

Szárnyak nélkül szárnyalni, avagy a flow és a stressz összefüggései

Ha felidézünk egy kellemes, boldog pillanatot az életünkből, előnt minket az elégedettség és a nyugalom érzése, pár pillanatra feltöltekezhetünk. Vajon milyen képek jutnak az eszünkbe erre a szóra? Sütkérezünk a tengerparton? Vagy a szerelmünk karjaiban ébredünk?

Általában valami pihentető, passzív időtöltés jut az emberek nagy többségének az eszébe erre a szóra – boldogság. De miért nem vagyunk állandóan boldogok?

Mi is az a boldogság egyáltalán?

Manapság “beáramlott” a mindennapi szóhasználatunkba egy kifejezés, amit gyakran hallhatunk, de vajon tudjuk-e, mit jelent?

A *flow* (áramlás) Csíkszentmihályi Mihály magyar származású amerikai pszichológustól ered, és egy lelki állapotot jelöl, miközben a személy, aki ezt átéli valamilyen aktív tevékenység közben, teljesen feloldódik, bevonódik, elfeledkezve térről és időről. Jellemzője még, hogy ennek a boldog tevékenységnek világos, egyértelmű céljai vannak, és ettől együttjár egy jóleső kontroll érzéssel mind a tevékenység, mind a saját képességeink felett, annyira, hogy a képességeinket teljes egyensúlyban érezzük a tevékenységben rejlő kihívással.

Ez egyszerre sok feltételnek tűnik, de bizonyára mindenki átélt már hasonlót az élete folyamán. Akinek valami hobbija van, és épp azzal foglalatoskodik, és meg sem hallja, hogy ebédhez hívják, mert annyira elmerült. Vagy egy lelkes hegymászó épp egy vonzó sziklaszirtet mászik meg, és a pillanatok óráknak tűnnek, az órák pedig pillanatoknak, mert elfeledkezik ezekről a felfedezés örömeiben. De akár egy jó könyv olvasása is okozhat ekkora áramlás-élményt! A lényeg nem a tevékenység mibenlétében áll, hanem a milyenségében! Ahhoz, hogy ezt a feledhetetlen pillanatot át tudjuk élni, pár kérdést kell feltennünk magunknak:

- **Mi az én célom?**
- **Milyen aktivitáshoz van annyi képességem, hogy azt szívesen végezzem?**
- **Miből nyerhetem az erőt az aktivitáshoz?**



Ezek nem olyan egyszerű kérdések ám! Hiszen amikor fáradtak vagyunk, vagy éppen munkahelyi gondok nyomasztanak, akkor legkevésbé sem érezzük magunkat aktívnak, frissnek és energiadúsak. Hát honnan származzon akkor az erőm? És még valami egyértelmű célt is fogalmazzak meg, amikor a saját helyemmel sem vagyok tisztában? Nemhogy a képességeimmel! Hiszen annyi egymásnak ellentmondó kritikát kapunk az élettől! Sokszor a gondok miatt stresszesnek érezzük magunkat, vagy éppen “alig élünk”, fáradtak, lehangoltak vagyunk.

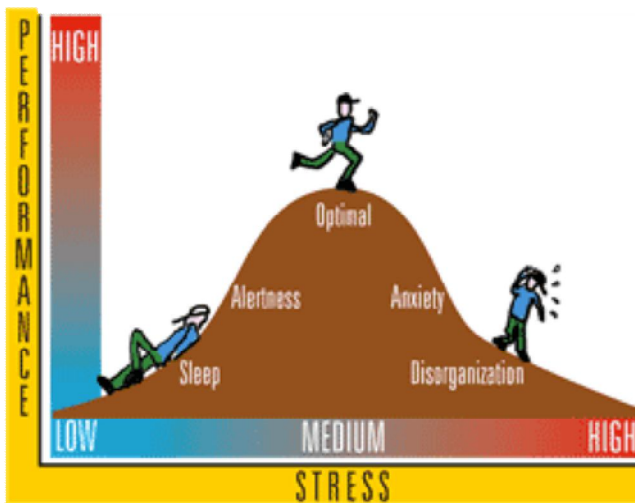


A stressz és az energia

De a *stressz* nem egyértelműen rossz dolog. A hétköznapi értelemben használt “stressz” fogalma Selye János tudományos megfogalmazása szerint a *distressz*, az ártó, teljesítményt rontó stressz. De mielőtt ez bekövetkezne, az *eustressz*, azaz a serkentő, hasznos stressz az, ami energiát adhat nekünk.

A stressz önmagában egy ösztönös válaszreakciója a szervezetünknek valamilyen olyan helyzetre, amit veszélyesnek ítélünk meg. Bármi lehet veszélyes – egy ferde pillantás, egy valóságos életveszélyes támadás, az anyagi bizonytalanság – ez szubjektív, és helyzetfüggő. De a szervezet reakciója ugyanaz: a szívverés, a légzés és a kiválasztás folyamata felgyorsul, a pulzus megnő, a vércukorszint emelkedik, stb - hiszen a szervezet a vészhelyzetre úgy reagál, hogy aktív, menekülésre vagy támadásra kész állapotba kerül. A nehézség csak az, hogy a fizikai aktivitás sokszor elmarad, de a feszültség létrejön. Valós fizikai menekülés vagy támadás nem következik be általában, ami viszont a felszabadult energia “pangásához” vezet. Ezt éljük meg lelki feszültségként, ami kettős irányú lehet: szorongás vagy letargia.

Stress Performance Connection



A stressz szint ha túl alacsony vagy épp túl magas, akkor is mind a két esetben a hatékonyságunkat rontja – első esetben kevés az induló energiánk, utóbbi esetben pedig már túllendül az optimális szinten az energia, átcsap szorongásba, idegeskedésbe, majd pedig fásultságba, letargiába.

De hol van az optimum?

Ahhoz, hogy a szervezetünk optimális szinten legyen mind az aktivációt, energiát, mind belső egyéb működését tekintve, sok feltételnek kell teljesülnie. Ezt az optimális egyensúlyi állapotot, a belső *homeosztázist* akkor tudjuk elérni, ha mind a fizikai állapotunk, mind a személyiségbeli tényezőink egyensúlyba kerülnek a külső környezeti feltételekkel.

Az egyéni adottság és az aktivitás

Milyen személyiségbeli tényezőkre gondolok? Hiszen annyiféle tipológia létezik, annyifajta kategorizálás. Ebben az esetben az aktivációs típust emelném ki – az introvertált és az extrovertált típust. Hiszen széles ennek a skálája is. Eysenck modelljében ez a két tulajdonság a skála két végpontja, ami között az egyén bárhol elhelyezkedhet – aszerint, hogy az agykérgi veleszületett aktivációs szintje, azaz az *arousal* szintje magas vagy alacsony. Akinek ez az alap aktivációs szintje magas, az kevesebb külső ingerforrást keres az optimális aktivációs szintje eléréséhez – ők a zárkózottabb *introvertáltak*. Akinek ez az arousal szintje alapesetben alacsonyabb, annak több külső inger szükséges ahhoz, hogy jól érezze magát – ők az ingerkereső *extrovertáltak*.

Tehát a személyiség típusától is erőteljesen függ, hogy mennyi aktivitás szint a számunkra optimális, mi vezet belső egyensúlyhoz. De függ ez az egyensúly a szükségleteinktől és az aktuális állapotunktól is. Hogyan?

A motiváció és a belső cél



A fenti ábra a *Maslow piramist* mutatja, ami a belső szükségletek, a *motiváció* hierarchiáját ábrázolja. Ezek alapján az alapszükségletek kielégítése az elsődleges, és minden ezek után következhet csak sorjában. Tehát először legyen tele a bendő, majd ráérünk gondolkozni az önbecsülésen és az önmegvalósításon később. No de örök kérdése a kételkedőknek ezzel kapcsolatban, hogy: “De akkor mi van az éhező művészekkel?” Mondhatjuk, hogy a kivétel erősíti a szabályt. Tény, hogy éhesen, fázva, pénz és megélhetés nélkül, létbizonytalanságban az embernek nem elsődleges gondja az önmegvalósítás. De van, akinek mégis! Azonban ha a szükségletek ennyire meghatározóak számunkra abban, hogy mi az aktuális célunk, akkor talán könnyebb megfogalmazni a tevékenységünk egyértelmű célját. Innen már csak egy röpke pillanat, és átélhetjük a flow-t? Nem teljesen. Ugyanis az, hogy ki milyen célt tűz ki maga elé, és ezek után milyen tevékenység az, amiben a megvalósítandó cél és a képességeink harmóniában vannak, nem egyértelmű.

A változás állandósága – a nyitottság képessége

A személyiségünk állandóan változik, fejlődik. Gyermekkorában aki esetleg ügyetlen a mozgás terén, lehet, hogy felnőttként a táncban találja meg az önkifejezés lehetőségét. Vagy aki nehezen tanult meg beszélni, később akár híres íróvá válhat, vagy a hivatása lehet jogász, ahol a verbalitás elengedhetetlen eszköztár. Állandóan fejlődünk. Ezt a fejlődést, változást a környezeti visszajelzésekből mérhetjük le – elengedhetetlen figyelniük arra, mit jelez vissza számunkra a társadalom, mit erősít meg bennünk és mit vet el. Persze ez sem szent és sérthetetlen, egy adag önismeretre mindenképp szükségünk van, hogy a visszajelzésekből kiszűrhessek a hazugságokat. Sokszor a személyes szűrőnk úgy van beállítva, hogy csak a jó véleményt halljuk meg, sok esetben meg épp ellenkezőleg, csak a negatív kritikára vagyunk érzékenyek. Mind a kettő torzít, ahogy torz lehet az énképünk is, az önmagunkról alkotott véleményünk.

Belső kincseink

Azonban ha az önismeretünket állandóan fejlesztjük, rugalmasan és befogadóan állunk a változáshoz – mind a saját, mind a környezetünk változásaihoz -, és feltérképezzük a valódi belső adottságainkat, kincseinket, akkor bátran választhatunk képességeinknek megfelelő célokat, akár a hivatás, akár a hobbi területén, amiben majd örömeinket lelhetjük. Akkor átélhetjük a valódi flow élményét, ami a boldogsághoz vezethet bennünket. Akkor átélhetjük a külső világ és a belső egyéniségünk egységes harmóniáját, hogy tér és idő megszűnjön számunkra, és feloldódjunk az Univerzumban – akár csak egy pillanatra is! Megéri!

