

ПОТОК

Психология оптимального переживания

Михай Чиксентмихайи

- ★ Одна из топ-100 бизнес-книг всех времен
- ★ Книга переведена на тридцать языков мира
- ★ Автор – один из наиболее известных психологов современности

Михай Чиксентмихайи (Mihaly Csikszentmihalyi) – всемирно известный профессор психологии, который исследует темы счастья, креативности, субъективного благополучия и веселья. Наиболее известен своей идеей «потока» – состояния, изучаемого им в течение нескольких десятилетий.

Автор нескольких бестселлеров и более чем 120 статей для журналов и книг.

Основная идея

В книге «Поток» с помощью современной психологии исследуется древняя проблема: что нужно, чтобы человек чувствовал себя счастливым? Автор, американский психолог венгерского происхождения, 25 лет работал над этой темой. Он выяснил, что счастье – это вовсе не то, что с нами происходит, а наше внутреннее состояние, субъективная интерпретация реальности. Люди, научившиеся контролировать свои переживания, могут сами влиять на качество своей жизни.

Взглянуть на счастье по-новому

Еще Аристотель сказал, что больше всего на свете человек желает счастья. Лишь к счастью мы стремимся ради него самого. И если развитие большинства наук со времен Аристотеля достигло невероятных высот, то в вопросах счастья мало что изменилось.

Каждый из нас испытывал мгновения, когда он ощущал контроль над своими действиями и своей судьбой. Особая радость этих минут надолго остается в нашем сердце и служит ориентиром в жизни. Это и называется **оптимальным переживанием**. Важно, что эти лучшие моменты нашей жизни мы переживаем не в состоянии расслабленности или пассивности. Обычно это происходит, когда наши тело и разум напряжены до предела – мы добиваемся какой-либо трудной и важной цели.

Оптимального переживания достичь нелегко, ведь иногда оно сопряжено с максимальной нагрузкой на человека. Но именно это дает нам ощущение, что мы – хозяева собственной жизни. Это переживание наиболее близко к тому, что мы обычно называем счастьем.

Состояние потока. В ходе своих исследований автор ввел в психологию понятие

«потока» – состояния полной поглощенности деятельностью, когда все остальное отходит на второй план. Удовольствие же от самого процесса настолько велико, что человек готов даже платить за то, чтобы продолжать заниматься им. Богатство, секс, власть не улучшают само качество жизни и не вводят нас в состояние потока. Для этого нужны непосредственный контроль над своим опытом и способность получать радость от всего, что делаешь.

Вселенная была создана без учета представлений людей о комфорте. Она не враждебна и не дружелюбна – она просто безразлична к нам. Поэтому ощущение счастья зависит не от способности контролировать силы Вселенной, а от внутренней гармонии человека. Для этого нужно научиться контролировать собственное сознание. Отличительная черта счастливого человека, пребывающего в состоянии потока, – способность управлять собственной жизнью.

Для получения истинной радости человек должен перестать быть зависимым от социального окружения и научиться находить вознаграждения внутри самого себя, вне зависимости от внешних обстоятельств. Это означает, что нужно побороть свои инстинкты, пойдя против своей природы. Человек, не способный устоять перед вкусной едой,

выпивкой, постоянно сосредоточенный на мыслях о сексе, не может управлять своей жизнью. Отсюда следует, что он не ощутит настоящего счастья. Оправдывая свои действия зовом природы, люди всего лишь избегают ответственности.

Анатомия сознания

Чтобы научиться управлять собственным сознанием, нужно понять, как оно работает. Задача сознания заключается в сборе и обработке информации о том, что происходит снаружи и внутри организма. На интерпретациях сознания основываются дальнейшие действия личности.

Ученые пока не имеют общепринятой концепции того, как работает сознание. Но уже есть наработки, которые могут помочь нам пролить свет на проблему счастья. Во-первых, работа сознания основывается на осознании

**«ВСЕЛЕННАЯ НЕ ВРАЖДЕБНА
И НЕ ДРУЖЕЛЮБНА – ОНА
ПРОСТО БЕЗРАЗЛИЧНА К НАМ»**

и интерпретации событий, а не на анатомических структурах, нейрохимических реакциях или подсознательных намерениях, обусловивших эти события. Во-вторых, сознание работает по принципам теории информации, а за соответствующие ей процессы (переработка, хранение и считывание сенсорной информации) отвечают внимание и память.

События, на которых базируется сознание (то, что мы видим, чувствуем, думаем и желаем), – это информация, которой мы можем управлять и пользоваться. Таким образом, мы можем сказать, что сознание – это целесообразно упорядоченная информация. По сути, нашей жизнью можно назвать сумму всего того, что мы услышали, увидели, почувствовали, продумали от рождения до смерти.

Информационная система человека. Наша нервная система имеет определенные ограничения по переработке информации. По

оценкам исследователей, за одну секунду наше сознание обрабатывает около 126 бит информации. Например, для усвоения устной речи человеку нужно обрабатывать около 40 бит информации в секунду. Поэтому, находясь в компании, мы не можем слушать более двоих говорящих одновременно (теоретически возможно слушать троих, но сознание расходует дополнительные ресурсы на восприятие мимики, внешнего вида собеседников и т.д.). Если жизнь человека – это объем пережитых им событий, то для улучшения качества и содержания своей судьбы нужно максимизировать насыщенность и полезность той информации, которую мы впускаем в свое сознание. А для этого необходимо поработать с вниманием.

Человека, умеющего контролировать свое сознание, отличает способность произвольно фокусировать внимание, не отвлекаться и поддерживать концентрацию ровно столько, сколько требуется для достижения цели. Такая личность, как правило, умеет наслаждаться повседневной жизнью. Наше личностное развитие определяет именно то, как мы расходим наше внимание, какие мысли,

чувства, воспоминания впускаем в свое сознание. Поэтому внимание – важнейший инструмент улучшения качества нашего переживания.

Психический беспорядок. Одной из главных сил, неблагоприятно воздействующих на сознание, является так называемый «психический беспорядок» – когда информация вступает в конфликт с нашими намерениями и отвлекает нас от их осуществления. Она вызывает страх, тревогу, боль, ревность, потерю фокусирования на цели. Всякий раз, когда входящая информация нарушает упорядоченность нашего сознания, мы оказываемся в состоянии внутреннего беспорядка, которое существенно ослабляет потенциальные возможности личности в достижении своих целей.

Противоположность внутреннему беспорядку – оптимальное переживание. Если

поступающая в наше сознание информация находится в согласии с внутренней структурой наших целей, психическая энергия течет без препятствий. Человек ни на секунду не задумывается о правильности своего поведения, думая: «Все происходит так, как надо». Оптимальное переживание возникнет тогда, когда индивид может свободно направлять внимание на достижение своих целей, поскольку ему не нужно бороться с внутренним беспорядком. Автор называет такое ощущение состоянием потока. Именно этот термин использовало большинство опрошенных автором людей, чтобы описать свои переживания в моменты, когда они делали что-либо наилучшим образом.

Испытавшие состояние потока люди отличаются силой воли и уверенностью в себе, поскольку они могут направить больше психической энергии на достижение своих целей. Один альпинист так описывает состояние потока: «Достижение новых вершин в самодисциплине очень воодушевляет. Ты заставляешь свое тело работать, все болит, а потом оглядываешься назад и приходишь в восторг от того, что сделал. Это вызывает экстаз. Если ты выиграл достаточно сражений, то становится проще жить в мире с собой». Каждый, кто ощутил состояние потока, осознает, что эта величайшая радость достигается путем столь же сильной самодисциплины и концентрации.

Ощущение потока усложняет личностную организацию. Сложность – это результат двух масштабных психологических процессов: дифференциации (движения в сторону уникальности) и интеграции (движения к единению с другими). Личность становится все более зрелой, когда эти дуалистические процессы развиваются вместе.

Если мы выбрали цель и сконцентрировали на ней психическую энергию, то все, что мы будем делать, принесет нам радость. Испытав эту радость однажды, мы с удвоенными усилиями будем стремиться ощутить ее снова. Именно так происходит личностный рост.

Следует сделать

- Определить свои цели в жизни, на работе, в семейных отношениях.
- Ощутить «поток» в развитии своего тела.
- Тренировать свои внимание и память.

Стоит задуматься

- Умеете ли вы контролировать сознание, будучи наедине с самим собой?
- Когда вы испытывали состояние потока? В чем особенности событий, которые пробудили это ощущение?
- Как перевести собственную повседневную жизнь в «поток»?

Радость и качество жизни

В действительности качество жизни не зависит напрямую от нашей репутации или размеров кошелька. Важнее всего то, что мы сами думаем о себе и о происходящем с нами. Чтобы улучшить жизнь, необходимо изменить качество приобретаемого нами опыта.

Питание, сон, отдых, секс возвращают нас в «точку ноль» – восстанавливают порядок в сознании. Но эти процессы не способствуют психологическому росту и развитию личности. Удовольствие помогает поддерживать порядок, но не может перевести сознание на новый уровень.

«ВОПРЕКИ СТЕРЕОТИПАМ, НОРМАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ СОЗНАНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ХАОС»

Удовольствие и радость – разные понятия. Получение удовольствия не требует вложения психической энергии, в то время как радость является результатом специальной концентрации внимания.

Когда автор говорит о переживании радости, то имеет в виду выход личности за пределы привычных схем – это движение вперед, чувство новизны, ощущение достижения. В момент, когда эти события происходят, они могут не доставлять удовольствия. Но когда мы о них вспоминаем, то говорим себе: «Это было здорово, я хочу пережить это снова!»

Люди, занимающиеся различными сферами деятельности, очень похоже описывают ощущение радости от занятия любимым делом. Пловец, переплывающий Ла-Манш, чувствовал примерно то же, что и шахматист во время напряженного турнира или же альпинист, покоривший трудную вершину. Примечательно также, что все респонденты, независимо от пола, благосостояния,

культурных особенностей и т.д., описывали состояние радости похожими словами.

В результате своих исследований автор вывел восемь основных компонентов переживания радости:

- 1) Задача, которую ставит перед собой человек, должна быть посильной.
- 2) Человек должен иметь возможность сконцентрироваться.
- 3) Задача должна позволять четко формулировать цели.
- 4) Задача должна позволять немедленно получить обратную связь.
- 5) В процессе деятельности увлеченность субъекта настолько высока, что он забывает о повседневных тревогах и проблемах.
- 6) Занятия позволяют человеку ощущать контроль над своими действиями.
- 7) Осознание своего «Я» в момент совершения действия как будто исчезает, зато после окончания потокового эпизода оно становится сильнее, чем раньше.

8) Изменяется восприятие течения времени.

Многие потоковые занятия были придуманы специально для того, чтобы приносить радость. Игры, спорт, литература, искусство обогащают нашу жизнь приятными переживаниями. В здоровой культуре созидательный труд и повседневная жизнь также могут приносить удовольствие.

Важнейшим свойством оптимального переживания является самодостаточность. Главная же цель переживания заключается в нем самом, а не в будущем вознаграждении или в чувстве долга. Когда человек внутренне удовлетворен, он начинает ценить настоящее и перестает быть заложником «светлого будущего».

Условия потока

Основной смысл потока состоит в достижении ощущения радости. Все многочисленные виды потока переводят человека в новую, еще не изведенную им реальность, наполняют его духом первооткрывательства. Таким образом, сама личность проходит через изменения.

Для потокового переживания человеку нужно постоянно развивать свою личность. Субъект не может получать радость, делая одно и то же. Чтобы избежать скуки, он должен ставить себе новые цели и, достигая их, совершенствовать свои навыки.

Некоторые условия усложняют переход личности в состояние потока. Например, одни индивиды не могут достаточно сконцентрироваться, тем самым теряя способность испытывать радость от собственных действий. Другие слишком сосредоточены на себе. Они обеспокоены тем, что о них подумают другие, поэтому лишены способности ощущать радость бытия. То же касается и эгоцентриков – они рассматривают все с точки зрения своих личных интересов, и ничто для них не представляет ценности само по себе.

Но что же позволяет одним достигать состояния внутреннего контроля, в то время как другие отступают перед лицом внешних трудностей? Оказывается, что людей, выживших в экстремальных ситуациях, объединяет одна черта – цель, которую они ставят выше личных интересов. Внутренняя мотивация таких личностей делает их стойкими перед лицом внешних опасностей. А индивид, озабоченный в первую очередь защитой своего «Я», теряется при первых признаках опасности. В основе счастья – желание быть активной частью мира, а не замыкаться в себе.

Тело и поток

В наше время большинство людей осознает необходимость поддерживать себя в хорошей физической форме. Но тот поистине безграничный потенциал радости, который

предлагает нам наше тело, удается использовать немногим.

Каждый человек может подпрыгнуть немного выше, пробежать чуть быстрее и стать немного сильнее. Радость открытия новых, неизведанных пределов собственных возможностей доступна всем, а не только олимпийским чемпионам. Даже пешая прогулка может доставлять радость, если человек поставит цель и будет контролировать процесс. Истинное наслаждение зависит не от того, **что** мы делаем, а от того, **как** мы это делаем.

Для достижения контроля над собой и своим телом можно обратиться к опыту Востока, где давно умеют управлять своим сознанием. Одними из самых древних и всесторонних методов тренировки тела являются йога и различные боевые искусства, направленные не только на улучшение физических навыков, но и на развитие ментального и духовного мира воина.

«СЧАСТЛИВАЯ ЛИЧНОСТЬ НЕЗАВИСИМА ОТ СОЦИАЛЬНОГО ОКРУЖЕНИЯ»

Мы способны видеть, слышать, ощущать вкус – все это тоже может быть источником «потока». Мы наслаждаемся шедеврами изобразительного искусства или музыки, погружаясь в картины Ван Гога или в симфонию Моцарта. Можно постигать тонкости кулинарного искусства. Но что еще более важно – можно самому писать картины, создавать музыку или кулинарные шедевры, тем самым еще более усиливая свои потоковые переживания.

Подчинение инстинктивных желаний своему сознанию требует вложений психической энергии, но эти инвестиции вернутся сторицей в виде более сложных, многогранных ощущений. Каждый человек может улучшить качество своей жизни, начав исследовать свои физические возможности, не задействованные прежде.

Поток мысли

Спортсменам известно, что с определенного момента для дальнейшего улучшения результатов необходимо дисциплинировать свой ум. Имеет смысл выделить особый класс потоковых занятий, приносящих радость именно потому, что они упорядочивают непосредственно сознание.

Вопреки стереотипам, нормальным состоянием сознания является хаос. Без должной тренировки люди не могут сохранять сосредоточенность дольше нескольких минут подряд. Нам относительно легко сосредоточиться при просмотре телевизора, но это происходит не за счет контроля собственного разума.

«НА САМОМ ДЕЛЕ ЛЮДИ ЧУВСТВУЮТ СЕБЯ БОЛЕЕ РАДОСТНЫМИ НА РАБОТЕ, А НЕ В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ»

Люди стараются постоянно чем-то заниматься и испытывают дискомфорт, оставаясь наедине с собой без внешних стимулов (подобных телевизору). Лучший способ борьбы с хаосом в сознании – самостоятельно контролировать психические процессы, а не подчиняться внешним стимулам.

Кроме того, можно тренировать свою память. Человек с богатой памятью автономен и самодостаточен. Как ее развить? Выберите для себя интересующую вас область – вино, джаз, кулинарию, историю Второй мировой войны – и начните уделять внимание ключевым фактам и цифрам.

Наука и философия также являются источниками мыслительной потоковой деятельности. Своим появлением и развитием они обязаны тому, что мышление приносит удовольствие. Великих мыслителей всегда гораздо сильнее привлекала радость познания, нежели материальное вознаграждение.

Часто прорывы в научном мышлении совершаются увлеченными людьми в весьма

стесненных условиях. Роль техники, передового оборудования, больших исследовательских коллективов в научных прорывах несколько преувеличена. Революции в науке осуществляются в первую очередь благодаря индивидуальным умственным усилиям.

Для многих великих ученых наука была именно увлечением. Даже Альберт Эйнштейн написал свои самые значительные труды в период работы клерком в Швейцарском патентном бюро.

Можно читать прозу или стихи. А еще лучше – создавать литературные произведения самому. Эти занятия очень хорошо упорядочивают сознание.

Многие получают удовольствие от упорядочивания информации прошлого. Можно вести дневник, изучать историю своего рода или своей этнической группы. Если вы получаете удовольствие от процесса и в своих исследованиях ориентированы внутрь себя, а не на внешнее признание,

история станет для вас источником потоковых переживаний.

Работа как поток

Существует стереотип, что работа непременно должна быть скучной, неприятной и безрадостной. Да, она может быть нелегкой – работать всегда тяжелее, чем ничего не делать. Но работа может приносить радость, а зачастую и быть главным источником удовольствия в жизни.

Вера в возможность труда ради удовольствия была уничтожена первым дыханием промышленной революции: на заводах люди в ужасных условиях работали по 12 часов в сутки 6 дней в неделю. Сегодня условия труда значительно улучшились, но само по себе это не гарантирует наступления состояния потока.

Автор обращает внимание на парадокс сегодняшнего отношения к работе. Исследования показали, что на службе люди чувствуют себя более счастливыми и удовлетворенными, а в свободное время, когда перед ними не стоит

никаких задач, – скучают и не удовлетворены. Но при этом они стремятся меньше работать и больше отдыхать! Мы не обращаем внимания на свои переживания, а ориентируемся на культурный стереотип, согласно которому работа должна быть неприятной.

Исследования показали, что есть три основные причины, из-за которых люди недовольны своей работой:

- 1) Однообразии задач и требований.
- 2) Конфликты с коллегами, в особенности с начальством.
- 3) Перегруженность, приводящая к эмоциональному выгоранию.

Хотя эти причины и относятся к объективным обстоятельствам, бороться с ними можно на уровне сознания. Влияя на подобные ситуации, мы можем перевести свою работу в состояние потока. До тех пор, пока человек не примет на себя ответственность за организацию работы и свободного времени, и то, и другое будет приносить ему разочарование.

Радость от общения с собой и с другими

Исследования потока показали, что наибольшее влияние на качество жизни оказывают два фактора – отношение к работе и отношения с другими людьми. Мы – социальные существа. В компании себе подобных мы чувствуем себя более счастливыми. В то же время другие личности являются источником самых болезненных переживаний. Человек – это наиболее тонкий и изменчивый фактор окружающего мира.

Уединение. Лишь научившись быть наедине с самим собой, можно получать от взаимоотношений с другими людьми потоковые переживания. Это и будет ответом на вопрос, почему общество других людей столь важно для нашего благополучия.

Почему одиночество так неприятно для большинства людей? Дело в том, что в этом состоянии очень трудно поддерживать порядок в сознании. Предоставленные сами себе, мы не можем блокировать негативные мысли, и они завладевают нашим вниманием. Но по тому, как человек переносит одиночество, когда никакие внешние стимулы не структурируют его внимание, можно судить о его способности управлять качеством своего опыта.

Чтобы научиться испытывать радость в уединении, необходимо создать собственный умственный распорядок, который позволит достигать состояния потока без внешних стимулов. Только когда человек научится наслаждаться одиночеством, он сможет максимально эффективно использовать свою психическую энергию.

«МЫ В СОСТОЯНИИ ПРЕОБРАЗОВАТЬ НЕГАТИВНЫЕ СОБЫТИЯ ВНУТРИ СЕБЯ В ПОЗИТИВНЫЕ»

Семья. Наиболее значимые и приятные переживания в нашей жизни часто связаны с семейными отношениями. Но создание семьи неизбежно предполагает личностное изменение. Обоим партнерам приходится менять привычки, в результате чего происходят изменения в сознании.

Семейные отношения дают огромные возможности для развития и получения чувства радости, недоступные ни в каких других сферах. Но для возникновения состояния потока у семьи должны быть цели долгосрочные (к примеру, строительство идеального дома, обучение детей или увеличение численности семьи) и краткосрочные (покупка нового дивана, поездка на море и пр.). Если у членов семьи нет общих целей, они не смогут вовлечься в приятную совместную деятельность. Также важно, чтобы члены семьи оставались открытыми для общения, доверяли друг другу, поддерживали контакт с детьми. Детям, скорее всего, тоже понравится, если родители будут заниматься любимым делом

Поток

(музыкой, ремонтом машины или работой в саду) вместе с ними.

Чтобы сделать семейную жизнь источником радости и потоковых переживаний, нужны постоянные вложения психической энергии – приятная семейная атмосфера не возникает сама собой.

Дружба и социум. Еще один важный аспект отношений – дружба. Наслаждаться ею достаточно просто, поскольку друзья не вынуждают нас менять свои привычки. Дружба предполагает общие цели и занятия. Друзей мы чаще всего ассоциируем с приключениями и открытиями, тогда как семью – с теплыми воспоминаниями.

Отдельные личности достигают состояния потока не только в отношениях с семьей или друзьями, но и в более широких социальных кругах. Махатма Ганди или Мать Тереза всю свою психическую энергию направили на разработку целей для человечества. Любое участие в общественной деятельности может приносить удовольствие, если структурировать свою активность по уже описанным принципам потока.

«МОЖНО ПРЕВРАТИТЬ ВСЮ СВОЮ ЖИЗНЬ В ПОТОВОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ»

Как обмануть хаос

Согласно некоторым теориям эволюции, существование сложных форм жизни зависит от их способности получать энергию из энтропии, то есть перерабатывать «отходы» в структурированный порядок. Например, вся флора существует благодаря свету – излучению солнечной энергии. А поскольку без растений не было бы животных, то вся жизнь на земле возможна лишь благодаря превращению хаоса в порядок более высокого уровня. Аналогично может поступить и человек со своим сознанием – перейти от хаотичных мыслей к осознанному управлению разумом. Мы в состоянии преобразовать негативные события внутри себя в позитивные. Для такой трансформации нужны:

1) Неэгоцентричная самоуверенность – желание подчинить себе окружающий мир, но лишь для того, чтобы гармонично функционировать в нем.

2) Сфокусированность внимания на внешнем мире – люди, умеющие преобразовывать стресс в радость, тратят очень мало времени на мысли о себе.

3) Открытие новых решений – практически в каждой ситуации можно найти возможности для роста.

Создание смысла

До тех пор, пока занятия и увлечения, приносящие нам удовлетворение, не связаны воедино высшим смыслом, мы не защищены от вторжения хаоса. Можно превратить всю свою жизнь в потоковое переживание.

Для создания смысла нужно поставить себе единую цель в жизни. Сама по себе цель обычно не настолько важна. Она должна лишь послужить объектом для концентрации внимания индивида и вовлечь его в захватывающую и интересную деятельность. Дальше нужно двигаться вперед и повышать сложность решаемых задач. Важна решительность, с которой человек движется к цели. Что может быть печальнее человека, который в точности знает, чего он хочет, но не имеет достаточно энергии, чтобы этого достигнуть?

Тот, кто обрел гармонию, не расходует свою психическую энергию на сомнения, сожаления, чувство вины или страха, а направляет ее на полезное дело – независимо от того, чем он занимается и что происходит вокруг. Именно эта внутренняя уравновешенность порождает силу и спокойствие, которые нас восхищают в людях, живущих в мире с самим собой.

Вершина развития способности к борьбе с хаосом достигается, когда у индивида сформировалось достаточно сильное чувство собственного «Я», основанное на собственных целях. Тогда внешние разочарования уже не могут разрушить внутренний порядок личности.