

## A FUTÁS ÖRÖME

Csíkszentmihályi Mihály, Philip Latter, Christine Weinkauff Duranso (2018):

*A futás öröme. Technikák a jobb teljesítményhez.*

Fordította: Dövényi Ibolya. Libri, Budapest.



GADANECZ Péter

pgadan@erg.bme.hu

BME GTK Ergonómia és Pszichológia Tanszék

„Az ember csak azt érzi, hogy futnia kell, anélkül hogy tudná, miért. Futni réteken, erdőn át. És ha beérsz a célba, nincs vége. Még akkor se, ha a megkergült szurkolók rekedtre örvöngték magukat.”

A fenti idézet *A hosszútávfutó magányossága* című film elején hallható, és tökéletesen megfogalmazza azt a mámorító érzést, amelynek megtapasztalása újra és újra arra készíti a futás szerelmeseit, hogy futócipőt húzva csillapítsák kilométeréhségüket. Sokak számára a futás nem több kellemetlen testnevelés órai emléknél, esetleg egy vágyott életmódváltás legkevésbé sem preferált eszközénél. Ám az emberek egy másik csoportjának a futás olyan tevékenységet jelent, amely jócskán túlmutat önmagán és a megtett kilométereken, az elégetett kalóriákon vagy egy versenyen elért eredményen. Ők azok, akik a futást önmagáért szeretik. Bár a fenti film alapjául szolgáló elbeszélés lassan 60 éve született, egy olyan élményre hívja fel a figyelmet, amely egy tevékenységben való tökéletes elmerülés érzését jelöli, és amely az idők során nemhogy veszített volna jelentőségéből, hanem ingerektől túltelített világunkban még inkább a boldog élet egyik fontos összetevője lehet.

Ez a *flow* (áramlatélmény), amely képességeink, a cél és a kihívás tökéletes összhangjának érzése, és amelyet sokan a sportolás által tapasztalnak meg. A fogalom atyja, Csíkszentmihályi Mihály és két szerzőtársa, Philip Latter és Christine Weinkauff Duranso által jegyzett *A futás öröme* című könyv arra tesz kísérletet, hogy ezt az élményt járja körül egy olyan sportágon keresztül, amely remek táptalajként szolgál annak különböző módokon való megélésére. Ennek megfelelően a könyv célja kettős: egyrészt a futásban vagy bármilyen egyéb tevékenységben való feloldódást segít azonosítani sportolók személyes flow-élményein keresztül – másrészt a flow eléréséhez szükséges összetevőket veszi sorra, és ad gyakorlati tanácsokat annak minél gyakoribb megtapasztalásához.

A Csíkszentmihályi nevével fémjelzett kötetek közül nem ez az első, mely az áramlatélmény és a sportolás kapcsolatát kutatja. A Susan A. Jacksonnal közösen írt *Flow in sports. The keys to optimal experiences and performances* (1999) (magyar kiadásban: *Sport és flow. Az optimális élmény*) megjelenése után közel 20 évvel a *Futás öröme* egy sportágspecifikus, mégis a témában elmélyedő műként jelentkezik be a flow irodalmába. A sportág Csíkszentmihályitól sem volt idegen, saját bevallása szerint 1500 m-es futásokon kiválóan

szerepelt. Ám a könyv írását egy hosszútávfutó tanítványa, Philip Latter kezdte el. Ő mellett, hogy sportolói múlttal rendelkezik, a Runner's World és a runnersworld.com hasábjain is publikál. Hatása sok helyen érződik, hiszen a pszichés tényezőkön kívül a fizikai feltételek (edzés, erőnlét) megteremtéséről is számos leckét kapunk.

A könyv első felében a flow-t és kapcsolódó fogalmait mutatják be a szerzők, összekapcsolva azt konkrét sportolói példákkal a könnyebb megértés kedvéért. A jelenség történetekkel való szemléltetése nem lehet idegen azok számára, akik olvasták Csíkszentmihályi – vagy ahogyan a könyvben hivatkoznak rá, „Dr. Mike” – korábbi, flow-val kapcsolatos műveit. A történetek akár több fejezeten keresztül is visszatérnek, ahogyan a flow újabb oldalai kerülnek elő, olykor szinte esetelemzés benyomását keltik. A könyv ebben a részben egyfajta összefoglalást kínál az elmúlt több mint 40 év flow-kutatásaiból. Hiszen Csíkszentmihályi első, 1975-ös publikációjától kezdve számos kontextusban vizsgálták a jelenséget. A pozitív pszichológia irányzatának 1998-as megalakulása óta pedig ezek a kutatások újabb lendületet vettek. Az eredmény a jelenség letisztult, logikusan felépített bemutatása lett. Az elmélet nem sokat változott, ám számos új felfedezés segít tisztázni a jelenséget. De ahogyan Csíkszentmihályi fogalmazott, a jó gondolatok között is vannak olyanok, melyek idővel érvényüket veszítik, és ezek kiesnek – ugyanúgy, ahogy a szőlőt is meg kell szabadítani az elszáradt csonkoktól.

Mindeközben a könyv az alaptémától, vagyis a futástól csak minimálisan rugaszkodik el: épp annyira, hogy kis fantáziával az élet más területeire is értelmezhetőek legyenek az olvasottak. Az első részben a futás tulajdonképpen egy eszköz, amellyel a jelenséget szemléltetni próbálják, és amelyen keresztül a flow-élmény 9 összetevője is sokkal konkrétabban meghatározható, számszerűsíthető. Elsőként a három alappillért ismerhetjük meg: a világos célokat, a kihívás és képességek egyensúlyát, valamint az ezekre épülő folyamatjellemzőket, köztük a fókuszált figyelmet, a kontrollérzetet vagy az időérzékelés torzulását. A szerzők ugyanakkor hangsúlyozzák, hogy ezek együttes megjelenése nem alapfeltétel a flow megjelenéséhez, és egymással való kapcsolatukat jelenleg is vizsgálják.

Ugyancsak boncolgatják a flow és a személyiség összefüggését, első körben az ötfaktoros modell (Big Five, Costa & McCrae, 1995) tükrében, majd a teljesítményorientáció és a motiváció kerül a fókuszba. A flow és a belső motiváció kapcsolatát az autotelikus személyiség koncepcióján keresztül mutatják be. Ez nem egyenlő a flow-ra hajlamos személyiséggel – inkább annak és számos egyéb tényezőnek – pl. magas lelkiismeretesség, alacsony neuroticizmus, belső kontrollhely – kombinációja adja meg a lehetőséget az áramlat gyakoribb megélésére. Ahogyan a szerzők fogalmazzák, a flow-élménynek legfeljebb „megágyazni” lehet. A képességeknek ugyanis már egy meghatározott szinten kell lenniük a kihívással való találkozáskor. Így aki azzal a céllal indul el futni, hogy flow-állapotba kerüljön, szinte biztosan nem lesz benne része. Biológiaiilag is determinált jelenségről van szó. Viszont ha nem állnak rendelkezésre a megfelelő körülmények, talán sosem kerül felszínre a flow-ra hajlamos személyiség. Erre alapozva a könyv második fele az alapfeltételek megteremtéséről szól.

A második részben a futás közben elérhető flow kerül reflektorfénybe, amely tulajdonképpen a minél hatékonyabb és élvezetesebb futóélményt jelenti. Az előző fejezetben taglalt

három alappillérre támaszkodva a sportpszichológia, pozitív pszichológia, coaching és edzés-módszertan eszköztárából válogatva olvashatunk gyakorlati tanácsokat arra vonatkozóan, mivel alapozhatjuk, illetve akadályozhatjuk meg az élmény kialakulását. Kétségtől olyan módszerekről olvashatunk ezekben a fejezetekben, amelyek a flow-tól függetlenül is nagymértékben hozzájárulhatnak a (futó)teljesítményünk fejlődéséhez. A célkitűzésekhez kapcsolódó gyakorlatok közül a hosszútávú célok részegységekre bontása vagy a SMART-módszer (Doran, 1981) a pszichológia egyéb területein is használatos technikák. Ugyanakkor olyan, újabb lendületet vett módszerek beépítése a felkészülésbe, mint a vizualizáció vagy a mindfulness, a flow tudományának utóbbi évtizedekben történt fejlődését mutatja.

A mentális gyakorlatok mellett a fizikai felkészüléshez tartozó technikákat is találunk. „A fizikai képességek fejlesztése” című fejezet például az élménynek való „megágyazás” fogalmát kifejezetten az állóképességen, a sebességen, az izomerőn és egyéb fizikai tényezőkn keresztül mutatja be. Olyan módszertani tippeket ad, amelyek pl. a  $VO_2$ max-érték növelésére (a test által maximálisan felvehető/szállítható oxigén mennyisége) vagy a heti szükséges lefutott kilométerszámra vonatkoznak. A koncepcióból ezek a részek első olvasatra talán kilógnak, azonban a flow szempontjából nagy jelentőséggel bírnak. A képességeink megfelelő szintre emelése nélkül ugyanis szinte lehetetlen az élmény megtapasztalása egy olyan tevékenység közben, amelynek sikeressége viszonylag jól általánosítható adatokra épül. A könyvben felsorolt példákkal is arra próbálják felhívni a szerzők a figyelmet, hogy sosem az adott napon dől el, hogy megvalósul-e az áramlatélmény. Hiszen a futás előtt vagy közben megélt mélypont akár előidézője is lehet a körülményekhez képest a képességek maximális kihasználásából fakadó sikerélménynek.

A figyelemfókusz fenntartásával foglalkozó fejezet olvasása közben többször lehet olyan benyomásunk, hogy 20 évvel ezelőtt egészen más lehetett volna a szerzők fókuszában ennek a résznek az írásakor. A futás mai népszerűsége nem csupán a teljesítménynövekedés érzéséből fakadó sikerélménynek és az egészségmegőrzés középpontba kerülésének köszönhető. Az is fontos, hogy a modern technika és a szinte azonnal elérhető információk nagyban segítségül szolgáltak ahhoz, hogy számunkra megfelelő körülményeket teremtsünk egy gyakran inkább megerőltető, mint kellemes tevékenység közben. Voltaképp ez a fejezet konklúziója is: a számunkra kedvező feltételek megteremtésére adja a legjobb alapot a tevékenységben való mélyebb elmerülésre. Ma már egyre több helyszínen futhatunk zavartalanul, számtalan futóközösséghez csatlakozhatunk, pár gombnyomással megoszthatjuk sikereinket a közösségi médián keresztül, illetve többféle futóeseményen tehetjük próbára képességeinket. Ennek megfelelően nem csupán különféle kognitív technikákról olvashatunk a figyelem fenntartására, hanem olyan modern, futással egybekötött szokások hasznosságáról és veszélyeiről is, mint pl. az okosórák használata, illetve a zenehallgatás. Ezek nélkül sokan már el sem tudnánk képzelni a futást, így különösen aktuális kérdéseket feszeget ez a rész.

Habár a szerzők nem ítélik meg a modern technológiai vívmányok felett, felhívják a figyelmet arra, hogy kutatások alapján még mindig a zavartalan, természetben történő futás adja az egyik legjobb alapot a flow-hoz. A versenyhelyzet ezzel szemben merőben más körülményeket teremt, és más feltételeket követel. Ilyenkor ajánlatos olyan pozitív pszi-

chológiai eszközök alkalmazása, mint a pozitív belső monológ vagy a felkészülés során alkalmazott meditáció. De a könyv felhívja a figyelmet a flow kialakulásának akadályt állító tényezőkre és ezek elkerülésére is. Például versenykrízis esetén az érzelemfókuszú helyett problémafókuszú megküzdés ajánlatos.

Zárásként arról olvashatunk, hogy az eddig tanultak hogyan alkalmazhatóak az élet egyéb területein. Ezen felül egy fejezet segít elhelyeznünk a flow fogalmát a pozitív pszichológián belül. A szerzők többek között bemutatják Seligman boldogságmélettét (2002), azon belül is kiemelten az értelmes élet koncepcióját is. Hiszen a flow a tevékenységben való mély elmerüléshez és a képességek maximális kihasználásához járul hozzá, elkötelezett részvételen keresztül. Itt olyan gondolatok is helyet kapnak, amelyek túlmutatnak a flow-n (pl. a materiális élvezetekkel szemben a boldogító élvezetek járulnak hozzá igazán a teljes élethez), ugyanakkor segítenek megérteni az áramlatélmény szerepét a boldogabb élet megalapozásában. Emellett arra is kitérnek, hogy mennyire fontos, nagy energiabefektetést és felelősséget kívánó feladat az életcélok megtalálása.

Az *autotelikus személyiség* koncepcióját is viszontlátjuk, ezúttal azonban egy másik pozitív pszichológiai fogalommal, a *savoring*gel egybekötve. Ez a kiegészítés mindenképpen teljesebbé teszi a képet. Így érthetővé válik, hogy ez a fajta nyitottság az új élményekre és a világra, amelyre sokan csak vágyakozással gondolunk, a *savoring*en, vagyis a múlt-, jelen- és jövőbeli pillanatok „ízlelgetésén”, pozitív oldalainak kiemelésén (Bryant és Veroff, 2007) keresztül könnyebben elérhető. A konklúzióként bemutatott elmélet szerint – amely Erich Frommtól (1976) származik – a birtoklás (anyagi javak, hatalom) helyett a lét (szeretet, elkötelezett részvétel, szenvedély) vezethet teljes élethez. Ez valójában lehetne akár a flow üzenete is: a birtoklás múltó boldogsága helyett keressünk célt, teremtsünk élményt másoknak és magunknak, vegyünk részt a körülöttünk lévő világ körforgásában.

Összességében *A futás öröme* egy olyan kötet a flow irodalmában, amelyből minden áramlatélményben érdekelt profitálhat, de a legtöbbet címéhez méltóan a futás szerelmesei. Hiánypótlónak ilyen értelemben lehetne nevezni, azonban elmondható, hogy valószínűleg a flow-kutatások jelenlegi legjobb összefoglalóját ismerhetjük meg benne. A pozitív pszichológia felemelkedése ugyanis új kapukat nyitott meg a jelenség komplexebb vizsgálata előtt. Olvashatunk benne az elmélet születésétől kezdve a jelenség neurológiai alapjain keresztül az azt segítő és akadályozó tényezőkhöz, miközben a futás az áramlat megélésének kimeríthetetlen példatárát biztosítja – ezek által kerülünk egyre közelebb a flow teljesebb megértéséhez.

## IRODALOM

- BRYANT, F. B., VEROFF, J. (2007): *Savoring. A New Model of Positive Experience*. Lawrence Erlbaum Associates, New Jersey.
- COSTA, P. T., MCCRAE, R. R. (1995): Domains and Facets: Hierarchical Personality Assessment Using the Revised NEO Personality Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 64(1). 21–50

- 
- CSÍKSZENTMIHÁLYI, M., LATTER, P., WEINKAUFF DURANSO, C. (2018): *A futás öröme. Technikák a jobb teljesítményhez* (Ford. Dövényi Ibolya). Libri, Budapest.
- DORAN, G. T. (1981): There's a S.M.A.R.T. Way to Write Management's Goals and Objectives. *Management Review*, 70(11). 35–36.
- FROMM, E. (1976): *To have or to be?* Harper & Row, New York.
- JACKSON, S. A., CSIKSZENTMIHALYI, M. (1999): *Flow in sports. The keys to optimal experiences and performances*. Human Kinetics, Champaign.
- SELIGMAN, M. E. P. (2002): *Authentic Happiness. Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press, New York.