

## At flyde ud af sig selv for at blive en del af noget større



FOTO:KIRSTEN KLEIN, BAM

Den verdenskendte psykolog Mihaly Csikszentmihalyi fra Californien er hovedtaler på en konference om leg og læring, der afholdes på DPU i maj måned. Han er ophavsmand til begrebet flow, der har bredt sig som en veritabel steppebrand. I dette telefoninterview uddybes tankerne om menneskets flow-oplevelser. I flow'et går virkelyst og fordybelse op i en højere enhed. Vi glider ind i en psykologisk tilstand af skærpet opmærksomhed og en evne til at glemme os selv. Rusen udspringer ofte af det intense arbejde med det lystbetonede.

\* *Hvordan lyder den korte og aktuelle definition af begrebet flow?*

»En persons bevidsthedstilstand, fuldstændigt involveret i det han eller hun er i færd med. Det er den korteste definition, men vi kan opregne en række andre dimensioner, der sædvanligvis vil være til stede hos den, der oplever en flow-tilstand: At have meget klare mål, at få umiddelbar feedback på foretagne handlinger, at erfare en balance mellem udfordringer og evner, at være så intenst koncentreret – så du glemmer dig selv, så du glemmer tiden. Når disse betingelser gør sig gældende, føler personen, at det, han eller hun gør, er værd at gøre for dets egen skyld. Det er den mere udvidede definition.«

*Angående flow-begrebets historie: Blev det opfundet af dig, eller gav du det nyt liv? Der synes at være lighedspunkter mellem de stoiske dyder, der hylder hhv. det standsede og permanente nu, og tanken om flow?*

**»... de fleste skoler ignorerer kvaliteten af elevernes oplevelser. De tror blot, at eleverne er tomme kar, der skal fyldes med viden, men det at lære noget, kræver noget andet og mere.«**

»De fleste af lighedspunkterne fandt jeg først senere. Begrebet flow opstod, da jeg skrev min afhandling for ca. 30 år siden og så nærmere på, hvorfor kunstnere bliver så opslugte af deres arbejde med malerier og skulpturer. Igennem interviews fandt jeg ud af, at de beskrev denne opslugthed på stort set den samme måde. Samtidig underviste jeg studerende, der som opgave fik at undersøge en række andre aktiviteter, såsom sport og kunstneriske aktiviteter, og de kunne også påvise, at de involverede havde flow-oplevelser. Senere har det vist sig,

at disse oplevelser også kan foregå, når vi er på arbejde. De er ikke udelukkende knyttet til fritidsaktiviteter eller kunstneriske virkefelter. «

*Er det en overraskelse for dig, at begrebet flow i disse år særligt anvendes i pædagogiske kredse og i skolesammenhænge?*

**»Det er et af de mest interessante paradokser i det menneskelige bevidsthedsliv, at folks selvtilid øges efter episoder, hvori de har glemt sig selv.«**

»Jeg er meget glad for, at det sker, for skolen har brug for at kende til flow-oplevelsernes eksistens, for de fleste skoler ignorerer kvaliteten af elevernes oplevelser. De tror blot, at eleverne er tomme kar, der skal fyldes med viden, men det at lære noget kræver noget andet og mere. Med mindre de er aktivt involverede i læreprocesserne, så hjælper viden ikke ret meget. Så det fryder mig bestemt, hvis tankerne om flow vil brede sig yderligere i den pædagogiske verden.«

*I dine bøger understreges det, at det er helt centralt for en lykkens psykologi, hvordan vi føler, det er fat med os selv. Således synes flow-begrebet at blive koblet tæt sammen med de individuelle følelsers verden. Men findes der også et flow-begreb for det sociale?*

»Ja, helt bestemt. Mange flow-oplevelser indtræffer, når du interagerer med andre mennesker. For eksempel kan mødre få flow-oplevelser, når de er sammen med deres børn, andre når de spiller musik, laver improviseret teater eller dyrker basketball. Der er mange eksempler på gruppe-flow. Men oprindeligt udvikledes flow-begrebet i relation til individet, da det i sidste ende er individet, der oplever flow'et. Dertil kommer, at det er lettere at studere fænomener blandt individuelle skakspillere og bjergbestigere

– men selv blandt de sidstnævnte må det fremhæves, at de ofte er meget afhængige af teams. Allerede i min første bog fra 1975 brugte jeg dansen som et eksempel på flow. Her interviewede jeg en række moderne dansere om deres oplevelser.«

**At tabe og at vinde sig selv i noget større**

*Du fremhæver, at det autoteliske selv, det selv der kan sætte sine egne mål i livet, formår at skabe en nødvendig orden ud af kaos. Men samtidig at jeg'et også må lære at forsvinde og give afkald på sin selvcenterethed. Hvordan kan et ultimativt projekt for selvkontrol kombineres med selvglemsel og selvopløsning?*

»Det er et af de mest interessante paradokser i det menneskelige bevidsthedsliv, at folks selvtilid øges efter episoder, hvori de har glemt sig selv. Det synes at være selvmodsigende; men det er sådan, det fungerer. Du føler dig stærkere og får en større selvtilid i de flow-oplevelser, i hvilke du glemmer dig selv.«

*Vil det sige, at du virkeliggør dig selv, netop når du taber dig selv?*

»Du indser, at du gennem selvfortabelse er blevet en del af noget større. Det kan være en kunstnerisk, musisk eller endda en jobmæssig sammenhæng. Du indser, at du er blevet en del af noget, der er vigtigere end dig selv.«

*Jeg har netop læst, at Theodor W. Adorno i 'Æstetisk teori' (1970) hævder, at hvis man forsøger at fastholde eller besidde øjeblikket, så har man allerede mistet det. Genkender du denne tankegang? Kan for meget selvkontrol og en alt for udvidet opmærksomhed på én selv ikke risikere at blive kontraproduktiv?*

»Jo, selvom jeg ikke har arbejdet direkte med Adornos pointe, genkender jeg den, hvad angår frugtesløse forsøg på at eje tiden. Det andet spørgsmål er ganske kompliceret. Der synes at være en meget ▶

- ▶ drilagtig forbindelse mellem forsøgene på at udføre selvkontrol i øjeblikket og en følelse af en overordnet kontrol i livet. Der viser sig mange interessante modsigelser. Blandt andet synes for meget selvkontrol at umuliggøre en hengivelse til øjeblikket. Adfærd styret under en høj grad af selvkontrol fører ofte slet ikke til oplevelsen af flow.«

*Du trækker både på psykologi og filosofi i din forskning. Hvilken form for arbejdsdeling ser du mellem disse to tankeformer?*

»Karl Jaspers blev aldrig træt af at pointere, at en psykologi, der ikke er påvirket af filosofien, bliver alt for tør, og at en filosofi, der er upåvirket af psykologien, bliver ganske tom. Der er brug for at integrere de to måder at tænke på. De kan gensidigt understøtte og supplere hinanden. Oprindeligt var de forenede, men så spaltedes de væk fra hinanden. Og nu er splittelsen gået for vidt, synes jeg. De må bringes sammen igen.«

*I din bog om flow fra 1991 roser du filosofen Bertrand Russell for et udsagn, hvori han glæder sig over at være kommet så langt, at han nu kan se bort fra sig selv...*

»Jeg var meget overrasket over den bog, som jeg fandt i lufthavnen i Zürich. Jeg begyndte straks at læse i den med begejstring og kom næsten for sent til flyet. Det er vigtigt på én gang at kunne mestre sig selv og at kunne se bort fra sig selv. Habermas kaldte det engang for den disinteresserede interesse, noget der vist heller ikke ligger fjernt fra en af Kants formuleringer.«

*Når du kommer til København til maj, hvad vil så være hovedemnet for dit foredrag?*

»Meget ofte når jeg turnerer, har jeg det som en rockmusiker, der altid prøver på at komme til at spille de nyeste sange; men så skrider publikum og kræver de gamle kendinge. Så jeg vil præsentere et overblik over, hvad jeg har fundet ud af de seneste årtier om begreberne flow, kreativitet, selv/et m.v. Men jeg vil også forsøge at bringe noget nyt stof ind

i billedet; men det er ikke så centralt, for det vigtigste er, at tilhørerne får mulighed for at blive sat ind i fundamentet for min tænkning.«

*Hvad er den største forskel på at holde foredrag i Europa og i USA?*

»Der er ikke den store forskel kulturelt eller geografisk. Begge steder findes der fora for professionelle deltagere, men også for alment interesserede tilhørere. Men førhen var der meget mere konfrontationslyst i Europa. Jeg kunne ofte forvente at skulle befinde mig i en forsvarsposition på forhånd. De politiske spørgsmål dominerede, og kritiske spørgsmål kunne måske finde på at sige, at flow-teorien nok bare var et forsøg på at gøre folk lykkelige og passive i en ulykkelig verden.«

*Er det mere kedeligt nu, hvor folk så at sige – som ved en rockkoncert – har købt de dyre billetter og derfor gerne vil have mulighed for at komme til at klappe?*

**»... det gælder om at lære at fokusere på det, der er udfordrende, interessant og spændende – i stedet for at være fanget af kedsomhed, smerte og nedtrykthed.«**

»Det kan man sikkert godt sige (Csikszentmihalyi kluklér). Førhen var der altid mange kritiske og politiske spørgsmål, når jeg eksempelvis gæstede (Vest)Tyskland.«

#### **At bruge og misbruge begrebet flow**

*På hvilken måde kan flow-begrebet risikere at blive misbrugt? Ordet er gået hen og blevet mainstream, designere i København med fingrene på pulsen markedsfører sågar flow-design pt...*

»Det er ikke så slemt her i USA; men jeg tror, at flow er en meget magtfuld social energiresource, der altid også vil kunne anvendes til dårlige formål. Atomenergi er et godt eksempel – eller for den sags skyld ild, der jo både kan bruges til at brænde huse ned med og til at bringe vand til at koge til madlavning. Så flow kan blive brugt som et farligt våben; men jeg ved ikke rigtig, hvad jeg skal gøre ved det. En af mine gode venner, der fik en god idé, fik straks udstyret denne med copyright. Men jeg bryder mig ikke om at få copyright til flow-begrebet, endsiges om at

gøre det til et 'trade-mark'. Så bliver det for kommercielt eller måske for bureaukratisk. Jeg håber bare ikke, at flow-begrebet falder i de forkerte hænder.«

*Er der et andet paradoks i din teori, når du skriver, at tanken på den ene side må lære at styre kroppen og udfolde en evne til selvbestyrrelse, hvis flow-oplevelsen skal se dagens lys; men at flow på den anden side er knyttet til de situationer, hvor kroppen flyder i ét med situationen, og den bevidste tænkning fortoner sig?*

»Nej, det er ikke således, at tanken styrer kroppen; men vi må sørge for, at den bevidste tanke får mulighed for at anvende sine færdigheder uden at blive forstyrret. For tiden bliver jeg kontaktet af mange patientforeninger og enkeltpersoner, der gerne vil vide, hvordan flow-oplevelser kan hjælpe med til at lindre på fysiske smerter. Jeg må desværre fortælle dem, at det ikke er muligt for den bevidste tanke fuldstændigt at ignorere kroppens smerter; men på den anden side er det muligt, at tænkningen kan lære at blive rettet imod andre opgaver og gøremål. Hvis du eksempelvis ikke har andet at lave, kommer dit liv måske til at handle om dine smerter, ligegyldigt hvor små de nu end måtte være. Hvis du er beskæftiget med andre vigtige sager – såsom dit job eller din hobby – så kommer mindre smerter overhovedet ikke frem til din bevidsthed. Så det gælder om at lære at fokusere på det, der er udfordrende, interessant og spændende – i stedet for at være fanget af kedsomhed, smerte og nedtrykthed.«

*Er det autoteliske selv også et dannelses-ideal? Drejer din flow-teori sig også om at forestille sig idealer for menneskeheden, for uddannelsesvesenet og samfundslivet?*

»Begge dele kan jeg svare bekræftende på. Alle udviklingsorienterede teorier besidder idéer om, hvad der er disse teoriers overordnede mening og effekt. Og for mig kan flow-teorien både være frigørende for den enkelte og tolkes som en evolutionær teori for menneskeheden, som jeg skrev om i bogen 'The Evolving Self'.«

*Men samtidig understreges det i dine værker, at enhver må prøve at blive sin egen flow-master. Så er der vel ingen, der kan lære andre, hvordan man kommer til at flowe?*

»Det er korrekt; men det er muligt for andre mennesker at indrette omgivelserne således, at flow-op-

levelsen får de bedste mulighedsbetingelser for at bryde frem hos den enkelte. Man kan søge at bidrage til denne situation i stedet for at forhindre den.»

### Mennesket har altid søgt og haft flow-oplevelser

*Igennem snart 30 år har du beskæftiget dig med flow-oplevelser i teori i praksis – og i lyset heraf: Når du ser på dagens arbejdspladser og skoler, bliver du så nedslået eller glad*

»Jeg er meget opmuntret over den omfattende interesse for flow, og selvom mange forsøg sikkert kun vil føre til overfladiske eksperimenter, der ikke vil komme til at fungere i det lange løb, tror jeg, at nogle af dem vil komme til at virke og tjene til at forbedre tingenes orden. Jeg håber, at det positive i denne udvikling vil vinde over det negative. Der er grund til at være ved godt mod.«

*Er der en sammenhæng mellem den globale udvikling på makro-plan (økonomisk, socialt) og behovet for flow? Blomstrer flow-processer i højkonjunkturer, eller er de krisefænomener?*

»Det er jeg ikke sikker på. Hvis vi går tilbage til taoisme og konfucianisme i Kina, buddhisme i Indien o.s.v., finder man den samme optagethed af at bemestre og befri selvet, af ønsket om at fortabe sig i handlingens moment. Selvom flow-oplevelserne må fortolkes i et moderne vokabular, har de altid eksisteret. På en måde er der tale om transhistoriske, måske universelle fænomener. Jeg finder næsten de samme udsagn om flow i 2-3000 år gamle kilder og i nutidige interviews. Det synes at indikere, at den menneskelige natur i bedste fald tenderer i retning af en tilstand af flow, hvis mulighederne er til stede. Men man må ikke glemme en række andre historier. Ser man nærmere på religionerne, er det tydeligt, at de fra begyndelsen udspringer af virkelige menneskelige behov. Derefter bliver de institutionaliserede, og de korrumpes. Det synker ned i glemsel, hvorfor denne religion overhovedet engang så dagens lys. Og så må man i gang med at genopdage dette. For det samme behov for at tro synes jo stadigvæk at eksistere; men man må finde nye måder at udtrykke det på.«

*Vi mangler måske bare lige at se flow-institutionerne blive lige så stærke som fortidens religiøse institutioner...?*

»Haha... Jeg håber ikke, de bliver lige så magt-

### Mihaly Csikszentmihalyi

Født i ungarsk Transylvanien i 1934. Efternavnet, der udtales som 'CHICK-sent-me-high', betyder Sankt Michael fra en egn ved navn Csik. Familien flygtede fra nazisterne under 2. verdenskrig. Efter krigen lærte han sig italiensk og gik fem år på et college ved navn Torquato Tasso i Rom. I slutningen af halvtredserne tog han til USA og læste psykologi på University of Chicago. Her tog han sin kandidatgrad og senere en ph.d. Csikszentmihalyi opholdte sig på dette universitet i næsten 40 år og udviklede sine teorier om 'flow', 'creativity', 'the evolving self' m.v. Han var ikke mindst intenst optaget af at udforske det paradoks, at selvet på sin vis virkeliggøres i flow'et, samtidig med at det (s selvcentrerethed) forsvinder. Han udviklede en række interview-metoder for at kunne afdække flow-oplevelser i kunsten, sporten, arbejdet og fritiden.

For fire år siden flyttede han til Claremont Graduate University i Syd-Californien, hvor han fungerer som professor.

Ud over ungarsk, italiensk og engelsk taler han også tysk.

Bogen 'Flow – the Psychology of Happiness' fra 1991 blev hans internationale gennembrud; oversat til ca. 20 sprog – heriblandt dansk: 'Flow. Optimaloplevelsens psykologi', Munksgaard 1991. Flow-teorien præsenteredes for første gang i et samlet værk i 'Beyond Boredom and Anxiety', 1975. Nævnes kan også 'The Evolving Self' fra 1994, 'Creativity – the Psychology of Discovery and Invention' fra 1996 og 'Finding Flow – the Engagement with everyday Life' fra 1997.

Sammen med Howard Gardner fra Harvard og William Damon fra Stanford har han skrevet 'Good Work. When Excellence and Ethics Meet' i 2001. En række internationale og danske forskere, primært psykologer og undervisningsteoretikere, arbejder med Csikszentmihalyis tanker – se for eksempel Charlotte Bloch: 'Flow og stress' og Frans Ørsted Andersen: 'Flow og pædagogik', begge fra 2002.



fulde. Mange religiøse mennesker kæmpede imod at gøre religionen til en sekulær magt. Der har været utallige konflikter mellem paven og kejseren, og det religiøse budskab kunne let spændes for en krigerisk politisk vogn. Jeg tror heldigvis ikke, at der er den store fare for, at flow kan bruges på samme måde. Flow egner sig ikke til magtudfoldelse.«

*Man kan måske overhovedet ikke undertrykke mennesker med et budskab, der hedder: Kom så i gang med at flowe!?*

»Nej, det håber jeg ikke.«

*Kommer det, der forhindrer flow-oplevelserne primært fra dig selv – en svag virkelyst, dårlige tanker – eller fra samfundet?*

»Det ved jeg faktisk ikke. Vi besidder ikke de tilstrækkelige forskningsresultater til at sige noget om dette med sikkerhed. Jeg er overbevist om, at bestemte samfund kan gøre en stor forskel. Da Østtyskland igennem mange årtier var underlagt et kommu-

nistisk styre, var det sjældent at møde smilende mennesker; de så snarere depressive ud. De var underkastet en magtfuld samfundsmæssig indflydelse. Seriøse undersøgelser af fraværet af flow kan dog ikke udelukkende foretages på et makro-niveau. Der må også fokuseres nærmere på fænomenologiske tilgange til de individuelle bevidsthedsliv. ▲

Steen Nepper Larsen  
Asterisk@dpu.dk

*Csikszentmihalyi er hovedtaler ved konferencen på Danmarks Pædagogiske Universitet den 12. maj: 'Leg og læring i dagtilbud og skole – om flow og kunsten at skabe nydelsesfulde læreprocesser'. Titlen på hans foredrag er 'The Concept of Flow in Human Life'. Læs mere på [www.dpu.dk/konferencer](http://www.dpu.dk/konferencer).*