

1.

*Ponovno odkrivanje
sreće*

Očaravajuća obuzetost

UVOD

PRIJE DVIJE TISUĆE I TRISTO GODINA Aristotel je zaključio da muškarci i žene najviše od svega žele biti sretni. Sreća nam je privlačna radi nje same, dok vrijednost zdravlja, novca ili moći proizlazi iz očekivanja da će nam oni donijeti sreću. Mnogo toga se promijenilo od Aristotelova vremena. Naše razumijevanje svemira i atoma premašilo je sva nekadašnja očekivanja. U usporedbi sa suvremenim čovjekom i moći koju svatko od nas ima u svojim rukama grčki bogovi izgledaju kao bespomoćna djeca. Jedino što se tijekom svih proteklih stoljeća gotovo uopće nije promijenilo je razumijevanje sreće koja je nama, kao što je bila i našim precima, najvažnija u životu. Ne razumijemo sreću ništa bolje od Aristotela, a može se reći da uopće nismo napredovali ni u razumijevanju načina na koje se to blaženo stanje može doseći.

Iako danas živimo zdravije i duže te unatoč tome što su i oni najmanje imućni među nama okruženi materijalnim luksuzima o kojima se prije nekoliko stoljeća nije ni sanjalo (u palači Kralja Sunca je bilo samo nekoliko kupaonica, stolice su čak i u najbogatijim srednjovjekovnim domovima bile rijetkost, a čak ni carevi u starom Rimu nisu mogli upaliti televiziju kad im je bilo dosadno) i što su nam u svakom trenutku dostupne čudesne znanstvene spoznaje, mnogi često osjećaju da su protratili svoje živote. Umjesto srećom, životi su im ispunjeni anksioznošću i dosadom.

Je li čovječanstvo osuđeno na taj osjećaj neispunjenosti i moramo li uvijek željeti više od onog što možemo imati? Ili se ta prožimajuća bol koju doživljavamo čak i u najljepšim ži-

votnim trenucima javlja zato što sreću tražimo na krivim mjestima? U ovoj knjizi namjeravamo pomoću nekih spoznaja moderne psihologije dublje istražiti vrlo staro pitanje: Kada su ljudi naj sretniji? Ako za početak uspijemo odgovoriti na ovo pitanje, možda će nam u budućnosti životi biti ispunjeniji srećom nego što su to danas.

Dvadeset pet godina prije početka pisanja ovih redaka otkrio sam nešto što tek sad razumijem. Možda to nije prikladno nazvati “otkrićem” jer su ljudi toga bili svjesni od početka svog postojanja. Međutim, riječ “otkriće” je ipak prikladna jer, iako općepoznat, moj nalaz nije bio opisan ni teorijski objašnjen unutar psihologije kao relevantne znanstvene grane. Zbog toga sam sljedećih dvadeset pet godina proveo u istraživanju ovog neuhvatljivog fenomena.

Tijekom svojih istraživanja “otkrio” sam da sreća nije nešto što se događa. Sreća se ne pojavljuje kao posljedica slučajnih ili sretnih okolnosti. Sreća se ne kupuje novcem niti se osvaja pomoću moći. Sreća je stanje koje svaki pojedinac treba pripremiti, njegovati i osobno braniti. Pojedinci koji nauče kontrolirati svoja unutarnja iskustva, mogu ocijeniti kvalitetu svog života i tako postići stanje koje je najbliže osjećaju sreće.

Treba naglasiti da sreću ne možemo dosegnuti ni svjesnim traganjem za njom. Kao što je rekao J. S. Mill: “Upitaj se jesi li sretan i odmah ćeš to prestati biti.” Nećemo postati sretni dok budemo izravno tražili sreću, nego tek onda kada u potpunosti uronimo u sve dobre i loše trenutke svog života. Austrijski psiholog Victor Frankl je ovu spoznaju predivno sažeo u svojoj knjizi *Čovjekova potraga za smislom*: “Ne ciljajte na uspjeh – što više budete ciljali i tražili prikladne ciljeve, više ćete propustiti. Uspjeh se, kao ni sreća, ne može uhvatiti.

On se samo dogodi .. kao nenamjerna nuspojava osobne posvećenosti cilju koji je veći od vas samih.”

Dakle, kako možemo postići taj neuhvatljivi cilj koji nije dostupan izravnim putem? Proteklih dvadeset pet godina mojih istraživanja uvjerilo me da postoji način. Taj vijugavi put počinje stjecanjem kontrole nad sadržajima naše svijesti.

Način na koji doživljavamo svoj život ovisi o mnogim elementima koji oblikuju naša iskustva i utječu na to hoćemo li se u određenom trenutku osjećati dobro ili loše. Mnogi od njih nisu pod našom kontrolom. Malo toga možemo promijeniti vezano uz svoj izgled, temperament ili tjelesnu građu. Ne možemo, barem zasada, odlučiti koliko ćemo biti visoki ili pametni. Ne možemo odabrati roditelje ni vrijeme rođenja, a u našoj moći nije ni odluka o tome gdje će biti sljedeći rat ili razdoblje depresije. Upute koje su kodirane u našim genima, gravitacijska sila, pelud u zraku i povijesno razdoblje u kojem smo rođeni samo su neki od bezbrojnih uvjeta koji određuju kako gledamo, kako se osjećamo i što radimo. Stoga nije čudno što vjerujemo da našu sudbinu prije svega određuju vanjski činitelji.

S druge strane, svi smo se ponekad našli u situaciji u kojoj smo osjećali da kontroliramo svoje ponašanje te da smo gospodari vlastite sudbine, a ne robovi anonimnih sila. U tim rijetkim trenucima osjetili smo oduševljenje, duboki osjećaj užitka kojeg se dugo sjećamo i na temelju kojeg određujemo kakav bi nam život zapravo trebao biti.

Upravo su takvi trenuci ono što bismo mogli nazvati *optimalnim iskustvom*. To oduševljenje osjeća mornar držeći jedro dok mu vjetar mrsi kosu, a brod poput noža sječe valove jer u žilama osjeća jedra, trup broda, vjetar i more. To

osjeća slikar kada se među bojama na platnu počne stvarati magnetska napetost i kada se pred očima zapanjenog stvaratelja počne stvarati neka nova *stvar*, odnosno živa forma. To osjeća otac kada mu dijete prvi put odgovori na smiješak. Takvi se trenuci ne događaju samo u povoljnim, već i u izrazito nepovoljnim uvjetima. Preživjeli iz koncentracijskih logora ili drugih opasnih, gotovo fatalnih situacija često se sjećaju kako su usred tih najtežih trenutaka doživjeli izvanredno duboka emocionalna stanja reagirajući na vrlo jednostavne događaje poput pjeva ptice u šumi, dovršavanja neke teške zadaće ili dijeljenja korice kruha s prijateljem.

Suprotno onome što uglavnom vjerujemo, takvi, zapravo najbolji, trenuci naših života nisu pasivni, receptivni ili opuštajući, iako i ta iskustva mogu biti ugodna ako smo ih svojim radom zaslužili. Najbolje trenutke najčešće doživljavamo kada svoje tijelo ili um dovedemo do krajnjih granica svjesno pokušavajući postići nešto teško, ali vrijedno. Dakle, optimalno iskustvo je nešto što sami *stvaramo*. Za dijete bi takav trenutak moglo biti drhtavo postavljanje posljednje kocke na visoki toranj, za plivača pokušaj rušenja svog rekorda, a za violinista uvježbavanje složenog glazbenog djela. Za svaku osobu postoje tisuće prilika i izazova za razvoj.

Takva iskustva nisu uvijek ugodna u trenucima u kojima se događaju. Iako plivača možda bole mišići, iako možda ima vrtoglavicu, umoran je ili mu se čini da će mu pluća tijekom te nezaboravne utrke eksplodirati, ti trenuci i dalje su najbolji dio njegova života. Stjecanje kontrole nad životom nikad nije jednostavno, a ponekad može biti i jako bolno. Međutim, optimalna iskustva dugoročno se povezuju i omogućuju razvoj osjećaja kontrole, odnosno osjećaja *sudjelovanja* u izgradnji sadržaja života. Upravo je taj osjećaj najbliži onome što uglavnom određujemo kao sreću.

Tijekom svog rada pokušao sam detaljno opisati kako se ljudi osjećaju u trenucima kad im je najugodnije i što uzrokuje te osjećaje. U mojim prvim istraživanjima sudjelovali su “stručnjaci”, umjetnici, sportaši, glazbenici, vrhunski šahisti i kirurzi, odnosno osobe za koje se činilo da vrijeme provode baveći se aktivnostima koje vole. Njihovi opisi osjećaja koje doživljavaju dok rade ono što vole omogućili su razvoj teorije optimalnog iskustva temeljene na pojmu *očaravajuće obuzetosti* koji označava stanje potpune uronjenosti u određenu aktivnost uz potpuno ignoriranje svega drugog. Takvom izrazito ugodnom iskustvu ljudi će se prepuštati samo radi ugone koju im ono pruža i bez obzira na cijenu koju moraju platiti.

Na temelju postavki ovog teorijskog modela istraživači mog tima na Sveučilištu u Chicagu, a poslije i drugi kolege iz cijelog svijeta, razgovarali su s tisućama ljudi iz svih društvenih slojeva. U našim su istraživanjima optimalno iskustvo jednako opisivali muškarci i žene, mladi i stari te ljudi iz različitih kultura. Jednako su o njemu pričale žene iz Koreje, odrasli ljudi u Tajlandu i Indiji, adolescenti u Tokiju, stočari iz indijanskog plemena Navajo, zemljoradnici u talijanskim Alpama i radnici u jednoj tvornici u Chicagu.

U prvim su se istraživanjima naši podaci sastojali od razgovora i upitnika. S vremenom smo, međutim, razvili novu metodu za mjerenje kvalitete subjektivnog iskustva koja nam je omogućila veću točnost podataka. Radi se o tzv. *metodi uzorkovanja iskustava* kod koje sudionici tjedan dana nose elektronički uređaj i, u svakom trenutku kada se taj uređaj oglasi, zapisuju svoje osjećaje i misli. Taj uređaj osam puta dnevno u nepravilnim, slučajno odabranim intervalima, aktivira prijemnik. Na kraju tjedna svaki ispitanik treba priložiti i kraći filmski zapis o svom životu koji uključuje njegove naj-

reprezentativnije trenutke. Do sada je u cijelom svijetu prikupljeno više od sto tisuća takvih zapisa. Zaključci ove knjige temeljeni su na tim podacima.

Istraživanja započeta na Sveučilištu u Chicagu proširila su se svuda po svijetu. Istraživači u Kanadi, Njemačkoj, Italiji, Japanu i Australiji nastavljaju proučavati taj fenomen. Najopsežnije istraživanje izvan Chicaga trenutno se provodi na Institutu za psihologiju na Medicinskom fakultetu Sveučilišta u Milanu u Italiji. Pojam očaravajuće obuzetosti pokazao se korisnim psiholozima koji istražuju sreću, zadovoljstvo životom i intrinzičnu motivaciju, sociolozima koji ga smatraju antonomom anomalije i alijenacije te antropolozima zainteresiranim za fenomene kolektivnog transa i rituala. Neki od njih proširili su moguće značenje *očaravajuće obuzetosti* u pokušajima razumijevanja evolucije ljudske vrste, odnosno u pokušajima objašnjavanja religijskih iskustava.

Treba naglasiti da očaravajuća obuzetost nije samo akademska tema. Teorija se, samo nekoliko godina nakon prvog izdanja knjige, počela primjenjivati i u praktične svrhe. Teorija očaravajuće obuzetosti može pomoći u planiranju koraka kojima ćemo povećati kvalitetu života. Ova je teorija potaknula stvaranje eksperimentalnih školskih programa te ponudu proizvoda i usluga za opuštanje i zabavu. *Očaravajuća obuzetost* je korisna u generiranju ideja u okviru kliničke psihoterapije, rehabilitaciji maloljetnih delinkvenata, organizaciji aktivnosti u staračkim domovima, pripremi izložbi i radnoj terapiji s osobama s posebnim potrebama. Sve se to dogodilo desetak godina nakon pojave prvih članaka o očaravajućoj obuzetosti u znanstvenim časopisima, a na temelju nekih pokazatelja možemo naslutiti da će doseg teorije u budućnosti biti još i veći.

PREGLED

Iako je dosad o očaravajućoj obuzetosti napisano mnogo knjiga za stručnjake, u ovoj se knjizi prvi put široj javnosti prezentiraju istraživanja o optimalnim iskustvima te se detaljnije opisuju implikacije koje očaravajuća obuzetost može imati na živote pojedinaca. To ne znači da će ovo biti knjiga recepata sa savjetima kako nešto napraviti. Postoje tisuće sličnih knjiga u tisku ili na policama knjižara koje opisuju kako se obogatiti, postići moć, steći ljubav ili postati mršaviji. Slično kuharicama, i one objašnjavaju kako postići neki specifičan i ograničen cilj, pri čemu vrlo malo ljudi na kraju poslušaju savjete koje te knjige nude. Čak i ako pretpostavimo da su ti savjeti korisni, zapitajmo se što bi se dogodilo da se čitatelj jednom pretvori u mršavog, voljenog, moćnog milijunaša? Najvjerojatnije bi se uskoro vratio na početak i postao jednako nezadovoljan i pun novih želja. Mršavost ili bogatstvo ne mogu ljude istinski zadovoljiti kao što to može osjećaj zadovoljstva svojim životom. U toj potrazi za srećom polovična rješenja jednostavno nisu dovoljna.

Dakle, knjige koje svojim čitateljima žele pomoći ne mogu davati savjete o tome kako biti sretan. Optimalno iskustvo ovisi o mogućnosti kontrole nad onim što nam se svakog trenutka događa u svijesti te ga stoga svatko treba postići na temelju svog truda i kreativnosti. S druge strane, knjiga može ponuditi primjere koji opisuju kako život može biti ugodniji, smjestiti te primjere u određeni teorijski okvir i ostaviti čitateljima da o njima razmisle i sami izvuku zaključke. Upravo to ćemo ovdje i pokušati.

Ova knjiga stoga neće popisivati stvari koje biste morali i one koje nikako ne biste smjeli napraviti, već će, naoružana znanstvenim alatima, pokušati čitatelje voditi kroz carstvo uma. Ako niste spremni uložiti određeni intelektualni napor, razmisliti i prisjetiti se svojih iskustava ova vam knjiga neće biti previše korisna.

Knjiga *Očaravajuća obuzetost* istražiti će proces postizanja sreće preuzimanjem kontrole nad vlastitim unutarnjim životom. Na početku ćemo opisati *mehanizme rada i kontrole svijesti* (2. poglavlje) jer subjektivnim stanjima možemo ovladavati samo kada uspijemo razumjeti njihove osobine. Svi naši doživljaji u mozgu se reprezentiraju kao informacije, bez obzira na to radi li se o ugodni ili boli, zanimanju ili dosadi. Kada naučimo kontrolirati te informacije, možemo odlučiti o tome kakav ćemo život živjeti.

Kod optimalnog stanja unutarnjeg iskustva postoji *red u svijesti* koji se postigne kada psihičku energiju (ili pažnju) usmjerimo u realistične ciljeve i kada naše vještine odgovaraju postojećim mogućnostima za djelovanje. Slijeđenje cilja stvara red u svijesti jer usmjeravanjem pažnje na zadatak koji obavljamo zaboravljamo sve drugo. Upravo ti trenuci borbe u pokušaju savladavanja izazova postaju najljepši u životu (3. poglavlje). Onaj tko postigne kontrolu nad svojom psihičkom energijom koju zatim uloži u svjesno odabran cilj, mora se razviti u složenije biće. Usavršavanjem svojih vještina i suočavanjem s većim izazovima, postajemo izvanredni pojedinci.

U 4. poglavlju ponovit ćemo *uvjete za nastanak iskustva očaravajuće obuzetosti* koji će nam omogućiti da bolje razumijemo zašto su neka iskustva ugodnija od drugih. “Očaravajuća obuzetost” kao pojam opisuje stanje uma u kojem je svijest harmonično uređena i u kojem neku aktivnost želimo

raditi radi nje same. Bit će nam jasnije kako ljudi postaju sretni kada opišemo neke aktivnosti koje stalno proizvode očaravajuću obuzetost (npr. sport, igre, umjetnost i hobiji).

Međutim, u pokušajima da povećamo kvalitetu života ne smijemo ostati samo na igrama i umjetnosti. Kako bismo stekli kontrolu nad onim što se u događa u umu, moramo uzeti u obzir gotovo bezbrojne mogućnosti ugone koje nam se nude: pomoću *tjelesnih i osjetnih vještina* možemo uživati u glazbi ili jogi (5. poglavlje), dok nam razvoj *simboličkih vještina* omogućuje užitek u poeziji, filozofiji i matematici (6. poglavlje).

Većina ljudi provede najveći dio svog života u radu i interakciji s drugim ljudima, prvenstveno članovima obitelji. Stoga je važno naučiti *pretvarati rad u aktivnost koja stvara očaravajuću obuzetost* (7. poglavlje) i razmišljati o načinima poboljšanja *odnosa s roditeljima, supružnicima, djecom i prijateljima* (8. poglavlje).

Mnogim se ljudima u životu dogode tragične nesreće, a čak i najsretniji među nama nisu imuni na različite stresove koji se svakodnevno događaju. Važno je naglasiti da čak ni takvi udarci ne moraju smanjiti osjećaj sreće. Način reagiranja na stres određuje hoćemo li iz njega profitirati ili ćemo se umjesto toga osjećati loše. Deveto poglavlje opisuje *kako unatoč nedaćama ljudi mogu uživati u životu*.

I, na kraju ćemo u 10. poglavlju opisati kako ljudi uspijevaju *povezati sva iskustva u smislenu cjelinu*. Oni koji to postignu imaju osjećaj kontrole nad svojim životima, koji im tada imaju smisla. U tom trenutku nema više želja. Više im nije važno što nisu mršavi, moćni i bogati. Smiruje se plima visokih očekivanja i nezadovoljene želje više ne uznemiruju um. Čak i najobičnija svakodnevna iskustva postaju ugodna.

Ova će knjiga, dakle, istražiti sve elemente uključene u postizanje ovih ciljeva. Kako je moguće kontrolirati svijest? Kako je moguće organizirati svijest tako da nam iskustva postanu ugodna? Kako se postiže složenost? I, na samom kraju, kako postići smisao? Teorijski je to vrlo jednostavno, ali u praksi stvara velike poteškoće. Pravila za postizanje sreće jasna su i svatko bi ih mogao slijediti. Ali na putu postizanju sreće stoje mnoge sile koje dijelom potječu iz okoline, a dijelom iz nas samih. To je slično pokušaju mršavljenja: svatko želi smršaviti i svatko zna što bi trebao napraviti da to postigne, a tek rijetki zaista uspiju postići taj cilj. Ovdje su ulozi još i veći. Ne radi se samo o gubitku pokojeg kilograma. Radi se o gubitku prilike za proživljavanjem smislenog života.

Važno je, prije nego što opišem načine postizanja optimalnog iskustva, ukratko objasniti neke zapreke koje onemogućuju samoispunjenje koje je inače karakteristično za ljudsku prirodu. U starim su se pričama heroji u svojim traganjima prije sretnog završetka morali suprotstaviti okrutnim zmajevima i zlim čarobnjacima. Ova se metafora može primijeniti i kod istraživanja psihičkog života. Pokazat ću da je pogrešno ljudsko uvjerenje prema kojem je cijeli svemir stvoren za zadovoljavanje naših potreba glavni razlog zbog kojeg je ljudima toliko teško postići sreću. Frustracija je duboko utkana u tkivo života. Odmah čim privremeno zadovoljimo svoje potrebe, počnemo tražiti više, a takvo kronično nezadovoljstvo znači drugu zapreku koja stoji na putu zadovoljstvu.

Svaka kultura razvija neke zaštitne mehanizme koji olakšavaju nošenje s tim zaprekama. Religije, filozofije, umjetnosti i udobnosti svakodnevnog života pomažu nam u borbi protiv kaosa. One nam pomažu da održimo vjeru u svoju kontrolu i daju nam razlog da budemo zadovoljni onim što

imamo. Međutim, ti su štitovi samo privremeno učinkoviti. Nakon nekoliko stoljeća, ili čak desetljeća, religija i vjervanja se potroše i prestaju pružati duhovnu hranu koju su dotad pružali.

Ljudi koji pokušaju sami postići sreću bez traženja pomoći vjere uglavnom žele maksimalizirati užitke koji su biološki programirani u njihove gene ili one koji su poželjni u društvu u kojem žive. Bogatstvo, moć i seks postaju glavni ciljevi koji usmjeravaju njihovu potragu. Ali kvaliteta života ne može se povećati na taj način. Samo izravna kontrola iskustva i sposobnost doživljavanja zadovoljstva u svakom trenutku našeg života mogu prevladati zapreke samoispunjenju.