

INHOUD

Introductie	7
1. Flow en het bewustzijn	10
2. De elementen van flow	23
3. Flow en het lichaam	32
4. Flow en de geest	39
5. Flow in relaties	48
6. Flow in het werk	57
7. Flow en het noodlot	65
Over Mihaly Csikszentmihalyi	75

INTRODUCTIE

De Amerikaans-Hongaarse psycholoog Mihaly Csikszentmihalyi (1934) was tien jaar oud toen zijn wereld letterlijk instortte. Als zoon van een diplomaat woonde hij in Venetië, een stad die tegen het eind van de Tweede Wereldoorlog zwaar onder vuur kwam te liggen. Het gezin Csikszentmihalyi stond duizend angsten uit, maar de kleine Mihaly wist de spanning te verdringen door zich te concentreren op de schaakpartijen met zijn oom. Terwijl de buitenwereld in een waar inferno veranderde, ging hij zó op in zijn spel, dat hij de bommen die rondom zijn woning insloegen nauwelijks nog opmerkte.

Csikszentmihalyi kon het toen nog niet bevroeden, maar hij was op een psychologisch fenomeen gestuit dat niet alleen troost biedt in barre tijden, maar ook een onmisbare factor is bij het bereiken van geluk. Jaren later, als hoogleraar aan de universiteit van Chicago, maakte hij er zijn levenswerk van en muntte hij er zelfs een term voor: *flow*. Wellicht heb je het gevoel zelf ook weleens ervaren: het idee dat je volledig samenvalt met wat je doet en elke handeling automatisch voortvloeit uit de vorige, zozeer dat je alles om je heen vergeet. Flow stelt mensen in staat om uren, soms zelfs dagen achtereen te werken, en is zo ruim toepasbaar dat

we onszelf onder alle omstandigheden gelukkig kunnen maken.

Dat klinkt misschien wat zweverig, maar flow is wel degelijk geworteld in harde wetenschap. In zijn jaren in Chicago interviewde Csikszentmihalyi* duizenden mensen uit alle rangen, standen en streken, en telkens werd de optimale ervaring van flow op eenzelfde manier beschreven. Hij verfijnde zijn onderzoek vervolgens met de zogeheten Experience Sample Method, waarbij proefpersonen via een elektronische pieper op willekeurige momenten van de dag over hun gemoedstoestand konden worden ondervraagd. Dankzij de medewerking van universiteiten in Canada, Duitsland, Italië, Japan en Australië beschikte hij al snel over honderdduizenden gegevens van bergbeklimmers, componisten, schakers en atleten, maar ook van chirurgen, hoogleraren, geestelijken, jonge moeders, gepensioneerden en tieners, uit Europa, Australië, Korea, Japan, Thailand en de Verenigde Staten, zelfs tot Navajo-reservaten en Amerikaanse achterbuurten aan toe.

Uit al die data rijst het beeld dat optimale ervaring, mits goed toegepast, een waar wondermiddel is. In de komende bladzijden zullen we zien hoe flow het meest geestdodende werk kan omvormen tot een enerverend spel, vriendschappen tot grote hoogtes kan opstuwten, oprecht plezier kan brengen in een gezin vol puberende kinderen, en een verlept seksleven een nieuwe impuls kan geven. Optimale ervaring, zo zal blijken, is een middel tegen eenzaamheid, stress en verdriet – tot het

* Amerikanen onthouden zijn voor niet-Hongaren onmogelijke naam met het ezelsbruggetje: *Me high? Cheeks send me high!*

punt dat zelfs een verblijf in een concentratiekamp gepaard kan gaan met gevoelens van geluk. Maar voordat we daaraan toe zijn, moeten we eerst een stapje terug doen en kijken wat flow nu precies is en wat het zo krachtig maakt.

1 FLOW EN HET BEWUSTZIEN

Maar weinig dingen in de wereld zijn zo gewild en tegelijkertijd zo ongrijpbaar als geluk. Vanaf onze prilste jeugd wordt ons voorgehouden dat voorspoed voor het oprapen ligt, ja, zelfs een recht is. Als je je best maar doet. Per slot van rekening bevinden we ons in een tijd waarin we gezonder en rijker zijn dan ooit, onze levensverwachting nog steeds toeneemt, en de stand van de wetenschap voortdurend nieuwe hoogtes bereikt – een realiteit waar billboards, televisiespotjes en internetreclames ons continu aan herinneren. Als onze grootouders in hun hopeloos primitieve samenleving al tevreden waren, dan zou het ultieme geluk voor ons een makkie moeten zijn, toch?

Maar ondanks al die zegeningen blijkt het voor velen een enorme opgave om systematisch het beste uit het leven te halen. We kunnen onder nog zulk gunstig gesternte zijn geboren en nog zo overtuigd zijn van een goedaardige god die minzaam op ons neerkijkt, vroeg of laat krijgen we bijna allemaal te maken met het knagende besef: is dit alles?

Dat zeurende gevoel gaat vaak gepaard met het idee dat er in de basis eigenlijk al iets niet klopt. Onze maatschappij mag dan de meest geavanceerde in de geschiedenis zijn, we zullen het uiteindelijk toch moeten doen

met wat we aangereikt hebben gekregen: we kiezen onze ouders niet, ons uiterlijk, ons gestel en onze intelligentie zijn een gegeven, en we hebben geen controle over oorlogen, natuurrampen of economische recessies. En wat die hogere macht betreft: zelfs de meest vrome gelovige zal moeten erkennen dat het universum niet is ontworpen voor het welzijn van de mens. Een meteoriet houdt zich braaf aan de wetten van de natuur, maar kan onnoemelijke schade aanrichten als hij neerstort op Schiphol, en een virus dat hele volksstammen uitroeit, doet vanuit biologisch oogpunt niets verkeerd. De Amerikaanse dominee J.H. Holmes verwoordde het misschien nog het best: 'Het universum is vijandig noch vriendelijk. Het is simpelweg onverschillig.'

Tegelijkertijd blijken de geluksfactoren waar we onze hoop op vestigen stuk voor stuk tekort te schieten. Geld maakt bijvoorbeeld niet gelukkig. Nou ja, misschien een beetje. Een steekproef van de universiteit van Illinois toont aan dat de vierhonderd rijkste Amerikanen zich gemiddeld 77 procent van de tijd gelukkig voelen, terwijl mensen met een doorsnee vermogen dat 62 procent van de dag zeggen te zijn. Het verschil is zeker niet verwaarloosbaar, maar ook weer niet iets om over naar huis te schrijven. Bovendien is zelfs de meest fortuinlijke geënquêteerde het niet eens met de stelling dat rijkdom op zich een voorwaarde is voor geluk. Geld is eerder een tweesnijdend zwaard: het kan geluk vergroten of verminderen, afhankelijk van hoe het wordt aangewend.

Het nastreven van prettige ervaringen biedt evenmin garanties op duurzaam geluk. Lekker eten en drinken, slapen, seks hebben of op vakantie gaan naar Frankrijk:

het zijn allemaal zogeheten homeostatische ondervindingen – oftewel: ze brengen het bestaan in balans, maar ze bekliven niet. Een overmaat aan plezier kan de kwaliteit van leven zelfs schaden. Genieten van een goed glas wijn na een dag hard werken is uitermate ontspannend, maar na een halve fles schiet een afzakkertje zijn doel al snel voorbij.

Zelfs religie verschaft niet het blijvende geluk waar velen zo naar snakken. Het klopt dat godsdiensten als het christendom, de islam, het jodendom en het boeddhisme eeuwenlang geloofwaardige antwoorden hebben geboden op de tekortkomingen van de mensheid – credo's die ook nu nog soelaas bieden. Maar die troost is vergankelijk en vormt geen permanente oplossing, want die mythen, openbaringen en heilige teksten laten zich steeds moeilijker rijmen met de realiteiten van een complexe, moderne, en hyperrationele samenleving. Misschien dat een nieuwe vitale religie daar in de toekomst verandering in kan brengen. Maar terwijl we daarop wachten, betalen reguliere kerk-, moskee- en tempelgangers een hoge prijs voor hun geestesrust: een wereldbeeld dat vaak schuurt met de heersende sociale, culturele en wetenschappelijke moraal.

En toch, ondanks de stille wanhoop waar we ons collectief in wentelen en die onlosmakelijk bij onze soort lijkt te horen, blijken er ook mensen te zijn die niet bezig zijn met de eeuwige zoektocht naar geluk, en die hun lot volledig omarmen. Gelukkige zielen die altijd opstaan voor iets nieuws, een inspiratie zijn voor hun gemeenschap, en genieten van alles wat de wereld hun te bieden heeft, ook al is het nog zo moeilijk, pijnlijk of ronduit saai. Waarin verschillen deze mensen van de

rest van ons? Eigenlijk in maar één ding: ze hebben een manier gevonden om controle uit te oefenen over de kwaliteit van hun ervaringen. Of liever: controle over de beleving van die ervaringen.

Hier betreden we het onderzoeksgebied van Csikszentmihalyi, dat, zoals in de introductie al even naar voren kwam, in belangrijke mate is gekleurd door zijn persoonlijke levensloop. De bommenregen in Venetië was niet de enige tragedie in zijn formatieve jaren. Direct na het eind van de oorlog werd zijn vader met gezin en al opgepakt op verdenking van collaboratie met de Duitsers. De Csikszentmihalyi's brachten maar liefst zeven maanden in een interneringskamp door voordat de autoriteiten concludeerden dat hij als consul mensen met visa en paspoorten juist had helpen ontsnappen. Het was in alle opzichten een traumatische ervaring, maar Mihaly wist de beproeving te verzachten met het schaakspel, dat wederom een tijdelijke vlucht uit de realiteit bood. Drie jaar later, kort na de Russische inval in Hongarije, sloeg het noodlot opnieuw toe. Csikszentmihalyi senior, die inmiddels ambassadeur was in Rome, weigerde terug te keren naar de nieuwe communistische bewindhebbers in zijn vaderland, en werd bij verstek ter dood veroordeeld. Het gezin bevond zich van de ene op de andere dag in ballingschap.

Het was in deze periode dat Csikszentmihalyi's besef van flow vaste vormen begon aan te nemen. Bevoord en zonder enige hoop op een toekomst begon hij zich te bekwamen in bergbeklimmen, een van de weinige buitenactiviteiten die hij zich financieel nog kon veroorloven. Tot zijn verbazing maakten zijn tochten

door de Alpen en Dolomieten eenzelfde sensatie los als schaken: voor even bestond er geen andere werkelijkheid dan hijzelf en de rots die hij moest bedwingen. Geluk, zo begon Csikszentmihalyi zich langzamerhand te realiseren, is niet iets wat afhangt van externe omstandigheden. Het is eerder een kwestie van hoe we die situaties interpreteren, en hoe we deze innerlijke ervaringen daarna in ons bewustzijn verwerken. Dat referentiekader vormt vervolgens de sleutel tot een geestelijke autonomie die ons verheft boven onze sociale en materiële omgeving – en zelfs onze eigen tekortkomingen.

Om dit beter te begrijpen moeten we ons verdiepen in de manier waarop het bewustzijn te werk gaat. Het bewustzijn ordent. Het is continu bezig om informatie van binnen en buiten ons lichaam op zo'n manier te rangschikken dat we er een gewogen oordeel over kunnen vellen, zodat we daar vervolgens op kunnen anticiperen of reageren. Pijn, plezier, alles wat we denken en voelen, elke ervaring en elke herinnering, kortom, onze volledige werkelijkheid hangt af van wat we in ons bewustzijn toelaten. Dat betekent dat we, in principe, niet weerloos zijn overgeleverd aan de kille realiteit, maar in staat zijn om de beleving daarvan op een positieve of negatieve manier te beïnvloeden. Deze kunst is niet alleen voorbehouden aan esoterische lieden als yogi's of hindoestaanse fakirs, al zijn die daar erg bedreven in. In de loop van de evolutie heeft ons centrale zenuwstelsel zich zo verfijnd dat we tot op zekere hoogte allemaal onze eigen gemoedstoestanden kunnen oproepen, los van onze genetische blauwdruk of objectieve omgeving. Iemand kan zichzelf blij of droevig maken,

hopeloze situaties in spannende uitdagingen transformeren, of een saai bestaan in een meeslepend leven omtoveren, simpelweg door de inhoud van zijn of haar bewustzijn te veranderen.

Dankzij ons bewustzijn kunnen we zelfs informatie creëren die voorheen niet bestond, van kunstvormen en wetenschappelijke theorieën tot dagdromen en leugens. Csikszentmihalyi stelt dat het vermogen om ondanks obstakels en tegenslagen overeind te blijven misschien wel de belangrijkste vaardigheid is die we onszelf kunnen aanleren, niet alleen om in het leven te slagen, maar ook om er met volle teugen van te genieten.

Dat is echter niet waar we, eenmaal volwassen, doorgaans mee bezig zijn. De meeste mensen laten zich leiden door doelstellingen die voortvloeien uit de behoeften van hun lichaam (bijvoorbeeld eten, drinken, seks hebben, of lang en gezond leven), of de doelen die de maatschappij hun oplegt, zoals hard werken, sparen voor de toekomst, een studie afmaken, of je gedragen in het verkeer. Maar het bestaan van mensen die ervoor kiezen om buiten dat stramien te opereren, zoals kunstenaars en helden, of randfiguren en criminelen, toont aan dat het bewustzijn vele vormen kan aannemen. Ieder van ons heeft de vrijheid om zijn of haar subjectieve werkelijkheid te creëren.

Die speelruimte is niet absoluut. Ons zenuwstelsel stelt een duidelijke limiet aan de hoeveelheid informatie die het binnen een bepaalde tijd kan verwerken. Voor de doorsnee mens is dat naar schatting 126 bits per seconde, wat neerkomt op een half miljoen bits per uur. Iemand die zeventig jaar leeft en zestien uur per dag wakker is, moet alles wat hij of zij ervaart en voelt,