

JUBILEUM-EDITIE

# flow

PSYCHOLOGIE VAN  
DE OPTIMALE  
ERVARING

Mihaly Csikszentmihalyi

*ten have*

# Flow: de psychologie van de optimale ervaring

## Voorwoord

Dit boek, dat geschreven is voor een algemeen publiek, is een samenvatting van tientallen jaren onderzoek naar de positieve aspecten van de menselijke ervaring – genot, creativiteit, het proces van totale betrokkenheid bij het leven, het proces dat ik *flow* noem. Een vrij gevaarlijke onderneming, want zodra wij ons bevrijden van de stilistische ketenen van het academische proza, bestaat de kans dat we het onderwerp met te weinig zorgvuldigheid en te veel enthousiasme behandelen. Dit werk is evenwel geen populair boek met ‘tips van een kenner’ over hoe je gelukkig kunt worden. Dat is simpelweg onmogelijk, omdat een gelukkig leven een individuele schepping is en geen smakelijk gerecht dat met een recept in de hand bereid kan worden. U vindt in dit boek dus algemene *principes* en concrete voorbeelden van de manier waarop mensen die principes hebben gebruikt om een saai en leeg leven te veranderen in een rijk en gelukkig bestaan. U zult in dit boek tevergeefs zoeken naar een tijd- en energiebesparende

sluiproute naar het huis van geluk. Maar de lezer die werkelijk betrokken is, zal voldoende informatie vinden om de theorie in de praktijk te brengen.

Om het boek toegankelijk en gebruiksvriendelijk te maken, heb ik afgezien van voetnoten, verwijzingen en allerlei andere academische instrumenten. De resultaten van mijn psychologisch onderzoek en de ideeën die voortkwamen uit de interpretatie daarvan, heb ik zodanig willen presenteren dat iedere ontwikkelde lezer die kan evalueren en op zijn of haar eigen leven kan toepassen, ongeacht zijn of haar achtergrond of specialisme.

Voor de lezer die toch nieuwsgierig is naar de academische bronnen waarop mijn beweringen zijn gebaseerd, heb ik achter in het boek een uitgebreid notenapparaat toegevoegd. U kunt de noten beschouwen als een tweede, uiterst beknopte en technische versie van de oorspronkelijke tekst.

Het is gebruikelijk om iedereen te bedanken die bijgedragen heeft aan de totstandkoming van dit werk. In dit geval is dat helaas onmogelijk omdat de lijst met namen ongeveer even lang zou worden als de tekst zelf. Maar een aantal mensen wil ik hier toch noemen. In de eerste plaats Isabelle, die als echtgenote en vriendin mijn leven in de voorbije 25 jaar enorm heeft verrijkt en wier redactionele oordeel dit werk mede gevormd heeft. Mark en Christopher, onze zonen, van wie ik misschien wel evenveel heb geleerd als zij van mij. Jacob Getzels, mijn eeuwige mentor. Van mijn vrienden en collega's wil ik graag noemen: Donald Campbell, Howard Gardner, Jean Hamilton, Philip Hefner, Hiroaki Imamura, David Kipper, Doug Kleiber, George Klein, Fausto Massimini, Elisabeth Noelle-Neumann, Jerome Singer, James Stigler en Brian Sutton-Smith – mensen die mij ieder op hun eigen manier hulp, inspiratie en stimulans hebben geboden.

Ronald Craef, Robert Kubey, Reed Larson, Jean Nakamura, Kevin Rathunde, Rick Robinson, Ikuya Sato, Sam Whalen en Maria Wong behoren tot de oud-studenten en medewerkers die een belangrijke bijdrage hebben geleverd aan het onderzoek waarop de ideeën in dit boek zijn gebaseerd. John Brockman en

Richard P. Kot hebben hun kennis en professionaliteit in dienst gesteld van dit project en waren daar van begin tot eind nauw bij betrokken. En als laatste, maar zeker niet als onbelangrijkste, wil ik de Spencer Foundation noemen, die mijn onderzoek in de afgelopen tien jaar financieel heeft ondersteund. In het bijzonder wil ik haar oud-directeur H. Thomas James en haar huidige directeur Lawrence A. Cremin bedanken, naast Marion Faldet, de adjunct-directeur van de genoemde stichting. Uiteraard is geen van de bovengenoemde mensen verantwoordelijk voor de gebreken van dit boek – die komen uitsluitend voor mijn eigen rekening.

Chicago, maart 1990

# 1

## TERUG NAAR HET GELUK

### Inleiding

Aristoteles kwam 2300 jaar geleden tot de conclusie dat de mens bovenal streeft naar geluk.<sup>1</sup> Van alle doelen in ons leven, zoals gezondheid, schoonheid, rijkdom of macht, verwachten we dat ze ons gelukkig maken, maar het geluk zelf is een doel op zich. Sinds Aristoteles is er veel veranderd. Onze kennis van het heelal en de atomen is groter dan we ooit hadden kunnen dromen. Vergeleken bij de machtige moderne mens waren de Griekse goden hulpeloze kinderen. Toch is er wat het geluk betreft in de tussenliggende eeuwen weinig veranderd. We begrijpen weinig méér van het geluk dan Aristoteles, en onze greep op deze zalige omstandigheid is in feite helemaal niet steviger geworden.

We zijn nu gezonder en leven langer, zelfs de minst bedeeden bezitten luxegoederen op een schaal die enkele decennia terug nog ondenkbaar was (het paleis van de Zonnekoning had maar een paar badkamers, in de rijkste middeleeuwse huishoudens waren stoelen schaars, en de Romeinse keizers konden hun ver-

veling niet verdrijven met een vermakelijk tv-programma), en we beschikken over een gigantische hoeveelheid schitterende wetenschappelijke kennis, maar toch hebben we vaak het gevoel dat ons leven zinloos is, dat niet het geluk overheerst, maar de angst en de verveling.<sup>2</sup>

Is deze eeuwige ontevredenheid het lot van de mensheid? Wil de mens altijd meer dan hij heeft? Of is de voortdurende malaise, die zelfs de dierbaarste momenten kan verzuren, een gevolg van het feit dat we ons geluk op de verkeerde plek zoeken? In dit boek gebruik ik enkele methoden van de moderne psychologie om een heel oude vraag te beantwoorden: Wanneer voelt de mens zich het gelukkigst? Als we erin slagen deze vraag enigszins bevredigend te beantwoorden, zullen we op den duur misschien in staat zijn ons leven zo te organiseren dat het geluk daar een grotere rol in kan spelen.

Vijfentwintig jaar voordat ik aan dit boek begon, deed ik een ontdekking waarvan ik me pas na al die tussenliggende jaren bewust werd. Het woord 'ontdekking' zet je misschien op een vals spoor, want de mens is er al vanaf het begin der tijden mee bekend. Niettemin is het woord hier wel op zijn plaats, omdat mijn bevindingen, die op zich dus niet nieuw waren, nog niet beschreven of theoretisch verklaard waren binnen het relevante academische vakgebied, in dit geval de psychologie. Daarom wierp ik mij een kwarteeuw lang op de bestudering van dit on-grijpbare fenomeen.

Ik 'ontdekte' dat geluk ons niet overkomt. Het is niet het gevolg van toeval of willekeur. Het is niet iets wat we kunnen kopen of afdwingen. Het is niet afhankelijk van de buitenwereld, maar van hoe we die interpreteren. In feite is geluk een omstandigheid die we zelf moeten voorbereiden, cultiveren en verdedigen. Mensen die hun innerlijke leven goed kennen, kunnen de kwaliteit van hun leven zélf bepalen, en dichter bij het geluk kan de mens in feite niet komen.

Maar geluk wordt niet bereikt door het doelbewust te zoeken. 'Stel jezelf de vraag of je gelukkig bent,' zei J.S. Mill, 'en je

bent het meteen niet meer.’ We vinden het geluk door volledig betrokken te zijn bij elk detail van ons leven, goed of slecht, en niet door er direct naar op zoek te gaan. Viktor Frankl, de Oostenrijkse psycholoog, vatte het mooi samen in het voorwoord van zijn boek *Mans Search for Meaning*. ‘Richt je niet op succes – hoe meer je je daarop richt en het tot doel maakt, des te meer zul je het missen. Want net als geluk kan succes niet worden nagejaagd; het moet ontstaan (...) als onbedoeld neveneffect van de persoonlijke toewijding aan een weg die groter is dan wijzelf.’

De vraag is dus: hoe kunnen we arriveren bij dit verre doel, dat niet rechtstreeks te bereiken is? Mijn onderzoek van de afgelopen 25 jaar heeft mij ervan overtuigd dat er op deze vraag wel degelijk een antwoord is. We kunnen dat doel namelijk bereiken via een omslachtige route, die begint bij de beheersing van de inhoud van ons bewustzijn.

Onze visie op ons leven is het resultaat van allerlei krachten die onze ervaring vormgeven en die elk afzonderlijk invloed uitoefenen op onze gemoedstoestand. De meeste van deze krachten liggen buiten onze invloedssfeer. We kunnen weinig doen aan ons uiterlijk, ons temperament of onze lichamelijke gesteldheid. We kunnen (nog) niet bepalen hoe groot of hoe intelligent we worden. We kunnen niet kiezen wie onze ouders worden of wanneer we geboren worden, net zomin als jij en ik een keuze kunnen maken tussen oorlog of economische crisis. De instructies in onze genen, de zwaartekracht, de pollen in de lucht, het tijdperk waarin we geboren worden, deze en talloze andere factoren bepalen wat we zien, voelen en doen. Het is dan ook logisch dat veel mensen geloven dat ons lot voornamelijk door externe krachten bepaald wordt.

Maar we hebben allemaal weleens het gevoel geen speelbal te zijn van onbekende krachten, we denken allemaal weleens dat we ons leven volledig in eigen hand hebben en ons eigen lot bepalen. De enkele keer dat we dit gevoel hebben, worden we getroffen door een grote opwindings, een intens genot dat lang

gekoesterd wordt en dat de rest van ons leven symbool staat voor hoe het zou moeten zijn.

Dit nu is de zogenoemde *optimale ervaring*. Het is wat de zeiler voelt wanneer hij hoog aan de wind over het water vliegt, de wind zijn haren in zijn gezicht blaast en de boot zich stampend een weg door de golven baant – zeilen, romp, wind en zee neuriën een melodie die vibreert in de aderen van de zeiler. Het is wat de schilder voelt wanneer er een zekere spanning ontstaat tussen alle kleuren op het doek en er voor zijn ogen een nieuw *ding*, een levende vorm ontstaat. Het is wat de vader voelt wanneer zijn kind voor het eerst op zijn glimlach reageert. Zulke gebeurtenissen doen zich niet alleen voor in gunstige omstandigheden: mensen die een concentratiekamp hebben overleefd of zich uit levensgevaarlijke situaties hebben weten te redden, herinneren zich vaak dat zij tijdens deze zware beproevingen bijzonder mooie momenten meemaakten, bijvoorbeeld wanneer ze in het bos een vogel hoorden zingen, een moeilijke opdracht hadden voltooid, of een broodkorst deelden met een vriend.

In tegenstelling tot wat we gewoonlijk denken, zijn de beste momenten in ons leven niet de passieve, receptieve, ontspannende uren, hoewel die ook prettig kunnen zijn – vooral als we er hard voor hebben gewerkt. De beste momenten doen zich meestal voor wanneer iemand iets wil bereiken wat moeilijk en de moeite waard is en zichzelf een taak oplegt die het uiterste vergt van zijn lichaam en geest. De optimale ervaring is dus iets wat we *tot stand brengen*. Voor een kind is dat wellicht het met trillende vingers plaatsen van een laatste blok op de hoogste toren die het tot dan toe gebouwd heeft, voor een zwemmer het verbeteren van zijn persoonlijk record, en voor een violist het foutloos spelen van een moeilijk stuk. Ieder mens kan kiezen uit talloze doelen.

Zulke ervaringen zijn op het moment zelf lang niet altijd prettig. Tijdens zijn gedenkwaardige race tegen de klok kan de zwemmer last hebben van kramp, in ademnood komen en miselijk worden van inspanning – niettemin kan dit het mooiste



moment van zijn leven zijn. Het is nooit gemakkelijk om controle over het leven te krijgen, en er zijn zeker momenten dat het zelfs pijn doet. Maar uiteindelijk geeft de optimale ervaring ons het gevoel dat we ons leven in eigen hand hebben, of beter gezegd: het gevoel te *participeren* in de bepaling van de levensinhoud: een gevoel dat het dichtst in de buurt komt van het zogenaamde geluksgevoel.

In de loop van mijn onderzoek probeerde ik zo goed mogelijk te begrijpen hoe mensen zich voelden wanneer ze zich vermaakten, en waaróm ze zich zo voelden. Mijn eerste onderzoeken betroffen een paar honderd 'experts', beeldend kunstenaars, sportmensen, musici, schakers en chirurgen, mensen die hun tijd leken te besteden aan de dingen die ze het liefst deden. Op grond van hun verhalen ontwikkelde ik een theorie van optimale ervaring die gebaseerd was op het concept *flow*, oftewel de toestand waarin mensen dermate betrokken zijn bij een activiteit dat ze alles om zich heen vergeten.<sup>3</sup> Deze ervaring is zó prettig, dat men er vaak veel voor overheeft om die nogmaals te hebben.

Met dit theoretische model in de hand interviewden de leden van mijn onderzoeksteam van de Universiteit van Chicago, en later mijn collega's uit alle hoeken van de wereld, mensen van allerlei pluimage. Deze interviews wezen uit dat mannen en vrouwen, jonge mensen en oude mensen, mensen uit arme gezinnen en mensen uit rijke gezinnen, hun optimale ervaringen op dezelfde manier beschreven. Het waren niet alleen de rijkere mensen uit de geïndustrialiseerde landen die *flow* ervoeren. Het werd in min of meer dezelfde woorden omschreven door oude vrouwen uit Korea, door volwassenen uit Thailand en India, door tieners uit Tokyo, door Navajo-indianen, door boeren uit de Italiaanse Alpen en door fabrieksarbeiders uit Chicago.

Aanvankelijk bestonden onze gegevens uit interviews en enquêtes. Om een nauwkeuriger beeld te kunnen vormen, ontwikkelden we na verloop van tijd een nieuwe methode om de kwaliteit van subjectieve ervaringen te meten. Bij deze methode, de zogenoemde Experience Sampling Method, hebben de

respondenten een week lang een pieper op zak, en zodra die pieper afgaat moet de betreffende persoon noteren hoe hij of zij zich voelt en wat hij of zij aan het doen is.<sup>4</sup> De pieper wordt ongeveer acht keer per dag, op willekeurige tijdstippen, door een zendertje geactiveerd. Aan het einde van de week levert iedere respondent een verslag in, een soort dagboek dat bestaat uit een selectie van representatieve momenten. Tot op heden zijn er meer dan honderdduizend van dit soort 'dagboeken' uit alle hoeken van de wereld verzameld. De conclusies die in dit boek worden getrokken, zijn gebaseerd op de data die we uit deze 'dagboeken' haalden.

Het onderzoek naar flow dat ik aan de Universiteit van Chicago opzette, werd overal ter wereld voortgezet. Onderzoekers in Canada, Duitsland, Japan, Italië en Australië pakten de draad van mijn onderzoek op. Op het moment van schrijven bevindt de op één na grootste verzameling data (die van Chicago is de grootste) zich in het psychologisch instituut van de medische faculteit van de Universiteit van Milaan. Het concept flow blijkt van nut voor psychologen die onderzoek doen naar geluk, tevredenheid over het eigen leven en intrinsieke motivatie, voor psychologen die het concept afzetten tegen dat van anomie en aliënering, en voor antropologen die geïnteresseerd zijn in fenomenen als collectieve extase en rituelen. Sommigen hebben de implicaties van het concept flow gebruikt om een beter inzicht te krijgen in de evolutie van de mens, anderen om meer te kunnen begrijpen van de religieuze ervaring.

Maar flow is niet alleen een academisch onderwerp. Een paar jaar nadat de theorie was gepubliceerd, begon men haar in de praktijk toe te passen. Als we de kwaliteit van ons leven willen verbeteren, kan de flow-theorie ons in de goede richting wijzen. Ze heeft geïnspireerd tot experimentele lesprogramma's, managementtrainingen en nieuwe vrijetijdsproducten en -diensten. *Flow* wordt gebruikt in de theorie en dagelijkse praktijk van de klinische psychotherapie, bij de rehabilitatie van jeugd-delinquenten, de organisatie van activiteiten voor bejaarden, het ontwerpen

van tentoonstellingen en het opzetten van ergotherapieën.<sup>5</sup> Dit gebeurde allemaal in de eerste tien jaar na de publicatie in academische tijdschriften van de eerste artikelen over flow, en het lijkt erop dat de invloed van de theorie alleen maar groter zal worden.

## Overzicht

Voor de deskundigen onder ons zijn er veel artikelen en boeken over flow geschreven, maar dit is de eerste keer dat het onderzoek naar de optimale ervaring aan de 'gewone' lezer wordt gepresenteerd en dat zijn implicaties voor het individu worden besproken. Maar wat volgt is geen 'doe-het-zelfboek'. Er zullen in de nabije toekomst duizenden van dit soort boeken verschijnen. Ik doel dan op boeken waarin wordt uitgelegd hoe je rijk, machtig, geliefd of slank kunt worden; in de koopjeshoek van de boekwinkel liggen er aardig wat. Deze boeken vertellen je in de trant van een kookboek hoe je een specifiek, duidelijk afgebakend doel kunt bereiken, wat uiteindelijk maar weinig mensen daadwerkelijk lukt. Maar zelfs wanneer de adviezen wel effect zouden hebben, wat is dan, wanneer zich het onwaarschijnlijke geval voordoet dat je er wél in slaagt slank, geliefd of schatrijk te worden, het uiteindelijke resultaat? Meestal begint de betreffende persoon weer bij af, met een nieuw verlanglijstje en net zo ontevreden als voorheen. Wat deze mensen werkelijk zou bevredigen is niet een goed figuur of een reusachtige bankrekening, maar een goed gevoel over hun leven. De zoektocht naar geluk is niet gebaat bij deeloplossingen.

Hoe goedbedoeld deze boeken ook zijn, gelukkig maken ze ons niet. Omdat de optimale ervaring afhankelijk is van het vermogen de activiteiten van het bewustzijn elk moment te beheersen, moeten we die ervaring realiseren op basis van onze individuele inspanningen en creativiteit. Wat een boek wél kan, en wat dit boek ook zal proberen, is het presenteren van voorbeelden binnen een theoretisch kader, voorbeelden van manieren waarop we

ons leven prettiger kunnen maken, voorbeelden die we kunnen overpeinzen en waaruit we onze conclusies kunnen trekken.

In plaats van je een lijst voor te schotelen van dingen die je wel of niet moet doen, zal dit boek je meenemen op een wetenschappelijke reis door de wereld van de geest. Zoals alle avonturen die de moeite waard zijn, is dit geen gemakkelijke opgave. Zonder enige intellectuele inspanning en een serieuze poging je eigen ervaringen te overdenken, zul je van dit boek weinig profijt hebben.

In de bladzijden die volgen zullen we nader bestuderen hoe geluk bereikt kan worden door controle te krijgen over ons innerlijk leven. In eerste instantie zullen we kijken *hoe het bewustzijn werkt en hoe we het kunnen beheersen* (hoofdstuk 2), want de subjectieve toestanden kunnen we alleen beheersen als we begrijpen hoe ze tot stand komen. Al onze ervaringen, vreugde, verdriet, interesse, verveling enzovoort, worden in ons brein gerepresenteerd als informatie. Als we controle kunnen uitoefenen over deze informatie, kunnen we ook bepalen hoe we ons leven moeten inrichten.

De optimale toestand van de innerlijke ervaring is die van *orde in het bewustzijn*. Deze toestand doet zich voor wanneer we geestelijke energie, of aandacht, investeren in realistische doelen en onze vaardigheden aansluiten bij de mogelijkheid tot actie. Het streven naar een doel brengt orde in het bewustzijn, omdat iemand zich moet concentreren op de gestelde taak en al het andere even moet vergeten.<sup>6</sup> Deze tijd, waarin iemand alles in het werk stelt om een taak te volbrengen, ervaren we vaak als de beste tijd van ons leven (hoofdstuk 3). Iemand die erin slaagt controle te krijgen over zijn geestelijke energie, en die energie in bewust gekozen doelen steekt, zal zonder meer complexer worden. Door onze vaardigheden op de proef te stellen, door steeds grotere uitdagingen aan te gaan, worden we steeds unieker, complexer en interessanter.

Om te kunnen begrijpen waarom sommige dingen leuker zijn dan andere, zullen we de *voorwaarden van de flow-ervaring*

bestuderen (hoofdstuk 4). Wanneer we willen aangeven wanneer ons bewustzijn in ordelijke harmonie verkeert, en wanneer we een activiteit ontplooiën die een doel op zich is, gebruiken we de term *flow*. Door enkele activiteiten te bekijken die altijd *flow* voortbrengen, zoals sport, spel, kunst en hobby's, kunnen we een beter inzicht krijgen in ons geluksgevoel.

Maar 'een beter leven' komt niet slechts tot stand door sport en spel. Om controle te krijgen over de gebeurtenissen in ons hoofd, kunnen we teruggrijpen op een eindeloze verzameling leuke bezigheden, bijvoorbeeld de toepassing van onze *lichamelijke en zintuiglijke vaardigheden* door de beoefening van gymnastiek, muziek en yoga (hoofdstuk 5), of door de ontwikkeling van *symbolische vaardigheden* als poëzie, filosofie of wiskunde (hoofdstuk 6).

De meeste mensen besteden het grootste deel van hun leven aan werk en aan interactie met anderen, vooral familieleden. Het is dus van wezenlijk belang dat we leren hoe we ons *werk kunnen veranderen in een flow-producerende activiteit* (hoofdstuk 7) en hoe we *de relatie met onze ouders, partners, kinderen en vrienden kunnen verbeteren* (hoofdstuk 8).

Veel levens worden verstoord door tragische gebeurtenissen, en zelfs de gelukkigste mens staat weleens onder druk. Maar zulke tegenslagen betekenen niet per definitie dat de levenskwaliteit minder wordt. De manier waarop men op tegenslagen of stress reageert, bepaalt of iemand van die ervaring profiteert of ongelukkig blijft. In hoofdstuk 9 wordt beschreven *hoe mensen ook onder slechte omstandigheden van het leven kunnen genieten*.

En, tot slot, de laatste stap is de beschrijving van de manieren waarop mensen erin slagen *alle ervaringen in een zinvol patroon samen te voegen* (hoofdstuk 10). Wanneer dit gelukt is en iemand het gevoel heeft zijn of haar leven onder controle te hebben, en zijn of haar leven als zinvol ervaart, is er niets meer waarnaar verlangd kan worden. Dat men niet slank, rijk of machtig is, doet er weinig meer toe. De stormvloed van hoge verwachtingen is gekeerd, de geest wordt niet langer gekweld door onvervulde

behoefden. Zelfs de meest alledaagse ervaringen zijn een bron van genot geworden.

Dit boek zal dus onderzoeken op welke wijze deze doelen bereikt kunnen worden. Hoe krijgen we ons bewustzijn onder controle? Hoe moeten we, om te genieten van onze ervaringen, het bewustzijn organiseren? Hoe komen we tot een zekere mate van complexiteit? En, tot slot, hoe kunnen we ons leven zinvol maken? In theorie lijken we deze doelen allemaal vrij eenvoudig te kunnen bereiken, maar in de praktijk valt het ons vaak zwaar. De regels op zich zijn duidelijk en liggen binnen ieders bereik. Maar veel factoren, zowel in onszelf als in onze omgeving, vormen een sta-in-de-weg. We kunnen dit vergelijken met afvallen: iedereen weet hoe het moet, iedereen wil het, maar slechts een enkeling lukt het. Maar nu staat er veel meer op het spel. Het gaat hier niet om een paar pondjes meer of minder. Waar we ons nu op zullen richten, is een leven dat de moeite waard is geleefd te worden.

Voordat we gaan kijken hoe we de optimale flow-ervaring kunnen bereiken, geef ik eerst een beknopt overzicht van de aan de menselijke conditie inherente hindernissen op het pad naar tevredenheid. In oude verhalen leeft de held nog lang en gelukkig, maar daarvoor heeft hij wel wat agressieve draken en gemene tovenaars uit de weg moeten ruimen. Deze metafoor is ook van toepassing op onze ontdekkingsreis door de menselijke psyche. De voornaamste reden dat geluk zo moeilijk te bereiken is, draait om het feit dat het heelal niet naar onze wensen gecreëerd is, hoewel de talloze mythen die de mens ter geruststelling in het leven heeft geroepen, ons anders doen willen geloven. Het leven is ten diepste doordrongen van frustratie. Wanneer onze wensen zijn vervuld, willen we onmiddellijk meer. Deze chronische ontevredenheid is het tweede obstakel op het pad naar tevredenheid.

Om met deze obstakels om te gaan, ontwikkelt elke cultuur beschermende mechanismen, zoals religie, filosofie, kunst en luxe, die de chaos op een afstand moeten houden. Hierdoor krijgen we het gevoel dat we alles onder controle hebben en tevreden mogen

zijn met ons lot. Maar deze afweermechanismen werken maar een tijdje. Na een paar eeuwen, en soms al na enkele tientallen jaren, verliest een religie of overtuiging haar kracht en kan ze niet langer het geestelijke voedsel voortbrengen waarop de mens teert.

Wanneer mensen zonder hulp van een geloof of overtuiging gelukkig proberen te worden, gaan ze meestal op zoek naar maximale ervaringen die ofwel biologisch geprogrammeerd zijn in hun genen, of als aantrekkelijk worden beoordeeld door de maatschappij waarin ze leven. Rijkdom, macht en seks worden de hoofddoelen die hun ambitie richting geven. Maar dit is niet de manier om onze levenskwaliteit te verbeteren. De obstakels op het pad naar tevredenheid kunnen alleen overwonnen worden door een directe controle over onze ervaringen en het vermogen om uit al onze bezigheden een zekere bevrediging te halen.

## Bronnen van ontevredenheid

Wij mensen hebben vaak de grootste moeite om gelukkig te worden, vooral omdat het heelal niet is gemaakt om het ons gemakkelijk te maken. Het heelal is onmetelijk groot en grotendeels onmenselijk leeg en koud. Het is een toneel dat vooral geschikt is voor gewelddadige scènes, zoals de explosie van een ster, die alles in een omgeving van miljarden kilometers verpulvert. De enige planeet waarop de zwaartekracht onze botten niet zou breken, is waarschijnlijk gehuld in dodelijke gassen. Zelfs de aarde, die zo idyllisch en pittoresk kan zijn, moet in dit opzicht niet worden onderschat. Om te overleven moet de mens al miljoenen jaren vechten tegen ijs, vuur, overstromingen, roofdieren en onzichtbare micro-organismen die ons vanuit het niets bespringen en vernietigen.

Elke keer dat er een dreigend gevaar in de kiem wordt gesmoord, verschijnt aan de horizon een nieuw en vernuftiger gevaar. De mens vindt een nieuw product uit, maar korte tijd later blijkt dat zijn nevenproduct het milieu vergiftigt. In de loop

van de geschiedenis blijkt steeds weer dat wapens die een gevoel van veiligheid moeten geven, zich tegen de makers zelf keren. Terwijl op de ene plek een ziekte wordt bedwongen, wordt elders weer een nieuwe, levensbedreigende ziekte ontdekt. En als we het sterftecijfer een tijdje in toom houden, begint de overbevolking ons parten te spelen. De vier lugubere ruiters van de Apocalyps zijn nooit ver weg. De aarde is ons enige thuis, maar wel een thuis waar achter elke deur een moordenaar schuilt die het op ons voorzien heeft.

Het heelal is in abstracte, wiskundige zin evenwel niet willekeurig. We kunnen de bewegingen van de sterren en de energie-transformaties in voldoende mate verklaren en voorspellen. Maar de natuurlijke processen houden geen rekening met onze wensen. Ze zijn blind en doof voor onze behoeften, en dus zijn ze willekeurig in vergelijking met de orde die we proberen te vestigen. Een meteoriet die precies op New York valt, gehoorzaamt aan alle wetten van het heelal, maar dat maakt het niet minder erg. Het virus dat de strijd aanbindt met de lichaamscellen van een tweede Mozart, doet wat de natuur hem ingeeft, ook al betekent dat voor de mensheid een groot verlies. 'Het universum is niet vijandig, maar ook niet vriendelijk,' schreef J.H. Holmes, 'het is simpelweg onverschillig.'

*Chaos* is een concept dat we al in de oudste mythen en godsdiensten aantreffen.<sup>7</sup> Het staat nogal haaks op de fysische en biologische wetenschappen, omdat de gebeurtenissen in de kosmos uitstekend te verklaren zijn in termen van hun wetten. De 'chaostheorie' bijvoorbeeld is een poging regelmaat te zoeken in iets wat volkomen willekeurig lijkt. In de psychologie en andere geesteswetenschappen heeft chaos een andere betekenis, want als we de doelen en verlangens van de mens als uitgangspunt nemen, stuiten we op een onverbidde, kosmische wanorde.

Als individu kunnen we weinig veranderen aan de manier waarop het universum werkt. We oefenen tijdens ons leven slechts een geringe invloed uit op de krachten die ons welzijn in de weg staan. Het is van groot belang dat we al onze krachten bundelen



om een kernoorlog te voorkomen, sociale onrechtvaardigheid uit te bannen en honger en ziekte te bestrijden. Maar we moeten niet verwachten dat onze poging om de externe omstandigheden te veranderen een directe verbetering van onze levenskwaliteit tot gevolg heeft. Zoals J.S. Mill al schreef: 'De mens zal zijn lot pas daadwerkelijk kunnen verbeteren wanneer er een drastische verandering komt in de fundamentele structuur van zijn denken.'

Ons zelfbeeld en onze levensvreugde worden direct bepaald door de manier waarop ons brein de alledaagse ervaringen filtert en interpreteert. Ons geluksgevoel is afhankelijk van onze innerlijke harmonie, niet van de controle die we kunnen uitoefenen over de grote krachten van het heelal. Natuurlijk is het zaak ons milieu steeds beter te leren kennen en begrijpen, want dat vergroot onze overlevingskansen. Maar deze kennis voegt helemaal niets toe aan ons geluksgevoel en vermindert evenmin de chaos van de wereld zoals wij die ervaren. Om dit laatste te bewerkstelligen is iets anders nodig: de beheersing van ons bewustzijn.

We maken ons allemaal een voorstelling van de dingen die we in ons leven willen bereiken. De afstand tot dit doel wordt de maatstaf voor de kwaliteit van ons leven. Als het doel buiten bereik blijft, leidt dat tot woede of berusting. Als we dat doel ten minste voor een deel bereiken, ervaren we een gevoel van geluk of tevredenheid.

Voor de meerderheid van de mensen hier op aarde zijn de levensdoelen eenvoudig: overleven, kinderen krijgen die op hun beurt overleven, en dit alles zo mogelijk met een zekere mate van gemak en waardigheid. In de krottenwijken van Zuid-Amerikaanse steden, in de gortdroge delen van Afrika en in de extreem arme delen van Azië zijn er weinig andere levensdoelen mogelijk.

Maar zodra de mens verschoond blijft van de elementaire problemen, heeft hij niet meer genoeg aan voldoende eten en een dak boven zijn hoofd. Achter elke bevredigde behoefte schuilt een nieuw verlangen.<sup>8</sup> Rijkdom en macht gaan gepaard met steeds hogere verwachtingen: onze rijkdom wordt groter en ons bestaan luxueuzer, maar het gevoel van welbevinden dat we voor ogen

hebben, verdwijnt telkens weer achter de horizon. Toen Cyrus de Grote tienduizend koks nieuwe gerechten liet bereiden, had de rest van Perzië nauwelijks genoeg te eten. Vandaag de dag heeft bijna elk huishouden in de westerse wereld kookboeken met gerechten uit vele culturen en kunnen we de maaltijden van de oude koningen en keizers min of meer evenaren. Maar maakt ons dat gelukkiger?

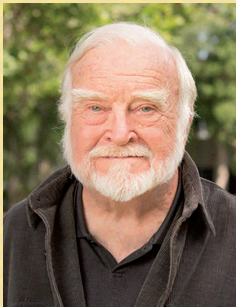
Deze paradox van hogere verwachtingen wijst erop dat het verbeteren van de levenskwaliteit een schier onuitvoerbaar taak is.<sup>9</sup> Op zich is ons verlangen naar steeds hogere doelen geen probleem, zolang we tenminste genieten van de strijd die we moeten leveren om die doelen te bereiken. Het wordt pas een probleem wanneer de mens dermate geobsedeerd raakt door zijn verlangens, dat hij geen genot meer haalt uit wat hij al bereikt heeft. In dat geval verspeelt de mens zijn kans op een tevreden leven.

Hoewel het bewijsmateriaal suggereert dat de meeste mensen gevangenzitten in de frustrerende tredmolen van een stijgend verwachtingspatroon, is het veel mensen gelukt daaraan te ontsnappen. Ongeacht hun materiële omstandigheden zijn deze mensen erin geslaagd hun levenskwaliteit te verbeteren en lukt het ze ook de mensen in hun omgeving wat gelukkiger te maken.

Zulke mensen leiden een energiek leven, staan open voor nieuwe ervaringen, blijven tot op de laatste dag van hun leven leren en hebben een sterke band met hun medemens en de omgeving waarin zij leven. Ze genieten van alles wat ze doen, zelfs wanneer het vervelend of moeilijk is. Ze vervelen zich zelden en worden niet gehinderd door de dingen die op hun weg komen. Hun grootste kracht is wellicht dat ze *hun leven onder controle hebben*.<sup>10</sup> Later zullen we zien hoe zij zover gekomen zijn. Maar eerst werpen we nog een blik op de mechanismen die de mens heeft ontwikkeld om zich tegen de dreigende chaos te beschermen, en waarom zulke externe verdedigingsmechanismen in veel gevallen niet werken.

Iedereen heeft weleens in een flow gezeten: we zijn alert, ervaren een gevoel van diep geluk, worden creatief en we hebben de touwtjes in handen. Mihaly Csikszentmihalyi deed grensverleggend onderzoek naar flow: wat maakt een ervaring bevredigend en wat gebeurt er als we opgaan in het moment? Flow leert ons ons bewustzijn kennen, legt uit wat waar geluk inhoudt en hoe we de kwaliteit van onze prestaties en ons leven kunnen verbeteren.

De eerste verschijning van *Flow* in 1990 was een mijlpaal in het denken over de kwaliteit van onze ervaring. Sindsdien zweren topsporters, muzikanten en professionals wereldwijd bij deze methode. Deze herziene vertaling van Csikszentmihalyi's klassieker leert ons hoe we een optimale ervaring kunnen bereiken.



**Mihaly Csikszentmihalyi** (1934) is een Hongaars-Amerikaanse psycholoog en de grondlegger van de positieve psychologie. Hij ontwikkelde het concept flow en was hoofd van de afdeling Psychologie aan de Universiteit van Chicago. Zijn boeken zijn in veel landen vertaald.

[www.uitgeverijtenhave.nl](http://www.uitgeverijtenhave.nl)

 **ten have**

NUR 770



9 789025 908416