

(Personligt)

UTTALSGUIDE
CHICK-SENT-ME-HIGH

Tacka Mihály för ditt Flow

Mihály Csíkszentmihályi är psykologen som gett världen ett ord för det där tillståndet där vi uppslukas av det vi gör så till den grad att vi glömmer både tid och rum. För Modern Psykologi berättar han sin egen historia om vägen till flytet.

TEXT SARA HAMMARKRANTZ
ILLUSTRATION JENS MAGNUSSON



Varför gör
du detta?



1945. Svarta bönder, vita löpare, kung och drottning, diagonalt eller rakt fram. Ruta för ruta.

EN TOLVÅRIGE MÍHÁLY Csíkszentmihályi är så uppslukad av schackspelet att han inte ens märker att bomberna faller runt omkring honom, där han sitter i ett interneringsläger i slutet av andra världskriget. Hans familj har blivit ditskickad av engelsk-amerikanska trupper som misstänker att hans far, en ungersk diplomat som arbetar i Italien, sympatiserar med fascistregimen. Först efter sju månader släpps familjen med en platt ursäkt.

Men det var där och då på en sovbits i en smutsig barack i det brinnande slutskedet av andra världskriget som Míhály Csíkszentmihályi för första gången blev medveten om hur tillfredsställande och totalt ab-

sorberande en riktig flowupplevelse kan vara.

2015. Någon lyfter upp en liten vilsekommen sköldpaddsunge ur poolen. Det är eftermiddag på konferensanläggningen i Coronado Springs i Orlando, Florida. Flera av deltagarna på den fjärde världskonferensen i positiv psykologi vill

kyla ner sig efter en engagerande dag. Simning är en av de aktiviteter där tid och rum plötsligt kan upphöra, där simmaren kan bli ett med vattnet. *Mr Flow himself*, Míhály Csíkszentmihályi, nöjer sig dock med ett dopp. Hans doktorander och studenter

flockas runt honom, alla lika angelägna om att hitta en ledig solstol till den 81-årige professorn i psykologi. Överallt där Míhály Csíkszentmihályi går möts han av den största respekt. Det är fler än jag som är *star struck* över att få möta denne nestor.

MELLAN DESSA TVÅ tidpunkter finns en 70 år lång resa i jakt på lek, kreativitet, lycka och meningen med livet, som vindlat fram över två kontinenter och ett stort antal forskningsprojekt.

Míhály Csíkszentmihályi ses som en av grundarna till den relativt nya vetenskapen positiv psykologi. Hans stordåd är introduktionen av

flow, den optimala upplevelsen med högsta möjliga utdelning och tillfredsställelse, det som i idrottsvärlden ofta kallas för "being in the zone".

Flow uppstår när man blir så engagerad att man slutar tänka på vad det är man gör, när ens färdigheter precis matchar svårighetsgraden och medvetandet smälter samman med handlingen.

Det är ett tillstånd som blir allt svårare att uppnå i takt med alla blippande aviseringar och pushnotiser från sociala plattformar, mejl och sms – men som är ytterst belönande när det kickar in. Flow är nyckeln till kreativitet och innovation. Och många människor säger sig ha gjort sina absolut bästa prestationer under flow.

Míhály Csíkszentmihályi beskrev upplevelsen första gången i sin bok *Beyond boredom and anxiety: Experiencing flow in work and play* 1975, men det var först 1990 med boken *Flow: Den optimala upplevelsens psykologi* (Natur & Kultur) som hans teorier spreds brett. Det är en bok som fortfarande trycks om, gång på gång.

Det påstås att Míhály Csíkszentmihályi har varit besatt av att hitta svaret på vad som gör oss lyckliga under hela sitt liv. Och jag undrar förstas om han själv är lycklig, när vi slagit oss ner i soffgruppen under trappan i det gigantiska konferenscentret i Orlando.

Men innan han svarar, låt oss få det överstökad – Csíkszentmihályi uttalas *chick-sent-me-high*.

– Jag har inget annat liv att jämföra med, men jag var nog mer tillfreds innan jag började skriva. Nu blir jag avbruten så ofta. Folk ringer mitt i natten och skriker att de ska ta livet av sig och ber att jag ska tala om varför de ska leva, säger han med en svag ungersk brytning,

trots att han bott i USA sedan han var 22 år gammal.

– Jag tror att jag var lyckligare innan jag försökte förstå mig på allt det här. Men som den professor och lärare jag är, skulle jag vara mindre lycklig om jag inte visste vad flow var. Nu förstår jag bättre vad det är jag ska göra. Det innebär förvisso inte att jag gör det men jag vet vad jag borde göra.

DET VISAR SIG dock vara lite av falsk blygsamhet, för visst lever han som han lär. När jag mejlar honom efter konferensen står han inte att finna. Trots upprepade försök och trots att han tidigare svarat blixtnsabbt får jag inget svar. Så kommer jag ihåg. Han berättade ju att han och hans fru drar sig undan världen tre månader varje år, för att utan avbrott av nattliga telefonsamtal och andra störningsmoment få bestämma vad de vill fokusera på och ge sig själva chansen till kreativitet och flow. De har en stuga i bergen utan radio och tv, och fram till för två år sedan fanns där inte heller någon internetuppkoppling. Nu har han varit tvungen att

5 x Míhály Csíkszentmihályi

Född: 29 september 1934 i Fiume, Italien (numera Kroatien) av ungerska föräldrar.

Bor: I Claremont samt i stuga i bergen i Colorado, USA.

Familj: Gift med Isabella Selega Csíkszentmihályi, två söner: Christopher Csíkszent-

FOTO: NATUR & KULTUR

"Jag tror att jag var lyckligare innan jag försökte förstå mig på allt det här"

acceptera att han inte kan vara helt onåbar, men oftast låter han bli att sätta på datorn.

– När den 11 september-attackerna skedde 2001 visste vi inte om det förrän den 13 september. Däruppe i bergen lär du dig leva med dig själv. Sedan åker du tillbaka och lever med datorerna igen, i vetskap om att det finns ett annat sätt att leva på och att du kan göra något annat om du tröttnar. Det gör mig lyckligare än om jag skulle leva konstant uppkopplad.

Han plockar med snöret till mobiltelefonfodralet som han lagt på datorn framför sig och gäspar stort. De stora buskiga ögonbrynen far upp i pannan.

– Barn försätter sig i flow från tidig ålder men förlorar den förmågan när de i skolan tvingas lyssna i stället för att interagera med världen. Som vuxna har vi till och med svårt att minnas hur det var.

Han gör dock ett försök varje år med sina elever vid Claremont graduate university i Los Angeles, där han fortfarande är professor i psykologi och management. Han inleder terminen med att låta dem läsa kortromanen *Ivan Iljits död* av Leo Tolstoj. En berättelse om en döende man som ser tillbaka på sitt liv som domare i tsarens Ryssland. Han har tvingats kämpa för något annat än det han egentligen ville och kan inte minnas att han någonsin varit lycklig. Men strax före dödsögonblicket ser han för sitt inre hur han vid fem, sex års ålder åkte släde nerför ett snöigt berg och han inser att det var då han var lycklig.

– En väldigt kraftfull berättelse, säger Míhály Csíkszentmihályi. Leo Tolstoj hade bra intuition för hur livet ska vara.

– Flow är en väldigt viktig ingrediens. Det är då du

mihályi, konstnär och professor vid Art center college of design i Pasadena, samt Mark Csíkszentmihályi, professor i kinesiska och östasiatiska filologiska och religiösa traditioner vid University of California, Berkley.

Gör: Professor i psykologi och management vid Claremont graduate university i Los Angeles.

Har gjort: Míhály Csíkszentmihályi har skrivit över 120 forskningsartiklar samt ett dussintal böcker om kreativitet och flow. Några av de främsta är *Flow: Den optimala upplevelsens psykologi*,

***Flow: Ledarskap och arbetsglädje*, *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*, *The evolving self: A psychology for the third millennium*.**



”Det kom helt spontant och vi bestämde oss för att kalla det för flow”

fungerar som allra bäst. Barnet som far ner på släden, totalt i kontakt med snön och vidderna. Det finns inget annat där, han är helt sig själv. När du blir äldre blir det svårare. Det är så många saker du ska göra och du letar efter det som kan ge dig den där känslan. Musik, sport, en bra bok. Men det kommer inte gratis. Det är lätt att bli en konsument av flow genom att sjunka ner i ett biosäte eller gå på en konsert. Det svåra är att själv producera flow, men det är fullt möjligt om du låter dig involveras. Jag gör det så ofta jag kan. Du kan hamna i flow när du undervisar, spelar musik, skriver men också när du är mamma och pappa eller till och med en god vän.

Det var just via leken som Mihály Csíkszentmihályi fick vittring på flow igen, långt efter barndomens schackspelande. Det berättas ofta att det var i kontakt med konstnärer som han började förstå vidden av att vara i upplevelsen, men nedsjunknen i den beige lädersoffan återvänder han till den stund då han gav sina elever i uppgift att studera olika former av vuxenlek.

– De intervjuade personer som idrottade, spelade schack, kort eller ett datorspel. En av frågorna var: Varför gör du detta? Vi förväntade oss en massa olika svar men alla pratade om att det fanns en utmaning som de ville lära sig bemästra. I sport är det väldigt tydligt, i andra spel inte lika uppenbart, men det handlar om att det finns något som du behöver fokusera på, som gör allt annat

ovidkommande. Du glömmet dig själv, du glömmet att du är trött. Alla de olika komponenterna i flow dök upp i studien, utan att vi då visste att det var flow eller som vi då kallade det – en *autotelisk* upplevelse.

Ordet autotelisk kommer från grekiskan och står för att aktiviteten har ett eget syfte och är meningsfull i sig själv.

– Men det var ingen som uppmärksammade det vi publicerade. Det var ju bokstavligen rena rama grekiskan. Ingen förstod vad autotelisk betydde.

Intresset tog fart först efter ytterligare en studie, där hans forskarlag lät människor beskriva hur det kändes när de klättrade, spelade schack och så vidare. Efter det tog forskare över hela världen över stafett-pinnen och fortsatte fråga hur det känns när människor upplever sina bästa stunder och gör sina bästa prestationer. Det började med experter som schackspelare, kirurger och konstnärer för att gå vidare till lite vem som helst – italienska bönder, fabriksarbetare i Chicago och japanska motorcykelgäng. Gemensamt är att de uttrycker att det känns som att de är burna av en våg, att de bara flyter med, utan att behöva göra någonting själva.

– Det kom helt spontant och vi bestämde oss för att kalla det för flow.

MEN LÅT OSS backa bandet.

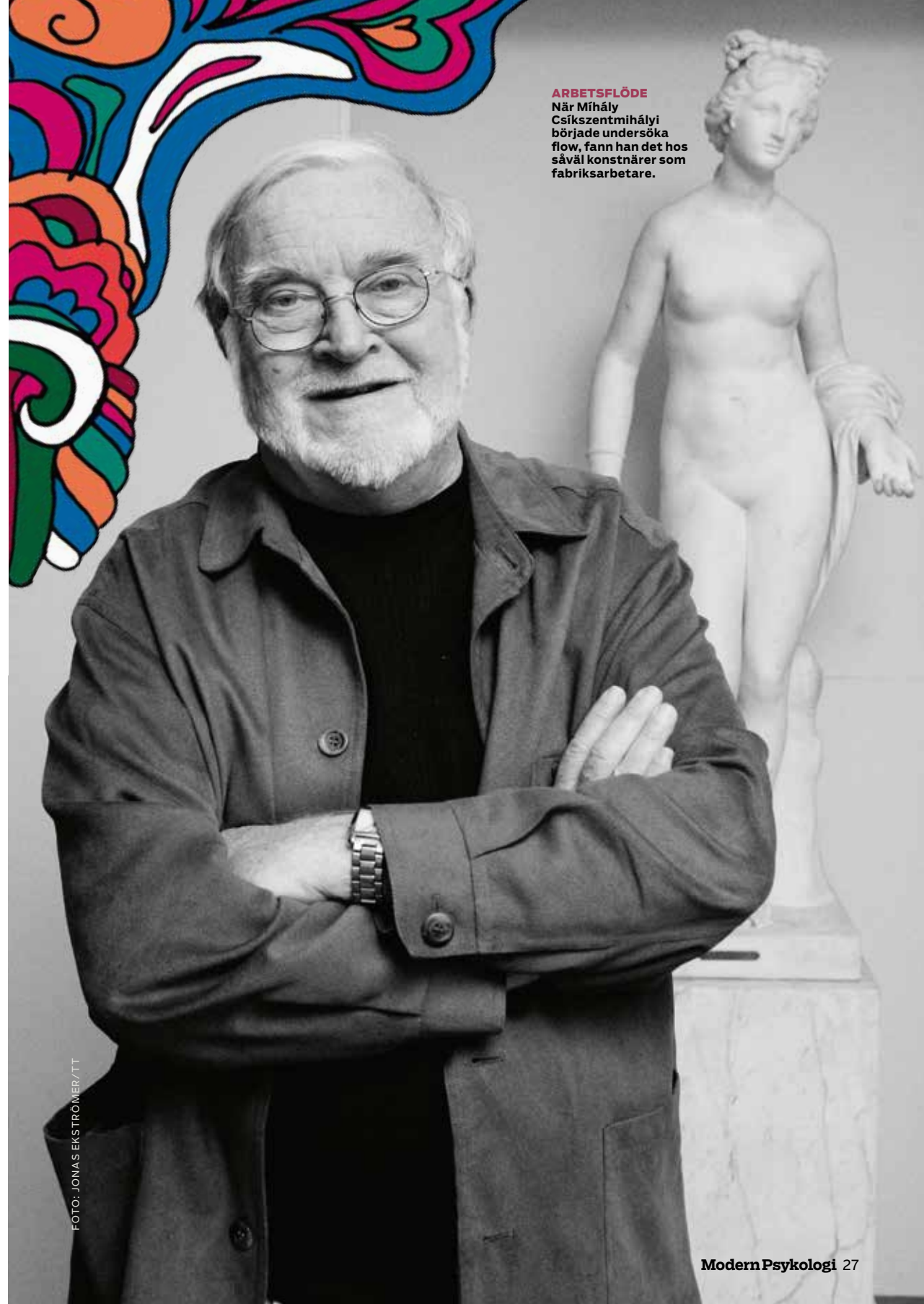
Från allra första början var det flygande tefat som fick honom intresserad av psykologi. Mihály Csíkszentmihályi, som är från Ungern, växte upp i en

stad där han inte kunde tala språket – italienska Fiume (som nu tillhör Kroatien) – där hans pappa var konsult på uppdrag av ungerska regeringen. Han beskriver sig själv som ett lite udda barn som ändå växte upp under behagliga omständigheter, fram till den dag andra världskriget bröt ut och staden därefter utsattes för konstant bombning. Mihály Csíkszentmihályi, hans mamma och syskon skickades tillbaka till Budapest, men när ryska trupper klev in i Ungern fick de återvända till Fiume och blev alltså satta i interneringsläger i samband med krigsslutet. Några år senare beslöt sig Mihály Csíkszentmihályis pappa för att ge upp sin diplomatiska karriär och blev en framgångsrik krögare i Rom. Den tonårige Mihály sprang mellan borden och serverade turister på det som blev 1940- och 50-talets hetaste restaurang, ett stenkast från Fontana di Trevi.

Fyra timmar latin och två timmar grekiska om dagen fick honom att hoppa av skolan innan han gått ut gymnasiet.

– Men jag ägnade mycket tid åt att försöka lista ut varför människor var så dumma att de kunde bygga vackra flygplan och radioapparater samtidigt som de massakrerade varandra i krig. Jag försökte också förstå varför det inte fanns någon som helst kommunikation mellan arbetarna och överklassen. Jag insåg att det inte kunde hålla i längden – vi kunde inte leva liv som stod i så stor motsats till varandra. Därför studerade jag religion, konst, filosofi och historia på egen hand vid sidan om mitt heltidsjobb som servitör.

Men så kom den dag då den 16-årige Mihály Csíkszentmihályi hade sparat ihop pengar och åkte till Schweiz för att spanna på sig laggen och fara nerför backarna. Men väl



ARBETSFLÖDE
När Mihály Csíkszentmihályi började undersöka flow, fann han det hos såväl konstnärer som fabriksarbetare.

FOTO: JONAS EKSTRÖMER/TT

”Det var en chock att komma till USA, alla hängde i labb och gjorde försök med råttor”

där sken solen oavbrutet, snön smälte och det gick inte att åka skidor. Han hade inga pengar till bio utan fann en tidningsannons om en gratis föreläsning om flygande föremål.

– Det var helt väsensskilt från vad jag förväntade mig. Så intressant. Budskapet var att de ting vi såg i skyn som runda upplysta farkoster egentligen var projektioner av arketyper för enighet, det hinduerna kallar för mandalor, en gammal symbol för sammanhang och harmoni. Det var för att Europa fullständigt förlorat sin känsla av samhörighet och enhet under kriget som vi nu trodde oss se dessa saker på himlen.

Föreläsaren var psykiatern och psykologen Carl Jung, den kanske mest berömda av Sigmund Freuds lärjungar. Mihály Csikszentmihályi började läsa allt av Jung, som brutit med Freud och utvecklat sina egna teorier om det mänskliga psyket. Han tyckte att Jung erbjöd honom en möjlighet till att förstå vad mänskligheten behöver och det fick honom att bestämma sig för att bli psykolog.

22 ÅR GAMMAL reste Mihály Csikszentmihályi ensam till USA för att börja studera. Han tog nattjobb för att dagtid kunna gå färdigt gymnasiet och han sov tre till fyra timmar per natt under två års tid för att ha råd att ta sin psykologexamen i Chicago.

– Men det var en chock att upptäcka vad psykologi var i USA på den tiden. Jag hade turen att hitta några få profes-

sorer som kunde förstå mitt intresse för Jung. Alla andra hängde i laboratorier, gjorde experiment på råttor eller ägnade sig åt teorier. Till slut tog jag min examen i utvecklingspsykologi genom att forska på hur barn växer.

Hans intresse för Abraham Maslow – han med behovstrappan – och den humanistiska psykologin fick honom att söka sig till institutionen för antropologi och sociologi vid universitetet i Lake Forrest efter sin examen i Chicago. Han ville utveckla Maslows teorier om självförverkligande och att lycka inte är något som bara händer.

– Hans teorier gav mig en riktig wow-känsla, minns Mihály Csikszentmihályi.

Han skrocker lite och minns den första artikeln som publicerades i *Journal of anthropology* på 1970-talet, där han beskrev en bollsport som mayaindianerna spelade. I dagar höll de på med något som liknade basketboll. Man skulle kasta en sten genom en cirkel fyra meter upp i luften med hjälp av armbågar, knän och axlar, för man fick inte använda händerna. Spelet kunde pågå i fem, sex timmar utan att bollen gick i marken.

– Det vinnande teamet offerades till gudarna – och alla kämpade som galningar för att vinna, säger Mihály Csikszentmihályi och skakar på huvudet.

Efter åren med antropologi och sociologi fortsatte han att undersöka det som skulle komma att bli teorin om flow, men

var nu tillbaka vid universitetet i Chicago. Han studerade flow i mer vardagliga situationer, på arbetet och i familjelivet och gjorde den första studien någonsin med personsökare. Varje gång personsökaren pep skulle deltagarna i studien skriva ner vad de gjorde just då och hur de mådde. Studien gjordes i samarbete med det amerikanska republikanska partiet, som redan då ville veta hur man kunde göra arbete mer lustfyllt och engagerande. Genom att använda sig av personsökare och fånga känslan i stunden ville han kringgå vår tendens att endast fokusera på höjdpunkter och lågvattenmärken. Och studien visade att folk var som mest nöjda när de upplevde flow.

– Det var då flow verkligen blev en del av psykologin, konstaterar Mihály Csikszentmihályi. Det var 1976–1977. Det är alltså nästan 40 år sedan.

MEN AN I dag ägnar han sig helhjärtat åt det. Trots sina 81 år skriver han tillsammans med sin kollega, professor Jeanne Nakamura, på en bok om uppmärksamhet och koncentration – några av de viktigaste komponenterna för att få flow. Och när vi nu bryter upp från intervjun ska Mihály Csikszentmihályi äta lunch med sina doktorander. Med viss möd tar han sig upp ur soffan och skyndar långsamt iväg i sina Birkenstock-tofflor längs den breda gången bort mot den stora föreläsningssalen. I eftermiddag ska han bisitta sina doktorander när de presenterar sin forskning kring livskvalitet utifrån flow.

Martin Seligman, tidigare ordförande i det amerikanska psykologiförbundet, APA, har utsett Mihály Csikszentmihályi till världens främsta forskare inom positiv psykologi. Själv

skrattar han mest när jag tar upp det.

– Det sa han för många år sedan och utvecklingen har kommit så mycket längre sedan dess. Men det är klart, en del av det vi gjort är fortfarande *state of the art*.

Och så berättar han att Google precis har utvecklat en app, där forskarna kan ställa frågor och mäta flow med hjälp av ett tidsschema.

– Vi kan mäta alla möjliga saker som hur många träd som människor ser runt omkring sig just då. Det har visat sig att ju fler träd en människa har i sin omgivning desto lyckligare är hon. Vi mäter också hur kreativitet uppstår, bland annat genom att titta på vad personer gjorde dagen innan och dagen efter att de fått en ny idé.

SÅ JAKTEN PÅ lek, kreativitet, lycka och meningen med livet stannar inte här. När jag morgonen därpå simmar några extra vändor i poolen, tänker jag på hur väl ett av påståendena i hans avslutningstal på konferensen stämmer överens med hans gärning. ”Varje bestående förbättring av människans villkor kräver tid och ansträngning.” Det tog en livstid av forskande och ihärdigt nyfiket undersökande av Mihály Csikszentmihályi för att kunna slå fast att flow är en viktig väg till ökad kreativitet och välmående. Och även om han valde just ordet flow för att det bäst beskriver känslan av rörelse utan ansträngning, så är det en sanning med modifiering. Det stämmer under själva flowupplevelsen men du måste så gott som alltid anstränga dig för att komma dit. **Sara Hammarkrantz är journalist och medförfattare till boken *Lycka på fullt allvar: En introduktion till positiv psykologi* (Natur & Kultur 2014).**

4 x flow enligt Mihály

Mihály Csikszentmihályi har tillsammans med sin fru, Isabella, tagit fram ett frågeformulär för att öka förståelsen för när och hur flow uppstår i våra liv.

- 1** Läs följande citat: ”Mina tankar har slutat irra omkring. Jag tänker inte på något annat. Jag är helt engagerad i det jag just för tillfället gör. Min kropp mår bra. Jag är avskuren från övriga världen. Jag är knappt medveten om mig själv och mina bekymmer.” ”Min koncentration faller sig lika naturlig som att andas, jag tänker inte ens på att jag koncentrerar mig. Jag har stängt ute resten av världen. Jag är faktiskt helt omedveten om allting runt omkring när jag är helt inne i min uppgift. Telefonen kan ringa, dörrklockan likaså, ja hela huset skulle kunna brinna ner. När jag väl fokuserar stänger jag ute allt annat. Men så

fort jag slutar blir jag medveten om allt runt omkring mig igen.” ”Jag är så engagerad i det jag gör. Jag ser inte mig som separerad från min uppgift.”

2 Har du någonsin upplevt något som liknar detta?

3 Om ja, vilka aktiviteter var du engagerad i när du upplevde det?

4 Skriv ner den aktivitet som bäst representerar upplevelsen som motsvarar något av citaten, det vill säga den aktivitet som gav dig den mest intensiva flowupplevelsen.