Правительство Российской Федерации

Государственный университет - Высшая Школа Экономики

Факультет психологии

Эссе

по дисциплине «Общая психология»

по монографии

Махайя Чиксентмихайя: «Поток»

Выполнил(а)

Студент группы №281

Малахова София Алксеевна

Москва 2013

Недавно я наткнулась на статью, где говорилось о правильном питании. Казалось бы, ничего примечательного, но одна фраза бросилась мне в глаза: «Когда уже мы поймем, что заедая фаст фуд и прочую псевдоеду витаминами и минералами, мы не будем здоровыми. Секрет известен всем, его не продашь - фрукты и овощи - самая полезная пища для человека». Это навело меня на мысль - секреты к самым насущным проблемам просты, как в питании, так и по жизни вообще. Работа М. Чиксентмихайя «Поток» как раз подтверждение этому.

Я таким заявлением не хочу сказать, что эта книга - просто ненужная известная всем информация. Многие открывают для себя счастье с новой стороны, прочитав эту книгу. Однако есть такие вещи, которые понятны интуитивны. Как с питанием - не надо выдумывать никаких новинок, все и так было заложено в природе. В достижении счастья, по-моему, также нового не придумаешь: мы видим по-настоящему счастливых людей на протяжении истории человечества и можно без труда определить, в чем их сходство.

Что значит - понятны интуитивно? Мне интуитивно понятно, что когда я танцую на сцене, выполняя сложные комбинации, я ощущаю то, что Чиксентмихайи назвал «поток». Скрипач, не читая психологических трудов, знает интуитивно, как он себя чувствует, когда играет сложный пассаж, который так долго тренировал на сцене. Миллионы людей знают интуитивно, что такое поток.

Вопрос, который возникает, это как только человек смог так далеко уйти от понимания и осознания самого себя, что ему кажутся инсайтовыми вещи, которые по природе заключены в нем самом? Для современного общества это актуально как ни что другое. Когда с детского сада детям насаждают идеал того, чего должен желать нормальный человек, когда реклама заявляет, что ученые нашли новые рецепт счастья, когда человек несерьезно относится к своим внутренним творческим потребностям и желаниям, вообще затруднительно услышать свой голос на фоне голосов родителей, друзей и учителей.

О понятии потока, по-моему, должно рассказываться детям в школе, это основа жизни. Не знаю, насколько это совместимо с сегодняшней российской системой образования, где сам поток испытать затруднительно. Но, только знакомя детей с потоковыми состояниями, можно ожидать, что они будут выбирать свою профессию не на основе страхе «не достигнуть чего-либо в этой жизни», а на стремлении к переживанию потока.

Людей, которые живут «в потоке» сложно контролировать, они не реагируют на рекламу, ненужные им вещей, не зависят от мнения окружающих. Потому что у них своя система ценностей и большинство условий потока - в них самих, а не в окружающем мире.

Мне очень понравилась цитата Дж. Холмса, которую привел автор: «Вселенная не враждебна и не дружелюбна к нам. Она просто безразлична». Поверхностный читатель может сразу задаться вопросом: «Если это так, если вселенная ко всем моим действиям безразлична, то каков же смысл существования?» Это вечный вопрос, на который пытаются найти ответ с древних времен. Смыслом жизни является наличие смысла, как говорит автор. Действительно, чем искать смысл, заданный кем-то посторонним, бывает эффективнее его создать. Это доказывает и пример В. Франкл, пережившего труднейшие времена в концлагере, так как он не просто искал, он создавал смысл жизни, хотя понимал, что находится так близко к смерти.

Интересно то, что вот эти знания, которые принято называть мудростью, почему-то не изменяются с древних времен, то есть, жизненная мудрость всегда и везде одинаковая. Знание или мудрость, необходимые для того, чтобы освободить сознание, не обладают кумулятивным свойством. Поэтому даже в семье, где и отец и мать ведут осознанный образ жизни, дети с рождения не обладают такой мудростью. Они могут её перенять, прислушаться к советам, но просто рождение в такой семье не гарантирует «осознанность» человеку.

На сайтах я встречала разные отзывы на эту книгу. Некоторые меня зацепили. Встречались люди, которые говорили, что книга - сплошная вода и никакого практического руководства к действию. Я согласна, что практического руководства нет, но это не книга с рецептами. Автор еще в самом начале говорит, что «…книга, которую вы держите в руках, не относится к популярной литературе, дающей читателям советы, как стать счастливым». Идеи и техники, которые претендуют на звание единственно верных, всегда вскоре доказывают свою наивность и применимость далеко не во всех ситуациях. Чтобы что-то действовало для развития человека, оно должно быть вынуто «изнутри», а не скопировано со страниц книги. Просто следуя наставлениям кого-либо, человек не берет ответственность за свою жизнь на 100% и всегда может сказать, что «Я не виноват в своей неудаче. Это совет, который дал тот-то. Он не работает».

Книга не похожа на брошюры с «советами» как за час стать новым человеком. Особенно бросается в глаза, что автор явно не поддерживает тех, кто хочет улучшить жизнь с помощью каких-то коммуникативных трюков. Можно заметить, что Михайи несколько раз в книге упоминает книгу «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей» Д. Карнеги в явно саркастической форме. поток счастливый психологический

Вообще, разговор о людях, которые ожидают получить рецепт счастливой жизни, пролистав 50 страниц - это отдельная тема. Я заметила одну противоречивую тенденцию как раз среди тех, кто охотится за «халявными» решениями.

С одной стороны, любители тривиальных инструкций на самом-то деле не так уж их и любят. Когда советы расписаны как рецепты, это настораживает людей и поэтому многие говорят, что так просто не бывает, что не может измениться моя жизнь от того, что я буду улыбаться боссу и искать «счастие» в каждом моменте. Им нужно знать всю «правду», все, что говорил дядя Фрейд, типы личности, а еще и про субличности. И все это, конечно, в сжатом виде, не читать же, и вправду, все в оригинале. Советы в глянцевых журналах - это не панацея от все проблем, но среди них встречаются здравые мысли. Однако поп-психологическая литература сегодня не популярна. Возможно, это связано с тем, что профессиональная литература не доступна массам из-за сложности языка и отсутствия желания вникать. В итоге получается, что они как бы «висят над пропастью». Читать «советики» не серьезно, а читать психологов это чересчур серьезно. Возможно, люди не готовы тратить свои ресурсы на то, успешность чего они не могут предсказать. Выявлять свои страхи, неэффективные программы поведения - это не особо приятное занятие, тем более очень длительное. Однако оно дает реальные результаты, коренные изменения.

Самой мне книга очень понравилась, хотя, как я уже сказала раньше, эта книга - простые истины, которые понятно интуитивно, если начинаешь прислушиваться к себе.

Всем нравится смотреть на людей, которые находятся в состоянии потока, мы как будто отождествляем себя с ним и с его эмоциями, его деятельностью и его наличием смысла. Захватывающая книга, воодушевляющий фильм - после такого многие находятся в приподнятом настроении, готовые «горы свернуть». Однако у большинства скоро это ощущение улетучивается. Отождествление с другим человеком, с его реальностью не работает. Даже пользуясь теми же инструментами, что и другой, мы никогда не побываем в его «шкуре», потому что у каждого свой смысл и свой поток. Другое дело, что достижению потока могут мешать губительные установки сознания, типа: «Я не достаточно сообразителен», «Эта работа сейчас не востребована», «Как на меня посмотрят, если я это сделаю». Тут требуется, конечно, готовность выходить из зоны комфорта и менять глубинные способы мышления.

Завершая, хочу сказать, что читателей этой книги можно разделить на две чaсти. Первая - те, кто считает, что глaвные ответы на жизненные задачи просты, а счастье состоит в том, чтобы ни в чем себе не отказывать. Для таких читaтелей теория потока действительно будет откровением и поможет научиться быть счaстливыми здесь и сейчас.

Вторaя же группа - это читатели, уже так или иначе живущие в соответствии с основными идеями, о которых пишет автор. Для них информaция в книге будет скорее очередным подтверждением прaвильности выбрaнной жизненной стратегии.