

FENYVESI CSABA-FÁBIÁN VANESSZA

Flow a bűnügyi rendőrök munkájában

Absztrakt

Csíkszentmihályi Mihály amerikai-magyar kutató több könyvet jelentetett meg a flow-ról. Tanulmányunk bemutatja annak lényegi ismérveit, a jelenség jellemzőit, a flow-élmény elérésének módjait, a flow élményt nehezítő körülményeket. És azt is, hogy mit tehetnek a nyomozók, a kriminalisták, a bűnügyi jogalkalmazók, hogy minél több flow-élményük legyen a cseppet sem könnyű, de nemes célú szolgálatukban.

Kulcsszavak: áramlat, nyomozás, boldogság, inspiráció, munkahely, kihallgatás, jelenben élni

Abstract

American-Hungarian researcher Mihály Csíkszentmihályi has published several books on flow. Our study presents the essential characteristics of flow, the characteristics of the phenomenon, the ways of achieving the flow experience, the circumstances that make the flow experience difficult. It also shows what investigators, criminalists and criminal law practitioners can do to maximise the flow experience in their not easy but noble service.

Keywords: flow, criminal investigation, happiness, interrogation, inspiration, to live in presence, workplace

Bevezetés

Csikszentmihályi Mihály világszerte ismert magyar-amerikai állampolgárságú flow-kutató pszichológus megírta a Jó üzlet című, szokásosan lendületes kötetét.¹ Rávilágított a munkába, játékba belefeledkezés mással össze nem hasonlítható érzésére. Elgondolkodtunk: vajon a nyomozások során a felderítők-vizsgálók átélhetik-e a teljes belefeledkezést? Általánosan megfogalmazva a kérdést: bűnügyi rendőr kollégáknak ad-e egyáltalán a munkájuk flow-érzést?

A flow (fogalmi) lényege

Miután feltettük magunkban a kiinduló kérdést, óvatosságból azért érdeklődtünk az egyetemi közelünkben levő, nemrég végzett doktoranduszoktól és már dolgozó fiatal rendőrségi vizsgáloktól: ismerik-e a flow-t mint kifejezést? Nem ismerték, nem is hallottak még róla. Nem tudjuk, hogy olvasottságuk kevés ehhez vagy/és nem is éltek át még ilyet. Ezért aztán biztos, ami biztos, bevezetőként röviden elmondjuk a lényegét. Csikszentmihályi Mihály MTA külső tag munkássága adja hozzá az alapot. Megfigyelte, hogy a festőművészek alkotás közben úgy viselkednek, mintha transzba estek volna. Annyira leköti őket az ecsetelés élménye, hogy elfeledik a való világot. A teljes bevonódás érzését felfedezte hegymászóknál, táncosoknál, sakkozóknál egyaránt. „Autotelikusnak” nevezte ezen tevékenységeket, amelyeket önmagukért, a cselekvésért végzünk, külső jutalom nélkül, és megengedik a totális belefeledkezést. Később ebből született az általa rögzített „flow” (az áramlat) fogalma.²

Az Erdélyből indult szerző szerint a flow olyan állapotot jelent, amikor az ember teljesen elmélyül abban a tevékenységben, amit csinál. A koncentráció és a kontroll érzése ekkor nagyon magas, és úgy érzi, mintha egy

¹ Csikszentmihályi Mihály: A jó üzlet. Libri, Budapest, 2018. (Good Business – Leadership, Flow and Making of Meaning. Penguin Books, USA, 2004.)

² Csikszentmihályi Mihály: Flow – Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája. Akadémiai Kiadó. Budapest, 1997.

energiabomba lenne. Mintha a mindennapi problémák megszűnnének, a gondjai háttérbe szorulnának. Az időérzékelése is megváltozik, mert úgy érzi, mintha állna az óra. Bármilyen tevékenység kiválthatja ezt az érzést: sportolás, művészet gyakorlása, gyerekekkel játszás vagy akár éppen a munka. Vagyis a flow nem a tartalomtól függ, hanem a tevékenység minőségétől.

A Prima Primissa díjat is elnyert kutató szerint a legfontosabb feladat, hogy legyen előttünk egy konkrét cél. A kihívás sem lehet túl magas, de túl alacsony se, mindig optimális szintre kell helyezni. A megfelelő mérték révén lehet a legjobban teljesíteni, és ehhez viszonyíthatjuk a képességünket. Ez azért fontos, mert az eredmény befolyásolja a hogylétünket: ha jól teljesítünk, jól érezzük magunkat, és boldogok vagyunk.³ Ha pedig nem tudunk teljesíteni, rossz hangulatunk lesz, a kudarc sorozat pedig depressziót okoz. A tevékenység közben nem tapasztalunk boldogságérzetet, ahhoz túl erősen koncentrálnunk, de utólag létrejön az önmegerősítés, a kiteljesedés és az elégedettség érzése. Megfigyelte azt is, hogy akiknek gyakran van flow-élménye, azoknak az életminősége is jobb.

Később kiegészítette a flow fogalmát. Arról elmélkedett, hogy a flow élménye miként kapcsolódik a kellemes érzéshez, és hogy miért következhet be más és más jellegű tevékenységeknél. Feltevése szerint egy cselekvésben való teljes feloldódás képessége a fejlődés következtében alakulhatott ki. Eleinte úgy vélte, hogy a flow és a boldogság közti összefüggés véletlen egybeesés, de arra jött rá, hogy a flow túlélést biztosított azoknak, akik gyakran átélték. A tevékenységbe való bevonódás ilyen fokú örömet okoz, ezért igyekszik mindenki újra és újra átélni. De nem mindig ugyanazon a szinten, hanem kissé magasabb fokú kihívásra volt szükség, különben unalmassá vált volna egy idő után a cselekvés.

³ Bár a tökéletes boldogság állapota talán csak illúzió, mégis mindannyian képesek vagyunk felismerni azokat a pillanatokot, amikor elégedettebb, vidámabbak vagyunk, mint máskor. Az ilyen pillanatok keresése adja mindenki egyéni legfőbb jóját. Csíkszentmihályi Mihály: A jó üzlet. Libri. Budapest, 2018. 35. o.

A flow jellemzői

A Széchenyi-díjas fogalomalkotó szerint az alanyok a következőktől kísértve tapasztalják meg az áramlást:

- a) az illető képességeivel összhangban lévő, egyértelmű célok;
- b) a tudat erős fókuszáltsága;
- c) az öntudatosság tudatos észlelésének feloldódása; az Én-tudat eltűnik (zen érzés);
- d) az időérzékelés megszűnik,
- e) azonnali válasz a tevékenység alatt felmerülő jelzésekre (visszacsatolás);
- f) egyensúly az egyén képességei és a feladat nehézsége közt (a feladat nem túl könnyű, de nem is túl nehéz, éppen jó);
- g) a szituáció feletti kontroll föladata – nem fél a menet alakulásától, a jelen a lényeg;
- h) a tevékenység belülről jutalmaz, sikerélmény, ezért nem megterhelő;
- i) az illető teljesen elmerül abban, amit csinál, azonosul vele.
- j) Hozzátette, hogy a flow-élményhez nem szükséges mindegyik jellemzőnek teljesülnie, akár önmagában egy is elég lehet a teljes belefeledkezéshez.

Képi megfogalmazása szerint:

„Amikor folyóparton ülünk, és figyeljük az elhaladó vizet, megláthatjuk a flow szépségét működés közben. A víz természetesen áramlik és mozog, biztos irányba. Energiája, ereje, bizonyossága van, ebből a kombinációból nyugalom és a világgal való egység érzete árad. A legjobb pillanatok általában akkor következnek be, amikor egy ember teste és tudata önként vállalt erőfeszítésben végső határáig megfeszült, hogy valami nehezet és érdemleget alkosson.”

A flow-élmény elérésének módjai

Az elmélet a flow-élmény elérésének nyolc elemét (saját felfogásunk szerint útját, ösvényét) írja le, és ezek már üzenetek a bűnügyes jogalkalmazók számára is. Érdemes elgondolkodni az olvasónak is: vajon megfelel-e napi tevékenysége a kívánalmaknak?

1. Legyenek világos céljaid: belső látásodon keresztül tudod, hogy mit akarsz, és mit kell tenned. A cselekvés és a tudatosság ötvöződik, és ellazítja az elmét.
2. Kapj azonnali visszajelzést: minden pillanatban érezd, hogy hol tartasz, és közelebb jutottál-e a célodhoz. Bízz az intuícióidban. (Azon folyamat megnevezése, mely során az észlelés látszólag nem gondolkodási és következtetési folyamatok során történik. A folyamat egy következtetés vagy belátás végeredményét adja anélkül, hogy az ehhez vezető gondolati lépések tudatosulnának.) Hagyatkozz belső és külső készségeid tudására.
3. A nehézségeket válaszd meg készségeid szerint. A nehézségek ne legyenek se túl kicsik, se túl nagyok, és biztosítsák a folyamatos tanulás érzését. A tevékenység igazodjon készségeid szintjéhez, vagy némileg haladja meg azt. Majd állandóan emeld a lécet, hogy teljesítményed javuljon.
4. Koncentrálj: figyelmed fogd kizárólag arra, amit éppen csinálsz. Ne engedd, hogy belső szétszórtság vagy külső tevékenységek megosszák vagy elvonják a figyelmedet.
5. Tiszta tudattal működj az adott pillanatban. Rekeszd ki a mindennapi sérelmeket és zavaró körülményeket. Tanuld meg a „csőlátás” alkalmazását, hogy kiiktasd azokat a tényezőket, amelyeket nem tudsz befolyásolni.
6. Érezd, hogy kézben tartod a dolgokat. Legyen önbizalmad, hogy ura vagy önmagadnak, cselekedeteidnek és környezetednek. Nem szoronghatsz egy kudarctól.

7. Szüntesd meg az én-tudatod: fókuszálj a tevékenységre úgy, hogy közben felülemelkedsz énedén, megfeledekezel róla, és kirekesztesz minden önkritikát. Így eggyé válsz a tevékenységgel. Ebben az állapotban megszűnnek az önkételyek, beleértve a fizikai és érzelmi aggodalmakat is.
8. Ismerd fel, amikor az időérzéked átalakul. Az idő a te élményedhez igazodik azáltal, hogy a tevékenység ritmusát, nem pedig a napi külső időt követed. Az idő lelassulhat, felgyorsulhat, vagy meg is állhat.

Ne feledjük, hogy a flow a szabadság jele, ám az nem tudatos cselekvés, hanem inkább olyan tudatállapot, amelyet hagyunk, hogy megtörténjen (cselekvésben lebegés). Tudatosságunk megzavarhatja a flow-t. Mihelyt eltávolítjuk az akadályokat, felismerhetjük, amikor bekövetkezik. Ehhez mindig szükséges a pillanatban való jelenlét. Ha a múltban élünk, vagy a jövőben, nem éljük át a tevékenység örömét. Tanuljuk meg szeretni a jelenlét. Mondj igent rá, bármi legyen is az, és értékeld az élet szépségét, bárhol is vagy.

Csikszentmihályi feltevése szerint bizonyos személyiségjegyekkel rendelkező emberek könnyebben és gyakrabban átélhetik a flow-élményt, mint mások. Ezek a személyiségjegyek:

- a) kíváncsiság;
- b) kitartás;
- c) nem öncentrikusság;
- d) szeresse a különböző kalandokat pusztán saját magukért végezni.

A flow elérését, illetve az abban maradást nehezítő tényezők

A flow-élmény elérését (fenntartását, ha megérkezett) – véljük a detektív munkában is – az alábbi jelenségek nehezítik leggyakrabban:

- a) apátia;

- b) unalom;
- c) idegesség;
- d) saját kútfőnkől hozzátesszük: kiégés.

Az apátia (közönyösség) főként akkor jelenthet gondot, ha az elénk tárt feladatok nem nyújtanak megfelelő kihívást, és képességeink is alacsony szintűek, így nem mutatunk érdeklődést a feladat iránt. Az unalom akkor lép fel, amikor az adott kihívás alacsony, azonban a képességeink messze meghaladják ezt a kihívást. Az idegesség akkor állhat be, amikor az elénk táruló feladatok annyira nehezek, hogy azok stresszhez vezetnek. A flow-élmény ezzel szemben akkor jelentkezik, amikor a kihívás megfelel a képességi szintnek. Kiégés, szinte teljes elfáradás (kedvetlenség, cinizmus) jelentkezik, a motivációk eltűnnek, a bűnügy, a sértett, az elkövető sorsa (ügye) már közömbös a bűnüldöző számára.

Flow a munkahelyen, a bűnügyi rendőri munkában (rendőrkapitányságon, főkapitányságon, rendőrőrsön, körzeti megbízotti szolgálatban, speciális egységeknél)

A kezdetben már idézett Jó üzlet című kötetből tudunk ösvénygondolatokat közvetíteni a bűnüldöző kollégáknak.

Olyan környezetet és tevékenységeket kell találni, amelyek elősegítik a flow-élményt, majd ezután azonosítsuk és fejlesszük azokat a személyes jellemzőinket, amelyek hozzásegítenek a flow átéléséhez. Ezen módszerek alkalmazása a munkahelyen javíthatja a morált azáltal, hogy segíti egyfajta megnövekedett boldogság és teljesítményérzet kialakulását. Ezek azután hozhatnak magasabb szintű teljesítményt.⁴

A kihívásoknak és a képességeknek egyensúlyban kell lenniük. Mivel a flow összefüggésben van a teljesítménnyel, fejlesztése konkrét hatással lehet a munkahelyi elégedettségre és a teljesítmény növelésére.

⁴ Érintőlegesen erről már értekezett korábban az egyik szerző, lásd: Fenyvesi Csaba: Rendőrség és marketing. Carbocomp Kiadó. Pécs, 1994.

Számunkra jó munkáról csak akkor beszélhetünk, amikor az ember élvezi, hogy a lehető legjobban teljesít, miközben hozzájárul valamihez, ami önmagán túlmutat.

A tanulmányírók megfigyelései alapján a munkavégzésben csak akkor lehet flow-élményt elérni, ha

- a) tiszták a célok;
- b) azonnali visszajelzés kapható;
- c) a lehetőségek és a kapacitás egyensúlya fennáll.

Bármelyikük hiánya esetén a nyomozó (vizsgáló) sem érheti el az „áramlatot”, az erőfeszítés mentes „sodrást”. Akár az egyéni, akár a csapatmunkában támogatni kell a személyes fejlődést, mert amelyik munkahely (vezető) figyel erre, ott növekedhet az alkalmazottak, a beosztottak boldogság- és öröme, hatékonysága.

Az empiria azt mutatja, hogy aki – például a felderítő vagy vizsgáló – nem élvezi a munkát, az nem lehet igazán jó sem benne. Éppen ezért elemi szükséglet az átélés. A jó érzésű munkavégzés leköti az ember figyelmét. Mivel rengeteg időt töltünk a munkánkkal, mások szolgálatával, sokkal jobban járunk, ha élvezetet találunk benne.

Az a nyomozó, aki valóban részese a körülötte levő világnak, úgy is fogalmazhatunk, hogy érdeklődő, kíváncsi és egészséges izgalom lakozik benne, mindig talál lehetőséget a flow-ra.

Szamel Lajos közigazgatási professzorunk jóval hatvan év felett járva vallotta be nekünk, (akkori) jurátusoknak: „Addig járok, tisztelt kollégák, a katedrára előadást tartani, amíg megvan bennem a kellő izgatottság.” És ez inspirálta őt, szárnyakat adott számára. Megkockáztatjuk, sokszor érezte sziporkázó, könnyed derűt sugalló előadásai közben a „lebegést”, az időtlenséget. Ez üzenet a mai jogalkalmazóknak, köztük a bünygyi tényállást felderítőknek is.

Az MTA doktoránál a könnyedség mellett persze érződött az elmélyült koncentráció is, a teljes bevonódottság érzése és képessége is. Azt nem állíthatjuk, hogy extázisban oktatott (a görög eredetű szó kilépést jelent), és ez valószínűleg még a nyomozói munkában – gondoljunk egy izgalmas kihallgatásra – sem igazán következik be. Szemben például egy művészeti tevékenységgel (például színészi, zenészi előadással).

Ne feledjük, tisztelt bűnügyes kollégák, ha a flow (időtlenység) érzését meg kívánják tapasztalni, akkor nem csak térben, de időben is szűkíteni kell a világot. A figyelmünket teljes mértékben a jelen pillanatra kell irányítanunk, a múlt vagy a jövő nem fér be a tudatunkba. És sosem maradhat el a könnyedén végrehajtott helyzet- és én-kontroll. Mert konfliktushelyzet van bőven a mindennapjainkban. Gondoljunk csak a nyomozók és védők vagy a nyomozók és ügyészek közötti óhatatlanul felmerülő vitaszituációkra, sokszor ellentétes érdekekre és azok érvényesítésével járó feszültségekre. Önmagában a rendőri (gyakran igen erős) ego megzabolázása, korábban tartása is szép teljesítmény. A flow-t eredményező érzés lehet a discsérete. Nem véletlen a tudósi következtetés: a flow-t eredményező tevékenység önmagában rejti a jutalmát.⁵ Azért kell tennünk a dolgunkat bűnügyesként, mert szeretjük, amit csinálunk. Szeretni kell a munkát, egyébként nem sok értelme van. És nem lesz semmiféle időtlen lebegés, súlytalanság, belemerülés. Tehát a kitüntetés, elismerés, rendfokozati-beosztási előléptetés, hátha veregetés vágya nélkül célszerű szorgoskodni.

Amikor először járt az egyik szerző buddhista országban, látta a többiektől, hogy adakoztak a bordó ruhás, reggelente tállal megjelenő, borotvált fejű szerzeteseknek. Ő is papírpénzt tett a sejtelmes mosolyú fiatalember kezében tartott rézübrikbe. Nem köszönte meg. Első pillanatra meglepte, rosszul esett neki. Aztán tovább tanult és megtudta: örüljön, hogy adhatott. Egyrészt, hogy adhatta, tehát képes volt rá. Másodsorban az adó lelkének jó, hogy másokon segíthet. Igazából még ő köszönheti meg, hogy támogathatta, és nem a kapó, aki ebből megvette a napi rizsadagját.

Visszatérve szorosan vett témánkra, azt biztosan állíthatjuk elvi és gyakorlati szinten is igazolva, hogy aki a bűnüldözés nemes munkájában nem

⁵ Csíksszentmihályi Mihály (2018): i.m. 83. o.

éli át a flow-t (legalább néha, alkalmanként, például kihallgatások, rajtaütések, /ház/kutatások, lefoglalások, elfogások közben), az máshol (munkája mellett) kezdi keresni azt. Ez pedig a szakmai képességei romlásához és általában az élete lejtőre kerüléséhez vezet. (Szerencsés esetben egy más munkaterületre, például nem bűnügyi vonalra lovagol át.) Ha ez a mellékmozgás (esetleg gyötrelmes) tanulással jár, az helyes. A folyamatos tanulás, az újabb és újabb kihívások a kriminalista számára is kívánatosak, mert e nélkül nem tartható fenn az áramlás sem. Nem a csúcsokra kell törni, már önmagában a flow-ban maradás is komoly eredmény. Ahogyan Csíkszentmihályi kimondja: „*Nem a felfelé mozgás, hanem a folyamatos flow a lényeg. Azért mászol, hogy az ne szűnjön meg.*”⁶

Hozadéka: a gyakrabban flow-t átélő rendőrök nemcsak boldogabbak, de jelentősen több időt töltenek tényleges munkával is munkahelyi pletykálkodás, locsogás, kávézgatás, cigarettázás, mobilozás vagy netezés helyett.

A kihívásokat aktívan kereső, képességeiket, személyiségüket, humán kapacitásukat (érzelmeiket, humorukat, szívjóságukat) folyamatosan fejlesztő, örömezésre, alázatra, szolgálatra és valódi párbeszédre képes nyomozók-vizsgálók léphetnek csak rá a flow felé vezető útra.

Meglátásunk szerint örülhetünk, hogy a bűnüldözői tevékenység alapvetően egy magas erkölcsi nívót igénylő, alkalmanként felemelő, erős alapú tudást igénylő, sokszor jutalmazó tevékenység. Mert sajnos vannak olyan rettentő, lélekölő, értelmetlen, minden percben gyűlöletet szülő munkakörök hazánkban és a világban is, ahol szinte semmilyen esélye nincs az embertelen személyi és/vagy tárgyi körülmények között dolgozóknak, hogy valódi élvezetté, örömforrássá váljon napi robotjuk, rabszolga izzadságuk. Azt is kimondhatjuk, hogy minden rendőrvicc és gúnyolódás ellenére a társadalmi közeg fontosnak tartja a közbiztonságért való munkálkodást, a közérdek szolgálatát.

⁶ Csíkszentmihályi Mihály (2018): i.m. 85. o.

Mit tehetünk a flow-zónába jutásért?

Nem rossz ötlet magunknak is feltenni az alcímben írt kérdést, kedves kriminalisták. Közvetítjük válaszként Csíkszentmihályi Mihály tanácsait. Szerinte ehhez szükségeltetik

- a) soha nem lankadó kíváncsiság;
- b) az én (köztük a képességeink) megismerésére irányuló élethosszig tartó erőfeszítés;
- c) nem apadó tanulási vágy, önfejlesztés (amibe beletartozik az önismereten alapuló önfigyelem, ami megakadályozza az önzést és a szeszélyes viselkedést, a bölcsebbé válást, a jobb emberi kapcsolatok kialakítását);
- d) folyamatos gondolkodás, tervezés arról, hogyan végezhetném jobban a dolgaimat;
- e) erős hit az integritás fontosságában;
- f) megingathatatlan ragaszkodás a kölcsönös bizalom alapjaként szolgáló elvekhez;
- g) nagyfokú kitartás;
- h) óriási ambíció;
- i) empátia (a többi ember iránt megnyilvánuló együttérzés, érzékenység a szükségletük iránt);
- j) a kölcsönös tisztelet szem előtt tartása;
- k) lehetőség a mély koncentrációra (ne terelje el a figyelmet valami „sürgős” ügy, ne legyen váratlan megszakítás);
- l) a személyiségben rejlő elegendő pszichés tőke, ami kerüli a túlzott öntudatosságot, a másokra tett hatás figyelését, a hiúságot, a mások sikereire való féltékenységet, a folytonosan megillető jogok hangoztatását, a félelmet és a kapzsiságot;
- m) optimizmus, ami bizakodást nyújt a jövőre nézve, és jó véleményt állít ki az emberiségről, kollégákról, miközben az életet egy ajándéknak tekinti;

- n) küldetéstudat, ami azon a meggyőződésen alapul, hogy az embernek valamilyen fontos szerepe, feladata van az életben;
- o) a munkahely megválasztásában az a jó bázis, ahol az egyén úgy érzi, hogy száz százalékon tud működni, ahol teljes mértékben használhatja a képességeit és kifejezheti értékeit, amelynek igazán lelke van;
- p) a flow-t megélt már tudja, hogy érdemes az alkatához illő ritmushoz igazodó körülményeket teremteni és az ahhoz illő tempót felvenni, fenntartani;
- q) fontos döntést sosem szabad hozni mentálisan rossz formában, pocskék hangulatban, vagy ha túl nagy a fáradtságérzet, netán szellemi zsibbadás áll fenn;
- r) érdemes várni a holnapot, a következő nekigyürkőzést, a soros „húha” érzést, mert akkor ismét valami általad is szeretett és élvezett kreatív dolgot fogsz művelni – ideális esetben még némi humorral is fűszerezve.

Ha mindezeket szem előtt tartod, és törekszel rájuk, kedves olvasó, nyomozó-vizsgáló, nálad is bekövetkezhet az az érzés, amikor az ember lelke egy korábban nem létezett komplexitást ér el. Vagy George Klein szavaival élve: *„a réten szabadon vágató szarvas boldogsága”* feléd repül.