

Prosam-essä läsåret 2004/2005 – tema Underhållning

Namn: Paulina Modlitba

Klass: Me01

Mailadress: paulina@kth.se

Personnummer: 801209-5603

Datum: 10/4 2005

Jag deltog på seminariet på förmiddagen den 3/3 2005

Mihály Csíkszentmihályi, "Flow – den optimala upplevelsens psykologi"

Diskussionen i denna essä grundar sig på professor Mihály Csíkszentmihályis teori om det psykologiska fenomenet *flow* (*flöde*). Flow beskriver "det sinnestillstånd i vilket människor är så uppslukande av vad de gör att ingenting annat tycks betyda något; upplevelsen är i sig så njutbar att man vill fortsätta att göra det även om priset är högt, bara för glädjen av att göra det."¹

Personligen kom jag först i kontakt med begreppet flow i en kurs i datorspelsdesign. Jag trodde därför inledningsvis att teorin hade utvecklats särskilt för design av datorspel. Inom detta område handlar det om att utveckla datorspel som skapar en så stark känsla av flow som möjligt hos spelaren. I detta tillstånd njuter spelaren nämligen som mest av spelandet och chansen att han fortsätter att spela är därför stor. Man har skapat ett slags beroendetillstånd.

Efter närmare efterforskning har jag nu förstått att teorin om flow kan appliceras på de flesta områden i livet; musik, sex, vänskap, stresshantering, arbete och idrott för att nämna några. Mihály Csíkszentmihályi beskriver i sin bok begreppet flow som vägen till bestående och genuin lycka. Genom att bli medvetna om vår inre mentala energi kan vi ta kontrollen över denna energi och investera den i medvetet utvalda mål. Denna självinsikt och mentala behärskning leder till det optimala sinnestillstånd av harmoni och tillfredsställelse som Csíkszentmihályi kallar flow. Teorin om flow handlar i ett vidare perspektiv således om att ge tillvaron och livet ett mervärde och en mening genom att själv ta kommandot över tillvaron istället för att sträva efter att uppnå mål som andra har satt upp åt oss; såsom kulturellt och socialt betingade målsättningar samt biologiskt nedärvda begär. Csíkszentmihályi framhåller vid flera tillfällen i sin bok att det är viktigt

¹ Mihály Csíkszentmihályi, Flow (1990)

att särskilja de kontrollerade aktiviteter som leder till flow från de mer reflexmässiga njutningar som vi som däggdjur i vissa situationer drivs av. Han skriver:

”Det är viktigt att inse att vårt sökande efter njutningar är en reflex som är nedlagd i våra gener för att bevara arten, inte för vårt individuella välbehags och nöjes skull. Den njutning vi upplever när vi äter är ett effektivt sätt att försäkra kroppen om den näring vi behöver... När en man attraheras av en kvinna eller vice versa inbillar han sig vanligen... att hans begär är ett uttryck för hans egna individuella intressen, ett resultat av hans egna avsikter. I verkligheten är det för det mesta så att hans intressen manipuleras av den osynliga genetiska koden, som följer sin egen plan.”
[Flow, s. 36-37]

Det är denna aspekt av flow-teorin som initialt fångade mitt intresse och fick mig att vilja skriva om ämnet. Det känns nämligen som att detta, lite överdrivet uttryckt, är lösningen till den moderna människans ständiga sökande efter mening i tillvaron. Vi arbetar så hårt för att uppnå alla de mål vi tror förväntas av oss att vi helt glömmer bort att reflektera över om det verkligen är vad vi själva vill. Vår ständiga strävan efter att uppnå lycka och livskvalitet att vi helt går miste om den. När vi upptäcker att lyckan inte går att finna i pengar, makt, sex eller mat går vi över till att försöka finna den i religiösa och andliga sammanhang. Jag tror personligen inte att det är en slump att behovet av andlig vägledning, såsom exempelvis buddism och kabbalah, verkar växa sig allt starkare, och då särskilt inom showbiz.

Mihály Csíkszentmihályi framhåller i sin bok att den biologiskt eller kulturellt betingande njutningen till skillnad från den kontrollerade tillfredsställelse som flow medför ofta riskerar att gå till överdrift och bli vanebildande. I avsnittet om njutningen i smaksensationer skriver han:

”Precis som många andra aktiviteter leder kultivering av smaksinnet till njutning bara om man tar kontroll över den... faran med att engagera sig i detta – och här är parallellen till sex uppenbar – är att det kan vara vanebildande... Om en människa lär sig att kontrollera sina naturliga drifter inte därför att hon måste utan för att hon vill det, kan hon njuta utan att det blir vanebildande.” [Flow, s.142-134]

Detta stycke för mina tankar direkt till datorspel. Det som enligt min mening gör datorspel så intressanta i sammanhanget är att deras ”natur” ligger någonstans i gränslandet mellan de genetiskt betingade och de kontrollerade njutningsformerna. Datorspel förutsätter kontroll, men inte alltid spelarens kontroll. Datorspelet har nämligen skapats av någon annan, en speldesigner, som antagligen känner till att flow är nyckeln till förnöjsamt och ihärdigt spelande. Lite tillspetsat uttryckt kan man således säga att speldesignerns uppgift är att ge spelaren en känsla av full kontroll och njutning, trots att spelaren egentligen inte styr spelupplevelsen. I datorspelssammanhang upplevs med andra ord flow under någon annans ledning, liksom i fallet med sex, mat och pengar. Just därför tror jag att risken är tämligen stor för att den tillfälliga tillfredsställelse och verklighetsflykt som datorspel tillför spelaren leder till spelberoende.

Jag vill här göra läsaren uppmärksam på att det (mig veterligen) ännu inga finns några vetenskapliga studier som direkt styrker att datorspel skapar beroende; antagandet

är med andra ord högst subjektivt. Däremot har jag själv bevittnat detta på nära håll och har just därför dragit slutsatsen att datorspel, liksom andra fenomen som bidrar med tillfällig lycka och verklighetsflykt, kan leda till att individen allt oftare söker sig till detta tillstånd. Den verklighetsflykt som datorspel innebär har naturligtvis också positiva aspekter. Jag har hört flera i min omgivning beskriva datorspelandet som den ultimata avkopplingen. Min egen chef berättade för mig att hon hämtar krafter genom att spela TV-spel tillsammans med sina söner en stund varje kväll. Alla har vi våra sätt. Det jag vill framhålla i sammanhanget är att det är viktigt att vi, liksom Csíkszentmihályi också påpekar, blir mer medvetna om våra mentala processer och begär, för att vi ska kunna undvika överdriven och okontrollerbar njutning i någon riktning. Lagom är oftast bäst.

Den sista delen av denna essä ska jag ägna åt att knyta samman Csíkszentmihályis teori om flow med Thomas Hylland Eriksson idé om informationstillväxt med kvalitetsförlust och stress som följd. Det som i mina ögon sammanfogar de båda teorierna är att flow kan fungera som lösning till de problem som Hylland Eriksson tar upp; ett okritiskt och ohämmat intagande av information leder till desillusion och utbrändhet hos individen. Om individen skulle följa Csíkszentmihályis råd om att bli mer medveten om sina intentioner och önskemål skulle det bli möjligt för henne att koncentrera uppmärksamheten och medvetenheten till den information som hon bedömer vara relevant. Hon har då det verktyg som behövs för att kunna sålla bort ovidkommande information. Därmed minskar känslan av stress och maktlöshet.