

## FLOWOplevelser – FÆNOMENOLOGI OG TEORETISK REFLEKTION

Charlotte Bloch

*Flow er betegnelse for en bestemt form for oplevelse, karakteriseret ved sammensmeltning mellem aktivitet, selv og omverden samt en oplevelse af ubesværet og flydenhed. I artiklen præsenteres en empirisk undersøgelse og en fænomenologisk analyse af denne form for oplevelse. Den fænomenologiske analyse gav ophav til en differentiering mellem oplevelser af lykke, oplevelser af en god dag og oplevelser af flow. Endvidere gav den fænomenologiske analyse af flowoplevelserne ophav til en skelnen mellem tre forskellige fænomenologiske strukturer, benævnt enhed/helhed, præstation og andre meningsuniverser. Konkrete flowoplevelser karakteriseres efterfølgende ud fra forskellige kombinationer af disse strukturer. Resultaterne diskuteres i forhold til Csikszentmihalyi flowteori, Bollnows teori om positive stemninger og Asplunds teori om social responsivitet. Der argumenteres for at Csikszentmihalyi teori korresponderer til den fænomenologiske struktur præstation og Bollnows teori korresponderer til de fænomenologiske strukturer enhed/helhed og andre meningsuniverser. Afslutningsvis peges på Asplunds teori som en mulig teoretisk ramme for det fænomenologisk set differentierede flowbegreb, som undersøgelsen har givet ophav til.*

»Når jeg løber langrend, så kan jeg nogle gange opleve, at nu glider jeg bare og egentlig er det ikke mig, der arbejder, jeg føler ikke, det kræver noget af mig ... oftest har det noget at gøre med en bevægelse, en handling, som jeg har gjort mange gange før, som jeg har meget erfaring med, og som jeg lige pludselig så kan mærke, at i dag går det ekstra godt i forhold til alle de andre gange ... det er oftest en let bevægelse eller noget, der er lidt monotont, som har en rytme, man kan næsten ... lydmæssigt er det der også, jeg kan også høre skiene sådan ... dadum da da ... der er sådan en rytme både lyd og så i kroppen, og så, når der heller ikke er nogen, der taler til mig og man er ude i naturen og ude i stilheden, så bliver det ligesom meditation på en eller anden måde, så ryger jeg både ind i kroppen, men også ligesom ud, fordi man bliver også eet ... sneen og solen ... man

---

Charlotte Bloch er cand.psyk. og lektor på Sociologisk Institut, Københavns Universitet. Har forsket og publiceret artikler og bøger indenfor følgende områder: Uddannelse, hverdagsliv, arbejdsløshed, køn og følelser.

bliver helt opslugt af det, jeg tænker så ikke på, hvad nogle har sagt til mig tidligere eller hvad jeg skal, det flyder bare .. det er, som om jeg slår over i et frigeår, hvor kroppen så måske tager over eller så hænger kroppen og tankerne sammen, ikke ... om noget meget simpelt ...«<sup>1</sup>

I ovennævnte interviewuddrag beskriver en ung kvinde en oplevelse af sammensmeltning mellem aktivitet, selv og omverdenen. Hun oplever en ubesværet, en rytme og en ro. Hendes daglige verden fortoner sig til fordel for en ikke-hverdaglig totaloplevelse. Sådanne oplevelser blev sat på begreb under betegnelsen flowoplevelser i begyndelsen af 70'erne af den humanistiske psykolog Mihaly Csikszentmihalyi. Siden har flowbegrebet spredt sig. Der er blevet foretaget undersøgelser af flowoplevelser indenfor en række forskellige kulturer og flowbegrebet er blevet anerkendt af forskellige faggrupper, primært psykologer, men også antropologer og sociologer. Flowbegrebet har således haft en bred appel. Nærmere analyser af de forskellige anvendelser af flowbegrebet rejser imidlertid en række spørgsmål vedrørende afgrænsningen af fænomenet og den hertil knyttede teoretiske forståelse af samme. Denne empiriske såvel som teoretiske uklarhed sammen med en fascination af de oplevelsesaspekter, som indgår i flowfænomenet, var baggrunden for gennemførelsen af en kvalitativ undersøgelse af flowoplevelser. Denne undersøgelse og dens resultater skal præsenteres i det følgende. Herefter følger en teoretisk diskussion af flowoplevelser som fænomen. Indledningsvis skal der kort redegøres for flowteoriens baggrund og indhold.

## Flowteorien

Det oprindelige udgangspunkt for flowteorien var et studie, som Csikszentmihalyi gennemførte i 60'erne af mandlige kunstnere.<sup>2</sup> Csikszentmihalyi blev fascineret af disse kunstneres totale involvering i deres arbejde kombineret med deres efterfølgende mangel på interesse for det færdige produkt. Dette studie skabte grundlag for en interesse for begrebet »intrinsic motivation«, dvs. aktiviteter, som var motiveret af aktiviteten i sig selv fremfor af en ydre belønning. Studiet blev i 70'erne fulgt op af en undersøgelse af grupper, hvis aktiviteter syntes at være motiveret af »intrinsic motivation«: Idrætsudøvere, dansere, skakspillere mv. på amatørplan. Formålet var at undersøge den subjektive oplevelseskvaliteter samt karakteristika ved de aktiviteter, som syntes at være belønnende i sig selv. Gennem studiet af disse gruppers oplevelser indkredsede Csikszentmihalyi en særlig oplevelse, såkaldte autoteliske oplevelser. Fremfor denne præcise, men klodsede betegnelse, kaldte han oplevelsen »flow«. Udtrykket flow var en sproglig metafor for en proces, hvor:

»den ene handling følger den anden ud fra en indre logik, som ikke kræver nogen bevidst intervention fra vores side. Vi oplever det som en flydende strøm fra det ene øjeblik til det næste, hvor vi har fuld styr på vores handlinger, og hvor der ikke er nogen adskillelse mellem vores selv og vores omgivelser; mellem stimuli og response, eller mellem før, nu og fremtid« (min oversættelse, Csikszentmihalyi 1975: 58).

Denne oplevelse blev operationaliseret i et såkaldt flowskema, bestående af tre oplevelsescitater, som refererer til oplevelsen af at være opslugt, at glemme hverdagen og en oplevelse af enhed og sammensmeltning med aktiviteten. Dette redskab blev i 1976 suppleret med en såkaldt »Experience Sampling Method«, som bestod af en elektronisk personsøger og et spørgeskema om følelser, oplevelser og opgavekarakteristika. Denne metode skulle principielt åbne for en udforskning af bevidsthedsstrømmen samt eliminere de fejlkilder, som er forbundet med en retrospektiv rekonstruktion af oplevelser. Siden er der blevet foretaget studier af flow med begge metoder hos forskellige sociale grupper, fx. sammenlignende studier af flowoplevelser hos arbejder- og middelklassekvinder (Allison & Duncan 1989:118-138), sammenlignende studier af flowoplevelser hos unge i Europa og USA (Carli, Dave & Massimini 1989: 288-307) og studier af flowoplevelser i andre kulturer. Endvidere har flowbegrebet været bragt i anvendelse til forståelse af bestemte subkulturer, fx. grupper, som fastholder en traditionel agrikulturel livsform eller grupper med en alternativ livsform, fx. langtursejlerne mv. På baggrund af disse studier har Csikszentmihalyi præciseret de ydre betingelser for flow: At der er klare ydre mål samt umiddelbar feedback, således at man umiddelbart ved, hvor godt man er lykkedes. At mulighederne for at handle beslutsomt er relativt høje, og de matcher til ens oplevede handlefærdigheder. Med andre ord, at personlige færdigheder passer til de givne udfordringer. Endvidere præciseres flows fænomenologiske træk ved følgende: Handling og opmærksomhed smelter sammen. Koncentration om opgaven, dvs. irrelevante stimuli forsvinder fra bevidstheden, og bekymringer og sorger suspenderes temporært. En følelse af potentiel kontrol. Tab af selvbevidsthed, transcendens af ego-grænser, en følelse af vækst og at være del af en større enhed. Ændret tidsoplevelse – tiden opleves almindeligvis som gående hurtigere. Hvis adskillige af de ovennævnte forhold er til stede, bliver oplevelsen autotelisk, dvs. aktiviteten bliver værdifuld i sig selv (Csikszentmihalyi 1993:178-179).

Ifølge Csikszentmihalyi er flow i sin struktur en universel oplevelse. Dette synspunkt er blevet anfægtet af bl.a. William Sun, som argumenterer for en skelnen mellem en østlig og en vestlig version af flow. Tyngdepunktet i den østlige version er, ifølge Sun, oplevelsen af en højere bevidsthedsmæssig styring, medens tyngdepunktet i den vestlige version er oplevelsen af det aktive samspil mellem ydre udfordringer og

færdigheder (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi 1988: 380). Sun berører her, hvad jeg vil kalde en individualistisk vestlig bias i Csikszentmihalyi's flowteori. Samme bias antydes i Csikszentmihalyi's eksempler på flowoplevelser, som næsten altid er individuelle og private oplevelser. I modsætning til denne individualistiske tilgang til flow har antropologer og sociologer inddraget flowbegrebet til beskrivelse af aspekter af kollektive oplevelser, fx. liminale og neoliminale oplevelser (Turner 1983: 123-163, MacAloon 1984:141-182) samt oplevelser i forbindelse med aktiviteter karakteriseret ved såkaldt rituel flydenhed, fx. korsang, parade mv. (Zerubavel 1991:89).

## En empirisk undersøgelse af flow – materiale og metode

Formålet med undersøgelsen var at foretage en kvalitativ undersøgelse af flowoplevelser i almindelige menneskers hverdag. Undersøgelsens empiriske grundlag var interview af 36 ansatte på en offentlig institution, udvalgt efter køn (lige mange mænd og kvinder), alder (ca. 30'erne) og skønnet grad af autonomi i arbejdet (faglærte og akademikere).

Metodologisk lod jeg mig inspirere af den amerikanske sociolog Normans K. Denzins overvejelser omkring udforskning af oplevelser med emotionelle aspekter. Disse oplevelser bør, ifølge Denzin, først søges beskrevet fænomenologisk og efterfølgende udforskes med henblik på afdækning af de sociale og kulturelle aspekter, som strukturerer disse oplevelser (Denzin 1984:105-129 & 1989: 404). Undersøgelsen indeholdt derfor to analysefaser: En fænomenologisk analyse af flow som oplevelsesproces, og en analyse af spillet mellem oplevelse og den kulturelle og sociale kontekst for samme. Det er resultaterne af undersøgelsens første fase, den fænomenologiske analyse, som skal præsenteres her.

## Den fænomenologiske analyse

Udfra en fænomenologisk metodisk synsvinkel er flow problematisk at undersøge, fordi dagligsproget ikke har et ord for denne oplevelse.<sup>3</sup> Oplevelsen identificeres oftest med de aktiviteter, som oplevelsen er knyttet til, fx. leg, kreativitet eller religiøse oplevelser. Disse aktiviteter kan involvere flow, men de behøver det ikke. Endvidere er flow ikke begrænset til denne type af oplevelser (Csikszentmihalyi, 1975b:44). Flow er således en oplevelse, som eksisterer »under dække«. Jeg valgte derfor at bruge Csikszentmihalyis oprindelige flowskema som introduktion til flowfænomenet. Dette var ikke metodisk ideelt, men gav dog et bredt, et standardiseret samt et i forhold til andre undersøgelser sammenligneligt oplæg til flow. Efter at interviewpersonerne var blevet introduceret til

fænomenet, blev de opfordret til at beskrive konkrete flowepisoder i deres hverdagsliv (arbejde, fritid, familieliv og rummene mellem disse sfærer). Interviewene blev gennemført i overensstemmelse med retningslinier for det fænomenologiske interview<sup>4</sup> samt bearbejdet ud fra fænomenologiske principper.<sup>5</sup> I forbindelse hermed blev en række beskrivelser sorteret fra, fordi de ikke opfyldte de krav, som må stilles til et empirisk materiale, såfremt dette skal underkastes en fænomenologisk analyse. I alt 69 fortællinger blev underkastet en fænomenologisk analyse. Udgangspunktet for den fænomenologiske tradition er, at oplevelsen af et fænomen og hermed den mening, hvormed fænomenet fremtræder, er et grundlæggende udgangspunkt for viden. Fænomenologien forsøger herefter hjulpet af forskellige teknikker at nå frem til fænomenets essentielle mening.<sup>6</sup> Hvad mening så herefter er, er et omdiskuteret spørgsmål indenfor fænomenologien.<sup>7</sup> Hvad angår min analysetilgang, vil jeg nærmest karakterisere den som deskriptiv og intuitiv i husserliansk forstand, styret af nøglebegreber som tanker, følelser, stemninger, sansninger, vurderinger, handlinger, selv, andre, situation, tid, realitet.<sup>8</sup> Dvs. interviewpersonernes refleksioner over deres flowoplevelser blev analyseret og fortolket som en kompleks struktur af kvaliteter, som udtrykte oplevelsens essens på det situerede niveau, dvs. situationsplanet. Disse situerede beskrivelser blev efterfølgende sammenfattet i tre generelle strukturer, som syntetiserer de meningsstrukturer, som var på spil i de situerede beskrivelser. Disse meningsstrukturer opfattes ikke i nærværende undersøgelse som transcendent eller essentielle strukturer i husserliansk forstand, men derimod som interviewpersonens og efterfølgende forskerens fortolkning og konstruktion af oplevelser indenfor en bestemt kulturel kontekst.

### **Resultater af den fænomenologiske analyse<sup>9</sup>**

Præsentationen af resultaterne vil omfatte følgende :

- en kort karakteristik af det empiriske materialet,
- en præsentation af to grænsefænomener til flow, konkretiseret i et eksempel på en lykkeoplevelse og et eksempel på oplevelsen af »en god dag«,
- en beskrivelse af de generelle fænomenologiske strukturer, som var på spil i de konkrete flowbeskrivelser,
- fire eksempler på flowfortællinger, som illustrerer, hvordan ovennævnte fænomenologiske strukturer kom til udtryk på det situerede beskrivelsesplan.

#### ***Det empiriske materiale.***

Hvad angår karakteristika ved det empiriske materiale skal følgende fremhæves:

Det var generelt svært at få interviewpersonerne til at frembringe rige, konkrete og processuelle beskrivelser af flowoplevelser. Mange kunne ikke genkende fænomenet eller de var usikre på, om det var det »rigtige« fænomen, de tænkte på. Det næste problem opstod, når de skulle beskrive en konkret episode. De kunne måske godt nok genkalde sig fornemmelsen, men de havde svært ved at beskrive oplevelsen som konkret proces. Dette kan bero på, at flow for disse personer netop var en oplevelse »under dække«. Hertil kommer, at flow involverer en række følelser. Følelser er kropslige oplevelser, hvis symbolske struktur oftest er subtil. Tit er følelsens mening ikke direkte tilgængelig for personen. Den må fortolkes, dvs. meningen udledes efterfølgende (Denzin 1984: 95-96).

### **Grænsefænomener til flowoplevelser.**

Som tidligere nævnt blev 69 fortællinger underkastet en fænomenologisk analyse. Den fænomenologiske analyse af de oplevelser, som interviewpersonerne præsenterede som flowoplevelser, gav ophav til en skelnen mellem tre oplevelsesformer: Lykkeoplevelser, oplevelsen af »en god dag« og flowoplevelser. Lykkeoplevelser og oplevelsen af »en god dag« indeholdt nogle af de samme træk som flowoplevelser, men adskilte sig iøvrigt fra disse på forskellige måder. I det følgende skal lykkeoplevelser og oplevelsen af »en god dag« illustreres med konkrete eksempler.

Følgende er et eksempel på, hvad der i analysen blev kategoriseret som en lykkeoplevelse.

#### **Situeret struktur: Eksempel på en lykkeoplevelse.<sup>10</sup>**

»Når hendes ældste søn, som er i puberteten og i gang med fester og alt det der og de (sønnen og kammeraterne) skal af sted fredag aften og samtlige 25-30 kammerater kommer væltende igennem deres stue for at gå ned på hans værelse. Der har hun den følelse af glæde og rigdom. Bagefter oplever hun ikke en afslappethed. Hun føler sig snarere opstemt. Hun oplever en glæde over, at det er i hendes hjem, hos hendes søn, at de unge samles. Ja, der har hun den der mere opstemthed, fordi åh så kan *det hele* bare ikke være bedre. Bagefter så er hun lige parat til både at gøre rent og det hele.«

I ovennævnte eksempel er der tale om en bestemt ikke-hverdagslig begivenhed, som i et kort moment bliver et sammenfattende udtryk for virkeliggørelsen af centrale livsværdier omkring familie, børn, nærhed og integration i nærmiljøet. Personen fyldes af en dyb glæde. Hun oplever en følelse af »fuldbragthed« og efterfølgende oplever hun sig fuld af energi og lyst til opgaver indenfor livsprojektet familie, hjem og børn.

Ovennævnte oplevelse har lighedstræk med flow, men hvor flow udspringer af og ikke kan adskilles fra en bestemt aktivitetsproces, har lykkeoplevelsen momentets karakter.

Som konkret eksempel på, hvad der i analysen blev kategoriseret som oplevelsen af »en god dag«, kan følgende præsenteres.

***Situeret struktur: Eksempel på »en god dag«.***

»Om morgenen planlægger hun sin dag. Hun vurderer, hvad hun skal nå i dag og hvad hun skal nå i morgen og hun planlægger dagen i opgaver, som ligger på bordet. Hendes bevidsthed fyldes af opgaven. Når planen holder, føler hun, at det hele »gir sig«. Hun har det godt med sig selv. Hun er tilfreds med sig selv og med det, hun laver. Hun føler sig fri og afslappet ved at være i denne rytme. Hun oplever det som en følelse i kroppen, en glæde, en afslappethed og en tryghed ved rutinen og det forudsigelige.«

I ovennævnte eksempel fortæller personen om, hvordan hun strukturerer sin dag i en række delmål, som hun efterfølgende forholder sig til. Hendes bevidsthed fyldes af opgaven, hun føler, at arbejdet flyder. Hun er i den levende nutid, hvor »indre og ydre tid« forenes.<sup>11</sup> Hun føler sig fri, tryk og glad ved sig selv og ved det, hun laver.

Ovennævnte indeholder som lykkeeksemplet en række lighedstræk med flow. Endvidere er oplevelsen, modsat lykkeoplevelsen, knyttet til en aktivitet. Der kan argumenteres for at klassificere oplevelsen som en flowoplevelse. Når oplevelsen i nærværende undersøgelse ikke er blevet klassificeret som flow, beror det på det forhold, at oplevelsen synes udløst af overensstemmelse mellem udfordring og færdighed på et rutineplan samt at oplevelsesindholdet iøvrigt ikke løfter sig over dette plan.

Den fænomenologiske analyse og den deraf affødte distinktion mellem flow og ovennævnte oplevelser indebar, at antallet af flowfortællinger blev reduceret fra 69 fortællinger til 23 fortællinger.

***Flowoplevelser generelt.***

Hvad angår flowoplevelserne optrådte disse i en bred vifte af sammenhænge. I forbindelse med opgaver på arbejdet: Sagsbearbejdning, projekter, EDB-problemer, servicearbejde, kollektive arbejdsopgaver mv. Og udenfor arbejdsfæren i: »Gør-det-selv«-aktiviteter, socialt samvær, løb, skiløb, roning, diverse kropsaktiviteter, meditation, læsning, musikudøvelse, spil, kreative aktiviteter osv.

Fælles for disse flowfortællinger var oplevelsen af total optagethed, en oplevelse af ubesværethed, af den indre eller ydre handlingstrøm flød, en oplevelse af fuld og optimal tilstedeværelse, en væren i den »indre tid«, hvor hverdagslivets verden fortonede sig og efterfølgende en oplevelse af en kvalitativ berigelse som menneske.

Disse træk var imidlertid organiseret i kvalitativt forskellige tilbagevendende strukturer omkring selvet, emotionelle kvaliteter, perceptuelle kvaliteter og oplevede virkelighedskvaliteter. Konkret gav den fænomenologiske analyse ophav til en distinktion mellem tre generelle struktu-

rer, i det følgende kaldt »enhed/helhed«, »præstation« og »andre meningsuniverser«. Eftersom disse forskellige strukturer i et vist omfang kom til udtryk indenfor forskellige aktiviteter, er det fristende at opfatte disse tre strukturer, som udtryk for tre forskellige flowtyper. Det skal imidlertid understreges, at de generelle strukturer ikke skal betragtes som konkrete flowtyper, men derimod som strukturer, der udtrykkes på det konkrete oplevelsesplan. I nogle tilfælde vil en struktur helt dominere og strukturere den konkrete oplevelse, i andre tilfælde finder vi oplevelsesmæssigt en sameksistens mellem flere strukturer og endelig er der tilfælde, hvor strukturerne oplevelsesmæssigt afløser hinanden. I det følgende skal disse tre forskellige strukturer beskrives.

### ***Enheds-helhedsstrukturen.***

Markørerne på denne flowstruktur var følelsesmæssig fuldbragthed, proces, selv-transcendens, enhed/helhed og hyperrealitet.

Denne struktur kom først og fremmest til udtryk i fritidsaktiviteter som løb, musik, skiløb, faldskærmsudspring, ridning mv. Dvs. fritidsaktiviteter med en kropslig-sanselig dimension. Endvidere optrådte den som dimension i kollektive aktiviteter.

Fænomenologisk kan denne struktur beskrives på følgende vis:

Personen retter bevidst eller ikke-bevidst sin opmærksomhed mod et bestemt aspekt i den oplevede aktivitet. Herigennem fortøner hverdagslivets virkelighed sig samt personens oplevelsen af sig selv som afgrænset person. Personen føler en kropslig-sanselig optimalitet (styrke, kraft, udholdenhed, kropsligt nærvær) og oplever sig som udenfor sig selv som moment i en højere styring. Nogle personer oplever her, at de fyldes af en kropslig eksistentiel kraft, som rækker udover dem selv, forbundet med kvaliteter af magt, frihed og storhed, mens andre oplever at de fyldes af omverdenen, som fremtræder med en ny intensitet og klarhed. De glider ind i en helhedsoplevelse, karakteriseret ved dybde, klarhed og forbundenhed.

Denne oplevelse forbindes med renselse og transcendens.

### ***Præstationsstrukturen.***

Markørerne på denne struktur var tændthed, nærvær, kompetence, optimalitet, præstation, resultat og fokuseret virkelighedsopfattelse.

Denne struktur kom oftest til udtryk i arbejdsaktiviteter, som havde ydre mål. Den var imidlertid langt fra forbeholdt arbejdslivet. Samme flowdimension kunne optræde i aktiviteter i hjemmet samt indenfor idrætsaktiviteter.

Fænomenologisk kan denne flowstruktur beskrives på følgende vis:

Personen retter sin opmærksomhed mod en opgave, hvis forløb og resultat står relativt åbent. Personen oplever sin handling som effektiv og herigennem skærpes personens rettedhed mod aktiviteten. Der udvikles en spiral af effektive ubesværede handlinger i forhold til opgaven, hvis



handlemuligheder fremtræder som klare og enkle. Handlingerne flyder, kun aktiviteten eksisterer, hverdagens virkelighed fortøner sig og den »indre tid« tager over. Personen føler sig tæt, helt nærværende og optimal i sin aktivitet. Samtidigt opleves en fornemmelse af sikkerhed og fortrolighed i forhold til samme. I denne proces artikuleres glimtvis en mere substantiel fornemmelse af slutresultatet samt en forventning om at kunne realisere dette. Herigennem tilføres processen en ny meningsdimension. Personen forbinder selvværd og stolthed med disse oplevelsesforløb.

### ***Andre meningsuniverser.***

Markørerne på denne struktur var opslugthed, velvære, fravær af den konkrete sanselige hverdagsvirkelighed og et nærvær af andre meningsuniverser med deres eget subjekt ( fantasi, fiktion, drøm).

Denne struktur kom i materialet til udtryk i novelleskrivning, romanlæsning og måske yoga.

Fænomenologisk kan denne flowstruktur beskrives på følgende vis:

Personen retter sin opmærksomhed mod et bestemt projekt. Personens opmærksomhed fanges og gennem denne kanal glider personen ind i et meningsunivers, som er helt adskilt fra hverdagsvirkeligheden, et meningsunivers som har sin egen struktur og subjekt. Personen er sansemæssigt, tidsmæssigt og rumsligt involveret i denne verden, fanget i denne verdens meningsstrøm, indtil denne er opbrugt.

Ovennævnte tre flowstrukturer er beskrevet som generelle fænomenologiske strukturer. Herigennem bortabstraheres den konkrete kontekst og indhold i oplevelsen. På det konkrete situerede plan hentede disse oplevelser imidlertid deres indhold fra forskellige symbolske universer, det være sig et arbejds- og præstationsetos, et religiøst univers, et naturunivers, et æstetisk univers mv. Disse oplevelser har således altid et kulturelt indhold. Som allerede nævnt kunne nogle af disse flowstrukturer sameksistere i den konkrete oplevelse og hertil kom, at disse oplevelser sjældent var helt rene og uantastede af konkurrerende oplevelsesrammer. Følgende eksempler, som befinder sig på det situerede plan, har som formål at illustrere nogle af disse oplevelser konkret samt at illustrere deres konkrete sammensathed.

### ***Situeret struktur: Floweksempel 1.***

»Hun skal løse en opgave og orienterer sig i den forbindelse indenfor et fagunivers, som er lidt ukendt for hende. Hun gribes af problematikken, og den tager det meste af hendes dag. Hun skulle skrive noget og oplever sig som afvisende overfor folk, der kommer ind. Hun afviser dem ved at svare dem uden at slippe skærmen med øjnene. Hun søger rundt omkring og overvejer forskellige løsninger på opgaven. Flowoplevelsen kommer i og med, hun aner en løsning på opgaven. Når hun oplever, at nu har hun

den rigtige struktur, lukker hun helt af for omverdenen, og når hun skriver, *skal* hun koncentrere sig helt. Hun opsluges helt i opgavens univers. Hun føler sig godt tilpas, hun oplever sit arbejde som meningsfuldt og betydningsfuldt. Hun oplever, at det er sjovt, at hun har løst en svær opgave på en enkelt måde. Hun oplever en tilfredshed ved at »give sig helt«, og derfor oplever hun telefonopkald som stressende, fordi hendes tanker er i opgaven. Hun er helt koncentreret til, hun er færdig. Bagefter er hun tilfreds og stolt over at have løst en nødvendig opgave i forhold til arbejdspladsen og i forhold til sig selv som professionel.«

Ovennævnte fortælling er et eksempel på præstationsstrukturen i flow. Der antydes imidlertid to konkurrerende oplevelsesrammer. Den første ligger i hendes udtalelse om, at hun *skal* koncentrere sig for at kunne skrive (linie 7). Der antydes her et moment af viljesmæssighed og stress omkring denne proces. I fortællingen er dette moment kun svagt antydet. Det trækkes imidlertid frem, fordi det var et tilbagevendende tema i præstationsflowet, at grænsen mellem flow og stress (anstrengthed, viljesmæssig koncentration, overophidselse) var meget flydende. Den anden konkurrerende ramme udtrykkes ved, at oplevelsen forbindes med forstyrrelser. Hun er knapt kommet i gang med fortællingen, før forstyrrelsen dukker op (linie 3-4), og den vender tilbage senere i hendes fortælling (linie 10). Netop forstyrrelser var et gennemgående træk i mange af flowfortællingerne. Forstyrrelser samt følelsen af skyld og normbrud i forhold til arbejdspladsens norm om at være venlig og kunne forholde sig til flere ting på en gang, var et gennemgående træk på det situerede plan. Tilsvarende var det karakteristisk, at de fleste som betingelse for flowoplevelser fremhævede en vis uforstyrrethed som forudsætning for at komme ind i en flowoplevelse.

### **Situeret struktur: Floweksempel 2.**

»De havde enormt travlt op under jul. De var et team, og de oplevede, at de skulle give sig 100%, hvis det skulle lykkes. Flowet kom, da de lavede en leg, hvor de konkurrerede og skiftedes til at taste. Hun oplevede det som skidesjovt, de følte en kamplyst i forhold til udfordringen. Hun oplevede kun opgaven, alt andet eksisterede ikke. Hun var anspændt, når hun tastede, fordi det var konkurrence, men hun var også glad, fordi de havde det sjovt. De legede i stedet for bare at opleve et kedeligt arbejdspress, og det oplevede hun, at der skulle være plads til. Hun følte sig som en del af en helhed. Alle var med.«

I ovennævnte fortælling er personen rettet mod en opgave, som fremtræder som stor, grænsende til det uoverkommelige. Denne opgave omstruktureres gennem gruppen til en leg. Gennem legen forbindes den individuelle og den kollektive præstation. I beskrivelsen optræder der oplevelsesmomenter, som bringer associationer til præstationsstrukturen. Der

optræder imidlertid også andre oplevelsesmomenter, som knytter sig til gruppen og legen: Oplevelsen af gennem legen at skabe et gruppedefineret rum indenfor institutionens og arbejdets verden. Oplevelsen af at være del af et kollektivt subjekt. Disse oplevelser bringer associationer til enheds/helhedsstrukturen. Fortællingen tydeliggør således, hvorledes det individuelle præstationsflow og helhedsflowet sammenvæves gennem den kollektive leg.

I det empiriske materiale var der flere eksempler på store arbejdsopgaver, som forudsatte en kollektiv indsats. I disse beskrivelser var der flowmomenter, men disse blev i beskrivelserne oftest overlejret af en anden oplevelsesramme, indenfor hvilke arbejdet blev defineret som en udefra påtvunget byrde, som blot skulle overstås. Herigennem blev ambivalensen det fremtrædende træk.

### ***Situeret struktur: Floweksempel 3.***

»Han spiller keyboard i et band. De spiller rock og øver to gange om ugen. Han øvede i går, og der var det flot. Han følte ikke den store lyst, da han skulle hen og øve, fordi det sidste gang lød dårligt. De brugte den første time til at få instrumenterne til at lyde sammen. De spillede herefter et nummer, som han normalt ikke bryder sig om, men deres nye sanger havde skrevet en tekst til det. De blev overraskede over nummeret, de anede et hit og oplevede et løft. Derefter spillede de fire af deres yndlingsnumre. Det kørte, de følte sig inspirerede og havde overskuddet til at spille helt ud, fordi de kan disse numre. »Det stod simpelthen oppe over jorden«. Han oplevede flow ved at lægge nye akkorder ind, hvor der var spillerum. De holdt herefter op, fordi øvetiden var gået. De følte eksalterethed og en glæde. »Jokene« (vittighederne) kom hurtigt. Han tror, det er energibølger. De var fælles om denne følelse, alle havde syntes, det var fedt.

Han reflekterer over forløbet med, at først efter indøvningen, dvs. efter at nummeret er lagt fast, kan man fortælle musikken. Det er ren glæde hele vejen rundt.«

Ovennævnte fortælling er et konkret eksempel på enheds/helhedsstrukturen. En positiv overraskelse skaber et stemningsløft, som åbner for et musikalsk samspil, som løfter sig over jorden. De spiller ubesværet og fejlfrit, de er helt i musikken, de spiller dens historie. Den enkelte udtrykker sig spontant og kreativt indenfor helhedens spillerum. Herigennem sammenvæves de individuelle udtryk til en kollektiv musikalsk fortælling på et højere niveau. Det er ren proces. Alle er med, der opleves en bølge af energi og bagefter opleves en fælles løftethed, ophidselse og glæde.

### ***Situeret struktur: Floweksempel 4.***

»Hun havde en flowoplevelse sidste lørdag, hvor hun spillede bordtennis. Hun havde ikke spillet i de sidste 10 år. En person spurgte hende, om hun

gad spille bordtennis. Der oplevede hun flow. Hun havde oplevelsen af at være i et lokale, hvor der ikke var andre. Kun hende selv og modspilleren. Selvom lokalet (eller måske haven) var fyldt med mennesker, der drak og festede. Hun hørte ikke de andre. Hun skulle ikke koncentrere sig om at koncentrere sig, det kørte godt for hende. Oplevelsen varede 10 til 20 minutter. Så var den væk igen. De spillede i hele 2 timer ialt. Hun gik virkelig op i spillet. Hun fik positiv feedback på sit spil fra omverden. Hun havde lave forventninger til sig selv og sit spil. Det var kun for sjov, at de spillede, det var lørdag aften og de havde drukket øl. Den ydre ramme og omstændighed lagde ikke op til seriøst spil. Hun oplevede, at hun stadig kunne lave skrueballer, og at hun havde »taget« på spillet. Det havde hun ikke forventet. Hun følte et selvværd i situationen. Hun oplevede et samspil imellem hende og bolden og oplevede bagefter bolden som hendes særlige lykkebold. Hun følte, at hun måtte tage den med, at den sikrede, at hun vandt.

Hendes flow afsluttedes, fordi modstanderen påpegede, at de spillede for sjov. Men hun havde svært ved at slippe oplevelsen. Hun var flere gange ved at komme tilbage i oplevelsen, men det tog hun sig i. Spillet var jo kun for sjov. Der var ikke rum for seriøsitet. Hun oplevede, at modstanderen prøvede at pille følelsen lidt af hende. Næste dag meldte hun sig til en turnering, fordi hun følte sig kompetent hertil.«

Ovennævnte fortælling er et eksempel på præstationsstrukturen. Hun er tændt, koncentreret og fokuseret og føler sig stolt og kompetent bagefter. Samtidig antyder hun en magisk relation mellem hende og bolden, som åbner for en styring udover hendes eget selv. Dette oplevelsesmoment fremtræder svagt i beskrivelsen, som iøvrigt er struktureret af konkurrencesportens fortolkningsunivers. Der antydes imidlertid her en, – omend ikke udfoldet –, dimension i flowet, som bringer associationer til enhed/helhedsstrukturen. Endvidere illustrerer ovennævnte episode, hvordan en konkurrerende situationsspecifik oplevelsesramme bryder ind i flowet og afbryder dette. Den konkurrerende oplevelsesramme er, at en lørdag aften, hvor man fester, hygger sig og slapper af, skal en omgang bordtennis forløbe sjovt, hyggeligt og småsnakkende. Personen bryder denne norm gennem sin involvering i spillet og irttesættes. I det fortsatte spil må hun udøve et vist »emotionsarbejde« for at undgå en gentagelse af irttesættelsen.<sup>12</sup>

Ovennævnte fire eksempler illustrerer både, hvordan en fænomenologisk struktur kan være fremherskende i en bestemt flowepisode, men også hvordan flere fænomenologiske strukturer kan være på spil i de enkelte episoder. Endvidere tydeliggør eksemplerne, hvordan andre oplevelsesrammer kan intervenere i flowoplevelser. Flow er således ikke altid en ren ekstra-hverdagslig oplevelse. I en række tilfælde befinder den sig på en skrøbelig kant mellem det hverdagslige og det ikke-hverdagslige.

Disse hverdagslige oplevelsesrammer kom i flowfortællingerne til udtryk i skyldfølelse, selvrettesættelser og foregribende selvrettesættelser jvnf. eksempel 1. og 4. Her antydes de normative og kulturelle rammer, som har betydning for flowoplevelser i konkrete kontekster. Disse aspekter samt strategier i forhold til samme indenfor hverdagslivets kontekster er imidlertid genstand for undersøgelsens næste analysefase.

### **Teoretisk refleksion over flow som fænomen**

Den fænomenologiske analyse skabte grundlag for en distinktion mellem forskellige fænomenologiske strukturer. Disse strukturer havde analytisk set visse fællestræk, men de havde også indbyrdes forskelle. Med henblik på at bidrage til en teoretisk forståelse af flow skal jeg i det følgende præsentere og diskutere tre forskellige teoretiske tilgange til flow samt vurdere disse i forhold til den fænomenologiske analyses resultater. Disse teoretiske tilgange er Csikszentmihalyis flowteori, den eksistentielle fænomenolog Otto Friedrich Bollnows teori om stemninger og til sidst socialpsykologen Johan Asplunds teori om social responsivitet.

Et centralt begreb i Csikszentmihalyis flowteori er hans begreb om selvet.<sup>13</sup> Selvet er, ifølge Csikszentmihalyi, et epifænomen til bevidstheden, som opstår med oplevelsen af, at vi kan styre vores bevidsthed. Når selvet er blevet etableret i bevidstheden, er dets hovedmål at sikre selvets overlevelse. Selvet præsenterer sine egne interesser som mål og udvikler sit eget hieraki af mål, som bliver selvets struktur. Vi modtager vores mål fra vores genetiske og kulturelle baggrund, men herudover arbejder Csikszentmihalyi med en selvets teleonomi, som er et organiserende princip af en anden art, som åbner for en investering af psykisk energi i mål, som ikke allerede er eksklusivt forment af genernes og kulturens teleonomi. Dette princip indebærer, at vi træder udover motivationer baseret på nydelse (genernes teleonomi), magt og deltagelse (kulturens teleonomi) og retter vores bevidsthed mod aktivitetsmuligheder, som fører til udvikling af selvets strukturer og hermed til en øget kompleksitet i selvet. Flowoplevelser er prototypen på disse autoteliske bevidsthedstilstande. Flow opfattes endvidere som en menneskelig universel psykisk funktionsmåde, hvis funktion er at inducere vækst i betydningen at realisere organismens potentialer. Denne funktionsmåde ligger principielt udenfor moralens område. Csikszentmihalyis teori har imidlertid en klar normativ referenceramme. Indenfor denne ramme ses flow som et redskab til at skabe negentropi, dvs. orden på såvel det individuelle som det kulturelle plan. Modsætningen hertil er psykisk entropi dvs. kaos og opløsning. Noglebegreber i Csikszentmihalyis flowteori er herefter: Organismens vækstpotentialer, selvets teleonomi, styring af bevidsthed, kompleksitet, orden og harmoni.

I Csikszentmihalyi teori er individet, selvet, viljen, bevidstheden og orden den bærende ramme for flow. I Bollnows teori er stemningsaspektet, rusen og transcendensen den bærende ramme for flow.

Bollnows udgangspunkt er, at stemninger er det basale grundlag for vores væren.<sup>14</sup> Stemninger kan hverken henregnes til subjektet eller til omverdenen, men er en jeg-omverdens undergrund, en enhed mellem selv og omverden, som er forenet i en fælles stemningsfarve. Endvidere fastholder Bollnow i modsætning til andre eksistentielle fænomenologer, fx. Heidegger, at den basale kerne af stemninger ikke blot omfatter angsten og de trykkede stemninger, men tillige omfatter de løftede stemninger, glæden, vækst, fællesskabet mv. Til at kaste lys over de løftede stemninger inddrager Bollnow rusen og ekstasen. Inspireret af bl.a. Nietzsches beskrivelse af rusen fremhæves som et afgørende træk, at mennesket i rusen er »ausser sich«. Endvidere fremdrages en række fænomenologiske træk som: Fællesskabsfølelse, følelser af samklang mennesker imellem og mennesker og natur imellem, en oplevelse af enhed, som har rødder i en oprindelig »ur-einen«, en sprængning af individualitetens grænser. Endvidere skal oplevelsen ikke betragtes som et bedrag, hvor mennesket har glemt sin kritiske sans, men som en åbenbaring, hvor vi møder en dybere og sandere virkelighed. Endelig nævnes træk som følelse af smidighed, styrke og kraft, en udvidelse af tid- og rumbevidsthed, tiden bliver et »stehende jetzt«, dvs. fortiden er ikke trykkende og fremtiden ikke truende, en forstærket sensitivitet, dvs. rusen indebærer ikke et udfald af funktioner, men derimod en forfinelse af sanseorganerne, færdighed i at fange alt i sin særlige orden, også kaldt den »den intelligente sanselighed«, et forandret forhold til realiteten overhovedet, – denne opleves ikke mere som modstand, der indskrænker livet, men forvandles til en bærende undergrund, som mennesket er dybt forbundet med (Bollnow 1974: 90).

Rusen og ekstasen er, ifølge Bollnow, grænsetilfælde eller yderpunkter, som har en begrænset plads i det moderne samfund. Rusen og ekstasen viser os imidlertid træk ved værensområder i hverdagslivet, som har en distinkt form. Bollnow karakteriserer sammenfattende disse ved tre træk: Ændring i fællesskabsbevidsthed, ændring i realitetsbevidsthed og ændring i tidsbevidsthed. Bollnow bruger naturligvis ikke begrebet flow. Selvom hans beskrivelse af rusen er meget voluminøs, indeholder den imidlertid en række fællestræk med de fænomenologiske kvaliteter, som analysen af flowoplevelserne pegede på.

Den sidste teori, der skal præsenteres, er Asplunds teori om social responsivitet.<sup>15</sup> Social responsivitet er, ifølge Asplund, hverken et individ eller et samfundsbegreb, men et dynamisk begreb for relationen mellem individet og dennes omverden. Asplund udvikler dette begreb gennem en diskussion af en række eksempler fra drageflyvning til tortur. Herigennem får han præciseret en række træk ved social responsivitet, som har store lighedstræk med flows fænomenologiske træk. Af sådanne træk

kan nævnes: En glemmen tid og sted, »intrinsic motivation«, redundans, lyst på skråstregen mellem jeg og ikke-jeg, uforudsigelighed, regelbrud, improvisation mv.

Asplund opfatter social responsivitet som en elementær social adfærd, dvs. en adfærd, som er så grundliggende, at den ikke kræver yderligere forklaring. Denne adfærd baserer sig på en spontan social svartilbøjelighed samt en søgen svar/feedback fra omverdenen. Endvidere udfoldes responsiviteten i et indre forhold mellem individ og omverden, dvs. forholdet mellem stimulus og response er et indre forhold. Endelig betoner Asplund spontaniteten, uforudsigeligheden og emotionaliteten som den sociale responsivitets kendetegn.

Ligesom Csikszentmihalyi pointerede, at flow er en psykisk funktionsmåde udenfor moralens område, præciserer Asplund den sociale responsivitet som en førsocial elementær form. I modsætning til Csikszentmihalyi som herefter anlægger en normativ ramme for flow, fastholder Asplund, at den sociale responsivitet også kan have et grusomhedens register. Endvidere udvikler Asplund en mere kontekstuel forståelse af social responsivitet. Han arbejder således med en dialektik mellem social responsivitet og asocial responsløshed. Dette betyder, at social responsivitet i en given situation altid indebærer en asociale responsløshed overfor en række andre forhold. Endelig analyserer han den sociale responsivitets skæbne i det moderne samfund og udvikler i den forbindelse en række begreber, fx. ritualiseret social responsivitet, forholdet mellem konkret og abstrakt socialitet mv.

I det foregående har jeg præsenteret tre forskellige teoretiske tilgange til flow. De centrale begreber i Csikszentmihalyis teori var individet, vækstpotentialer, bevidsthed, og kulturelt ordensskabende præstationer. Denne flowforståelse kommer nærmest til den fænomenologiske struktur, som i nærværende undersøgelse er blevet kaldt »præstation«. Bollnows teori havde ikke det individuelle, det bevidsthedsmæssige og det ordensskabende moment som udgangspunkt, men derimod det stemningsmæssige, rusen, ophævelsen af grænsen mellem indre og ydre som udgangspunkt. Den bollnowske forståelse synes her at komme tættere på de fænomenologiske strukturer »enhed/helhed« og »andre meningsuniverser«. Endelig blev Asplunds teori inddraget. Asplund betoner som Bollnow det relationelle i betydningen et indre forhold mellem individ og dennes omverden. Han opfatter denne relation som grundlæggende en emotionel relation og en social responsiv relation. Denne relation kan struktureres på forskellig måde, og den kan målrettes. De kvalitative aspekter, som Asplund fremhæver som karakteristisk for social responsivitet synes at være til stede i alle de tre fænomenologiske strukturer. Hertil kommer, at man ved en nærlæsning af Asplunds eksempler på social responsivitet kan genfinde alle de tre fænomenologiske strukturer, som undersøgelsen har peget på. I den forbindelse skal det nævnes, at flow domineret af præstationsstruk-

turen, indenfor det asplundske modernitetskritiske begrebsunivers, i nogle sammenhænge vil kunne fortolkes som et eksempel på det moderne samfunds udnyttelse af individernes sociale responsivitet. Asplunds teori om social responsivitet synes således i en større udstrækning end de to øvrige teorier at kunne rumme alle de tre fænomenologiske strukturer. Dette indebærer ikke, at der skal sættes et lighedstegn mellem flow og social responsivitet: Social responsivitet skal forstås som en elementær form, som i relation til flow kan betragtes som en forudsætning for flow samt som en frugtbar indfaldsvinkel til at forstå flow i dets forskellige udformninger. Hvilke forhold, der herefter skal til, for at den sociale responsivitet virkeliggøres i flowoplevelser, er indtil videre et ubesvaret spørgsmål.

Fremhævelsen af den sociale responsivitet som overordnet indfaldsvinkel til flowoplevelser, indebærer ikke, at elementer fra de to andre teorier, herefter skal udelukkes. Disse teorier indeholder vigtige aspekter for en mere nuanceret forståelse af af de forskellige strukturer i flow. Når jeg på trods heraf fremhæver Asplunds tilgang som overordnet ramme, er det fordi, den empiriske undersøgelse viser, at Csikszentmihalyis flowteori er for snæver og fordi Asplund i modsætning til Bollnow fastholder den tveæggethed, som flow i betydningen at være »ausser sich« også kan implicere. Bollnow synes nemlig kun at kunne se de livgivende og frugtbare aspekter i rusen og de positive stemninger. I modsætning hertil fastholder Asplund også det udfra en etisk synsvinkel mere problematiske register, som social responsivitet kan omfatte, udtrykt fx. ved optøjer, masseforførelse og destruktiv masseadfærd. Asplunds teori har således en bredde, som giver rum for de identificerede fænomenologiske strukturer samt nogle kvaliteter i forhold til de øvrige teorier, som er baggrunden for, at jeg på indeværende tidspunkt ser denne teori som en mulig, omend en meget ufærdig ramme for udviklingen af en mere præcis og nuanceret forståelse af flow i det moderne samfund.

#### NOTER

1. Interviewuddraget er taget fra forfatterens pilotundersøgelse til en kvalitativ undersøgelse af flow. Undersøgelsen blev støttet af Det Samfundsvidenskabelige Forskningsråd.
2. Fremstillingen af flowteorien er baseret på Csikszentmihalyi 1975 a, 1988 og 1993.
3. Eckartsberg 1986:27, peger på, at dette kan være en central barriere.
4. Et grundliggende princip i det fænomenologiske interview er en fokusering på konkrete oplevelsesforløb, som disse præsenterer sig for interviewpersonen. Se Giorgi m.fl. 1975 og Eckartsberg 1986.
5. Der eksisterer principper for en fænomenologisk bearbejdning, men der findes ikke en fast opskrift, bl.a. fordi den konkrete fremgangsmåde er afhængig af materialets karakter. Se Eckartsberg 1986, for en oversigt over forskellige bearbejdningstyper.



6. Disse teknikker er henholdsvis »epoche« (fordomsfrihed), den fænomenologiske reduktion (reduktion til fænomenets mening) og imaginativ variation (dvs. variation via fantasi med henblik på at identificere essentiel mening). Se Moustaka 1994, kap.5
7. Som eksempel på forskellige opfattelser af mening kan nævnes Husserls opfattelse af mening som det transcendent ego bevidsthed versus en mere eksistentiel fænomenologisk opfattelse af mening, som ikke kun et spørgsmål om kognitiv bevidsthed, men som tillige omfatter den kropslige eksistens og interaktiv kommunikation. Se Eckartsberg 1986:11-16.
8. »Intuition« er et husserliansk begreb for erkendelse, som defineres som »the presence to consciousness of an essence with all that implies of necessity and universal validity«. Se Moustaka 1994:32-33
9. En tidligere og mere begrænset version af undersøgelsens resultater publiceres under titlen »Quality of Life in the Everyday Life of Modern society« i Catharina Juul Kristensen (ed.): *The Meeting of the Waters – Individuality, Community and Solidarity*. Oslo: Scandinavian University Press 1997
10. Den situerede struktur er både en kondenseret og en expliciterende fremstilling af interviewpersonens fortælling. Fremstillingen følger fortællingens struktur og fastholder interviewpersonens egne udtryk. Der er imidlertid tale om en bearbejdning og for at tydeliggøre dette bruges 3. person ental som fortælleform fremfor jeg-formen.
11. Begrebet *indre tid* er udviklet af den franske filosof Henri Bergson og refererer til en tidsmæssig væren, som er et kvalitativt forløb af mangfoldige elementer, hvis øjeblikke gennemtrænger hinanden (Bergson 1980). Den østrigske fænomenolog Alfred Schutz inddrager dette begreb til forståelse af tiden i hverdagslivets verden. Schutz skelner mellem *indre* og *ydre tid*, hvor den ydre tid er kvantitativ. I hverdagslivet forbindes den indre og ydre tid, ifølge Schutz, gennem vores kropsbevægelser og arbejde. (Schutz 1967 og 1973)
12. Begrebet emotionsarbejde er skabt af den amerikanske sociolog Arlie Hochschild og henviser til de teknikker, vi bringer i anvendelse til at styre vores følelser, så disse er i overensstemmelse med situationens følelsesnormer. (Hochschild 1983)
13. Følgende gennemgang er baseret på Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi 1988 og Csikszentmihalyi 1993
14. Følgende gennemgang er baseret på Bollnow 1974
15. Følgende gennemgang er baseret på Asplund 1992.

## LITTERATUR

- ALLISON, MARIA T. & DUNCAN, MARGARET C. (1988): Women, Work and Flow. In Csikszentmihalyi, Mihaly & Csikszentmihalyi, Isabella Selega (eds.): *Optimal Experience*. Cambridge: Cambridge University Press, 118-138.
- ASPLUND, JOHAN (1992): *Det sociale livs elementära former*. Göteborg: Korpen
- BERGSON, HENRI (1980): *Det Umiddelbare i Bevidstheden*. Haderslev.
- BLOCH, CHARLOTTE (1997): Quality of Life in the Everyday Life of Modern Society. Kristensen, Catharina Juul (ed.): *The Meeting of the Waters – Individuality, Community and Solidarity*. Oslo: Scandinavian University Press (under udgivelse)
- BOLLNOW, OTTO FRIEDRICH (1974): *Das Wesen der Stimmungen*. Frankfurt: Vittorio Klostermann.

- CARLI, MASSIMO, FAVE, ANTONELLA D. & MASSIMINI, FAUSTO (1988): The quality of experience in the flow channels: comparison of Italian and U.S. students. In Csikszentmihalyi, Mihaly & Csikszentmihalyi, Isabella Selega (eds.): *Optimal Experience*. Cambridge: Cambridge University Press, 288-307.
- CSIKSZENTMIHALYI, MIHALY (1975a): *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- CSIKSZENTMIHALYI, MIHALY (1975b): Play and Intrinsic Rewards. In *Journal of Humanistic Psychology*. vol 5, 3.
- CSIKSZENTMIHALYI, MIHALY & CSIKSZENTMIHALYI, ISABELLA SELEGA (eds.) (1988): *Optimal Experience*. Cambridge: Cambridge University Press.
- CSIKSZENTMIHALYI, MIHALY (1993): *The Evolving Sense of self*. New York: HarperCollins Publishers.
- ECKARTSBERG, ROLF VON (1986): *Life-world Experience*. Washington: Centre for Advanced Research in Phenomenology & University Press of America.
- DENZIN, NORMAN K. (1984): *On Understanding Emotion*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- DENZIN, NORMAN K. (1989): A Note on Emotionality, Self and Interaction. *American Journal of Sociology*. 2: 402-409
- GIORGI, AMEDEO, FISCHER, CONSTANCE T. & MURRAY, EDWARD L. (eds.) (1975): *Duquesnes Studies in Phenomenological Psychology*. Vol 1 Pittsburgh.
- GIORGI, AMEDEO (1992): Description versus Interpretation: Competing Alternative Strategies for Qualitative Research. In *Journal of Phenomenological Psychology*. 23, 2, 119-135.
- HOCHSCHILD, ARLIE R. (1983): *The Managed Heart*. London: University of California Press.
- MACALOON, JOHN J. (1984): Olympic Games and the Theory of Spectacle in Modern Society. In MacAlloon, John J. (ed.): *Rite, Drama, Festival and Spectacle*. Philadelphia, 141-182
- MOUSTAKA, CLARK (1994): *Phenomenological Research Methods*. London: Sage.
- SCHÜTZ, ALFRED (1967): *The Phenomenology of the social World*. Evanstone, Ill: Northwestern University Press.
- SCHÜTZ, ALFRED (1973): *Collected Papers I*. The Hague: Martinus Nijhoff.
- TURNER, VICTOR W. (1983): Liminal to Liminoid in Play, Flow and Ritual. an Essay in Comparative Symbology. In Harris, Janet C. & Park, Roberta J. (eds.): *Play, Games and Sports*. Champaign, Ill.: Human Kinetics Publishers. 1-16
- ZERUBAVEL, EVIATAR (1991): *The Fine Line*. Chicago: The University of Chicago Press.