

FLOW I VOKSENLIVET

Om engagementets forudsætning, væsen og perspektiv

Hans Henrik Knoop

Denne artikel beskriver og diskuterer den særligt nydelsesfulde og engagerede bevidsthedstilstand, der kaldes »flow« samt nogle af de vigtigste forudsætninger herfor. Med udgangspunkt i flow-tilstandens direkte og indirekte fænomenologiske konstituentier, som de aktuelt forstås i Positive-Psychology-perspektivet, hvor der skelnes mellem tre former for lykke, benævnt som henholdsvis det rare liv, det engagerede liv og det meningsfulde liv, fokuseres på voksnes vilkår og muligheder for at opleve flow i voksenlivet såvel som betydningen heraf. Det konkluderes, at det moderne, komplekse samfund, på grundlag af øget materiel velstand, frihedsgrader og kulturel rigdom, for mange rummer flere muligheder for at opleve flow, end man tidligere havde, men at disse muligheder potentielt begrænses af nye risici, der kompromitterer såvel det rare, som det engagerede og det meningsfulde på måder, der også på forskellig vis overgår det tidligere kendte.

Flow: Én af tre typer lykke

Det psykologisk-fænomenologiske begreb »flow«, er introduceret af psykologen Mihaly Csikszentmihalyi (1990, 2000; Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988), som betegnelsen for en bevidsthedstilstand af fokuseret fordybelse i en aktivitet, der er direkte motiveret, som typisk både indebærer nydelse, effektiv læring og kreativitet (se fx Csikszentmihalyi, 1996, 2003 for originale, eller Knoop, 2002, 2004b for introducerende, tekster). Tilstanden er så nydelsesfuld, at en aktivitet, under hvilken den forekommer, ifølge Csikszentmihalyi rummer et stort potentiale for at blive »autotel«, dvs. »et mål i sig selv«/indre motiveret (1990, p. 67 ff.). Begrebet har vundet stor akademisk udbredelse, og udgør aktuelt en væsentlig del af grundlaget for den revitalisering af humanistisk psykologi, som aktuelt pågår i *Positive Psychology*-initiativet (se fx Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Peterson & Seligman, 2004; Seligman, 2002; Carr, 2004). Ligeledes forekommer det at have stor praktisk anvendelighed i bl.a. pædagogiske og organisatoriske

sammenhænge (Linley & Joseph, 2004; Knoop, 2002, 2004b). Som grundlag for at opleve flow vil basal tryghed og et minimum af kropsligt velvære imidlertid typisk være nødvendigt, ligesom et højere meningsgivende perspektiv for aktiviteten typisk vil øge tilstandens intensitet og varighed. Disse sammenhænge udfoldes bl.a. af psykologen Martin E. P. Seligman i hans grundlagstænkning vedr. *Positive Psychology*, hvorfor jeg kort vil præsentere denne, inden jeg uddyber flow-begrebet. Seligman (2002) skelner overordnet mellem tre former for positive tilstande, der tilsammen bidrager til menneskelig lykke (*happiness* og *well-being*): det *rare* liv, det *engagerede* liv og det *meningsfulde* liv.¹ »Det rare« sammenfatter positive emotioner af kortere varighed såsom kropslige, sanselige og homøostatiske oplevelser; »det engagerede« indebærer længerevarende fordybelse i udfordret koncentration, som det kommer til udtryk i flow-oplevelser (Csikszentmihalyi, 1990, 2003; Seligman, 2002; Knoop, 2002, 2005e); og »det meningsfulde« angår oplevelsen af at være del af noget meget større end en selv og dermed have såvel socialt som eksistentielt perspektiv i livet, som rækker ud over den umiddelbare oplevelse.² Alle tre former for lykke ser ud til at have direkte relevans for forståelsen af læreprocesser og kreativitet, idet 1) »det rare« indebærer grundlæggende kropsligt velvære og tryghed, som man ganske vist ikke lærer meget af i sig selv, men som er vigtige forudsætninger for at kunne og turde agere udforskende og eksperimenterende (Fredrickson, 1998, 2001); idet 2) »det engagerede« dels indebærer en bevidsthedstilstand, der kombinerer koncentreret opmærksomhed rettet mod interessant stof med en optimal udfordringsgrad, hvilket normalt indebærer læringseffektivitet, fordi det adaptive pres for at lære vil være optimalt; og dels tenderer til at forstærke hukommelsen gennem stærkt emotionelt ladede engagerede oplevelser (Csikszentmihalyi, Rathunde & Whalen, 1993; Jackson, Thomas, Marsh, & Smethurst, 2002; Stein, Kimiecik, Daniels, & Jackson, 1995; Caine & Caine, 1994); og idet 3) »det meningsfulde« i nuet såvel som i det større perspektiv udgør et dybere, motiverende grundlag, uden hvilket en person selvsagt vil være mindre tilbøjelig til at søge læring eller kreative aktiviteter (se fx Knoop, 2002.).³ Disse indsigter forekommer at være almene

- 1 »Happiness« og »well-being« bruges primært som samlebegreber for en andre mere operationaliserbare variable – på samme måde som fx begrebet »kognition«, der heller ikke studeres i sig selv, men via mere specifikke begreber (Seligman, 2002; Peterson & Seligman, 2004).
- 2 Seligman (2002, s. 112ff) bruger flow-begrebet som noget nær synonymt med filosofen Aristoteles' begreb for det gode liv, »Eudaimoni«, for så vidt en given aktivitet tilmed tjener et »nobelt formål«.
- 3 Selvfølgelig er det rare, det engagerede og det meningsfulde tre sider af samme sag, og selvfølgelig er der direkte sammenhænge mellem fx det at opleve mening og engagement, eller mellem tryghed og engagement, men fordi de fænomenologiske konstituenten varierer, kan det alligevel være hensigtsmæssigt at analysere dem særskilt, og fx Seligmans (2002) arbejde på grundlag af denne skabelon forekommer lovende.

og angå alle livsaldre, men vilkårene for de nævnte former for lykke ser ud til at ændre sig kvalitativt gennem livet. Såfremt børn således vokser op under psykosocialt gode vilkår, vil de tidligt opleve dyb, naiv tryghed, en masse flow under leg, fortællinger og anden fordybelse, og de vil opleve den store »mening«, som en velfungerende familie, venner og nære omgivelser udgør – uanset disse sociale konstellationers kulturelle karakter (Csikszentmihalyi, 1990). Fra omkring skolestartsalderen og fremefter bliver billedet mere blandet, og især den voldsomme sociokulturelle kompleksitet kombineret med de stadigt påtrængende sorteringsfunktioner, der er indbygget i samfund, kultur og biologi, kan indebære, at trygheden oftere trues, at det målrettede, engagerede fokus bliver sværere at fastholde, og at den højere mening, snarere end at være noget givent, i stadigt højere grad bliver noget, man som person aktivt må skabe – i tanke såvel som handling (Erikson, 1950, 1983).⁴

Da denne artikel i sit udgangspunkt fokuserer på *flow* i voksenlivet, angår den således især »det engagerede«, men som allerede antydnet vil det ikke være muligt at forstå vilkårene for, endsige essensen af, den type engagement, en flow-oplevelse er udtryk for, uden at man også forstår vilkårene for grundlæggende tryghed, der frisætter en person til at fokusere åbent og engageret, fordi utryghed typisk fastholder en person i en tilstand af mere primitivt forsvarsberedskab, der snarere er præget af kamp-flugt-instinkter end af kreativ, engageret åbenhed over for det nye. Ligeledes vil oplevelsen af eksistentiel meningsløshed tendere til at svække en persons livskraft, så det aktivitetsniveau, der er nødvendigt for overhovedet at komme i flow, relativt vanskeligt vil kunne etableres. For at forstå vilkårene for flow i voksenlivet kan det således være hensigtsmæssigt at undersøge vilkårene for *alle* de tre nævnte typer lykke samlet, hvilket jeg har valgt at gøre ved først at fokusere på de indirekte forudsætninger for flow, der er relateret til ovenstående forståelse af det rare, dernæst udfolde det engagerede, og dermed flow-tilstanden, mere uddybende og endelig diskutere mulighederne for at finde og skabe mening i den større sammenhæng.

Det rare liv: Forudsætning for, og potentielt kompromitterende, det engagerede

Det rare liv kan ifølge Seligman specificeres som indebærende 1) positive emotioner vedr. fortiden, såsom tilfredshed, afklarethed og sindsro, 2) positive emotioner i nuet af sanselig karakter såsom smag, duft, sex, bevægelse,

4 Erik H. Eriksons teori om psykosocial udvikling (1950, 1983) gennem mestring af livskriser kan også i relation til *Positive Psychology* anbefales som en grundlæggende reference, hvilket eksempelvis Csikszentmihalyi selv indirekte gør (2002), men hele *Positive Psychology* er reelt rettet mod mestring af almene livsvilkår.

varme, musik og visuel æstetik. samt af lidt mere kompleks (i højere grad tillært) karakter såsom ekstase, begejstring, gys, glæde, muntherhed, lystighed, sjov, sprudlende humør, underholdning og afslapning samt 3) positive emotioner vedr. fremtiden såsom optimisme, håb, tillid, tro osv. (Seligman, 2002). Som allerede nævnt er disse emotionelle tilstande ikke i sig selv særligt lærerige, men de er i høj grad »føjte« (dvs. bevidste) og dermed stærkt livsbekræftende *forudsætninger* for engagement, læring og flow. Også evolutionspsykologisk har vi fået gode svar på, hvorfor det har været en adaptiv fordel at udvikle positive emotioner gennem evolutionen, trods det at tidlige arter klarede sig udmærket uden disse. Eksempelvis psykologen Barbara Fredricksons »*broaden-and-build-theory*« er resultatet af minutiøse undersøgelser, der tydeligt viser, at ens kognitive beredskab *udvides* gennem positive emotioner, hvorved en person får en større platform at bygge kompetence på (Fredrickson, 1998, 2001).

Det moderne industrialiserede samfund rummer for de fleste gode muligheder for at opleve denne form for lykke i dens mange nævnte varianter, som det fx kommer til udtryk gennem det voksende forbrug af materielle goder og kulturelle oplevelser. Men der er dybe ironier iblandet den moderne velstand, og fx tyder meget på, at man reelt ikke bliver ret meget lykkeligere af at blive rigere, når man først har nået et bestemt materielt niveau. En sammenfatning af forskningen (Myers, 2004) viser fx, at rige kun i begrænset grad er lykkeligere end fattige. I fattige lande, hvor mange mangler de basale fornødenheder og basal kontrol over deres egen situation, betyder det selvsagt fortsat meget at have penge, men når man ser på de rige lande, er der ifølge psykologen David Myers en »forbløffende svag sammenhæng mellem materiel velstand og selvrapporteret trivsel. Det ser med andre ord ud til, at når først man har fået råd til det grundlæggende nødvendige, falder marginalnyttens af indtjeningen. En pludselig og overraskende indtægt såsom en stor arv eller en lotterigevinst kan ganske vist bidrage til en berusende lykkefølelse, men så snart man har vænnet sig til den nye situation, aftager euforien typisk, og man vender tilbage til noget nær den tilstand, man var i inden de lykkebringende begivenheder indtraf. Det viser sig endvidere, at det er relativt begrænset, hvad den samfundsmæssige materielle vækst trivselsmæssigt bidrager til. Fx er amerikanerne ikke blevet lykkeligere af, at have fået fordoblet deres realindkomst mellem 1957 og 2004. Faktisk er der i dag ifølge Myers (2004) procentvis endog færre amerikanere (30%), der siger, de er »meget lykkelige«, end der var i 1957 (35%). Tilmed er landets skilsmisserate fordoblet, selvmordsraten blandt teenagere er mere end fordoblet, og stadigt flere teenagere og unge voksne er plaget af depression. Myers (2000) har kaldt denne kombination af øget materiel velstand og dalende immateriel »gejst« (*spirit*) for »Det amerikanske paradoks«, som han sammenfatter således:

»...More than ever, we at the end of the last century were finding ourselves with big houses and broken homes, high incomes and low morale, secured rights and diminished civility. We were excelling at making a living but too often failing at making a life. We celebrated our prosperity but yearned for purpose. We cherished our freedoms but longed for connection. In an age of plenty, we were feeling spiritual hunger...« (Myers, 2004, s. 1 i online-versionen).

Myers' her primært longitudinalt baserede fortolkning ser dog ud til at måtte modificeres i det internationale perspektiv, for selvom den *gennemsnitlige* rigdom ikke har øget folks lykke synderligt, efter at de basale behov er tilfredsstillede, har de rige ifølge økonomen Robert H. Frank alligevel været signifikant lykkeligere end de fattige inden for ethvert undersøgt land på ethvert givent tidspunkt (Frank, 1999, 2004). Nogle har fortolket dette som indikerende, at lykke snarere afhænger af relativ end absolut rigdom (se fx Easterlin, 1974, 1995), men Frank selv hælder til, at forklaringen snarere skal findes i folks forbrugsmønstre. Han er således enig i, at almindelige materielle goder i sig selv sjældent gør folk lykkeligere, men påpeger at såfremt anskaffelsen af en bil fx indebærer, at man får flere frihedsgrader pga. kortere transporttider, kan disse frihedsgrader udnyttes til ikke-materielle formål, som *vil* øge ens livskvalitet. Og hermed ligger Frank på linje med tesen om, at det rare liv lægger grunden til det engagerede. Det samme gør bredere undersøgelser som fx sociologen Ruud Veenhovens, der i 1992 viste, at 4 variable – *materiel velstand, social lighed, frihed og adgang til viden* – forklarede ikke mindre end 77% af variationen af lykke mellem 56 lande i perioden 1946-1992 (Veenhoven, 1992). Veenhovens resultater indikerer således også meget tydeligt, at materiel velstand ikke i sig selv er tilstrækkeligt for at opleve megen lykke, og at denne må suppleres med tilsvarende vigtige frihedsgrader og muligheder for personlig vækst gennem tilegnelse af viden. I lyset af ovenstående kan det næppe overvurderes, hvor vigtigt et samfunds evne til at *kombinere* og *balancere* frihed og lighed er, for oplevelsen af tilstrækkelig frihed er en primær forudsætning for personlig aktivitet og oplevelsen tilstrækkelig lighed er en primær forudsætning for social harmoni.⁵

5 Når jeg bruger modificeringerne »primær« i forhold til såvel frihed som lighed, er det, fordi frihed og lighed psykologisk set forekommer at indgå i komplementære relationer, hvor oplevelse af det ene reelt både leder til, og er forudsætning for, det andet, hvilket jeg uddybende har beskrevet i (Knoop, 2005a). Den verserende debat om, hvorvidt man burde have mere ulighed i samfundet eller ej, ser dermed fra et socialpsykologisk perspektiv ud til at være mere eller mindre afgjort, for så vidt idealet simpelthen vil være at optimere frihedsgraderne til det niveau, som den sociale ansvarlighed og sammenhængskraft kan modsvare/bære, og kun tillade konkurrence, dynamik og ulighed i et omfang, så ingen mister modet. Det kan bemærkes, at mange i disse år vurderer, at de skandinaviske landes succes som samfund i høj grad skyldes deres evne til at balancere store frihedsgrader med et højt, lighedsskabende, velfærdsniveau (se fx *World Economic Forum*, 2005), ligesom det kan bemærkes, at Danmark meget ofte rangerer blandt verdens mest lykkelige og tilfredse lande, selvom det selvfølgelig er af perifer relevans i denne sammenhæng. Se fx (Veenhoven, 2005)..

Fordi det basalt rare liv gennem hele naturhistorien har været en mere primær forudsætning for overlevelse end det højere engagement og den højere mening, er vore basale instinkter i en velfærdssamfundsmæssig kontekst formodentlig overdrevent stærkt rettede mod forbrug, hvilket i givet fald bidrager til at forklare mange aspekter af registreret (ofte deprimerende) overforbrug, som det kommer til udtryk gennem alt fra fedme og passiv fjernsynskigning til modstand mod afholdenhed, sparsommelighed, offentlig transport og ultimativt klimaændringer. Den økonomiske vækst, der på så mange måder driver verdenssamfundet, er således på godt og ondt vævet ind i vore arkaiske instinkter rettet mod tilvejebringelse af ressourcer så hurtigt og effektivt som muligt. Og da vi naturhistorisk set først på det allerseneneste har fået brug, og mulighed, for at akkumulere materiel velstand (ejendele), som i jæger-samler-samfundet må formodes at have været stærkt bevægelseshæmmende og dermed direkte livsfarlig, har vi på dette område sandsynligvis delvist vor biologi imod os (Sahlins, 1972). Csikszentmihalyi sammenfatter dette nyligt radikaliserede problem:

Selv om behovet for at øge sin kontrol over materielle genstande – eller grådighed – er en ældgammel menneskelig tilbøjelighed, som de fleste verdensreligioner fordømmer som en synd, har konsekvenserne for den ikke-menneskelige del af verden tidligere været begrænset, fordi folk i bedste fald kun kunne eje et lille antal hoveder og redskaber...Selv i det relativt velstående Frankrig i Middelalderen havde kun de færreste adgang til forarbejdede produkter som møbler...og ikke engang konger havde adgang til petroleum eller elektricitet. Menneskets fodaftryk på det økologiske system var derfor let, og begæret efter materielle goder var en forståelig og nærmest gavnlig motivation. Efterhånden som teknologien har muliggjort masseproduktion af utallige genstande, og vi har lært at udvinde energi af alt fra vandturbiner til kernekraftreaktorer, er det uhæmmede behov for materielle ejendele kommet til at udgøre en alvorlig trussel mod vores fysiske såvel som vores psykiske velfærd. (Csikszentmihalyi, 2005, s. 69-70).

Sammenfattende er »det rare liv«, med dets materielle aspekter, således en grundlæggende forudsætning for »det engagerede liv«, og dermed indirekte også for oplevelsen af flow, samtidig med at den omfattende optagethed af det materielle på forskellig vis ser ud til at kompromittere mulighederne for at opleve flow.

Flow: Kvintessensen af det engagerede liv

Flow-tilstanden selv er som beskrevet nærmest indbegrebet af engagement, fordi den bl.a. indebærer optimal involvering, udfordring, koncentration og

målrrettethed. I tråd med Csikszentmihalyi (1990) har jeg tidligere beskrevet (Knoop, 2002, 2005e), hvorledes flow-tilstandens fænomenologi mere uddybende er konstitueret ved: at man er fuldstændig involveret, fokuseret og koncentreret; at man oplever en form for ekstase ved at hæve sig over hverdagens realiteter; at man oplever stor indre klarhed ved at vide, hvad der skal gøres, og i hvilket omfang det lykkes; at man ved, at det er muligt at løse opgaven, fordi ens kompetence matcher udfordringen; at man oplever en renhed, i og med man ikke er bekymret om sig selv og samtidig oplever at vokse ud over sine grænser; at man oplever en slags tidløshed, fordi man er fuldstændig til stede i nuet, og timer opleves som minutter; at man oplever indre motivation, i og med aktiviteten bliver et mål, og en belønning, i sig selv. Til trods for at flow-tilstanden således er direkte motiveret, kan den som nævnt dog både understøttes og motiveres ekstraordinært/sekundært, hvis den pågældende flow-inducerende aktivitet også bidrager til realiseringen af højere formål, som transcenderer personens egeninteresse, fordi dette er i harmoni med, og dermed forstærkende for, de aspekter af flow-oplevelsen, som indebærer selvoverskridelse og dermed højere meningsdannelse.

Flow-begrebet er i væsentlig grad udviklet på grundlag af fysiske begreber såsom energi, entropi, orden, kaos, kompleksitet, information og termodynamisk dybde (se fx Csikszentmihalyi, 1990). Csikszentmihalyi beskriver således eksempelvis tilstanden som kendetegnet ved, at hele den psykiske energi (opmærksomhed) er beslaglagt, hvorved personen glider ind i en næsten trancelignende oplevelse af at være ét med omgivelserne, selvforglemmende, følelsesfri (dvs. uden opmærksomhed på emotionerne) – »flowing«/flydende i livets strøm, som flere respondenter har benævnt det forskerne, hvorfor Csikszentmihalyi oprindeligt valgte denne betegnelse. Som det fremgår, kan flow således lige så vel beskrive en kunstnerisk proces som en videnskabelig, på en og samme tid kaldes spiritualitet som hårdt slid, nøjagtig lige så godt være et billede af leg og arbejde – og det siger næsten sig selv, at denne betydningsbredde og forklaringskraft i flow-begrebet, denne således samlende forståelsesramme, hvor mange af de *bedste* oplevelser i livet forklares i samme åndedrag som mange af de *vigtigste*, appellerer både bredt og dybt.⁶

Generelt viser forskningen, at sandsynligheden for flow øges, hvis en given *kontekst* er kendetegnet af, at der er gode muligheder for, at en person kan tage selvstændige initiativer og bevare en høj grad af indre kontrol; at der er konkrete, energigivende mål; at der er håndterbare, ubureaukratiske regler; at der er en høj grad af fleksibilitet og dermed gode muligheder for at tilpasse udfordringer til kompetencer; at der løbende er tydelig, ikke-tydmygende, information om, hvor godt man klarer sig; og at distraherende faktorer kan fjernes, så det fortløbende er muligt at koncentrere sig (se fx

6 Se endvidere Ridley (2003) eller Knoop (2005d) for beskrivelser af komplementære koblinger af genetik og læreprocesser.

Csikszentmihalyi, 2003; Knoop, 2004b). På *det personlige niveau* gør de korresponderende variable sig selv sagt gældende, for så vidt personlige forudsætninger for initiativ, målrettethed, udholdenhed, stressregulering, registrering af feedback og evnen til koncentration selvfølgelig må være til stede, for at man kan udnytte de givne muligheder for flow, som miljøet rummer. Derudover indikerer ny forskning, at »kongevejen til flow« i voksenlivet består i, at man finder sine foretrukne »karakterstyrker« og »dyder«, og med udgangspunkt i disse tilrettelægger sit arbejds-, familie- og fritidsliv, så man bruger flest mulige af sine vågne timer på aktiviteter, hvorved disse styrker og dyder udfoldes. Karakterstyrkerne og dyderne er beskrevet detaljeret i en ny »positiv DSM-klassifikation« (Peterson & Seligman, 2004.), der kan betragtes som noget nær komplementærmængden til den kendte DSM-klassifikation af patologierne (APA, 2000). Det ser således ud til, at der på tværs af kulturer i mindst 70 lande kan identificeres 6 dyder, sammenfattende 24 styrker, som generelt prioriteres og værdsættes. Dyderne omfatter i min oversættelse »visdom og viden«, »mod«, »kærlighed og humanitet«, »retfærdighed«, »mådehold« samt »spiritualitet og transcendens«, og de forekommer så allestedsnærværende, at de af de involverede forskere efterhånden formodes at være en del af menneskets natur på linje med at gå fysisk oprejst, som det er blevet udtrykt. Dette falder ret nøje i tråd med de nylige gennembrud i moralpsykologien, hvor meget nu tyder på, at menneskelig moral i langt højere grad end tidligere antaget er *biologisk* funderet, og at den moralfilosofiske dominans på dette genstandsfelt muligvis har skygget for disse indsigter. Eksempelvis viser nogle af resultaterne fra internet-surveyen »*The Moral Sense Test*«, at selv ikke moralfilosoffer er i stand til at forklare, hvorfor de i ét dilemma vælger at dræbe én person for at redde fem, mens de i et andet (næsten) identisk dilemma vælger at lade de fem dø (den eneste forskel på det første og det sidste dilemma er formodentlig fysisk nærhed med den ene, man skal ofre for at redde de fem, men hvorfor denne fysiske nærhed er afgørende, er selv moralfilosoffer, som har deltaget i testen, altså ikke i stand til at redegøre for) (Hauser, 2005; Frank, 2005; Varming, 2005).

Hvis vi analyserer vilkårene for at opleve flow i voksenlivet, er det åbenlyst, at de vil variere meget stærkt med såvel situationelle som personafhængige variable, og at det generelt vil gælde, at *både* de kontekstuelle og de personlige forudsætninger må være til stede, for at flow kan induceres. Ved deduktion kan man på baggrund af det beskrevne antage, at der er en række forhold i voksnes liv, som notorisk vil virke begrænsende for mulighederne for at opleve flow, omfattende bl.a. passivisering af enhver art, pessimisme, meningsløshed, afmægtighedsoplevelse, svag selvfølelse, lavt selvværd, rådvildhed, uoverskuelighed, usikkerhed, utryghed, mistillid, angst, kedsomhed, overinformering såvel som underinformering, en neurotisk evalueringskultur samt uønskede forstyrrelser af enhver art. Ubehandlede og/eller -håndterede vil alle disse faktorer, ud over selvfølgelig at

inducere mistrivsel, jf. ovennævnte også øge sandsynligheden for relativt lavt kompetenceniveau, ukreativ konformitet og social uansvarlighed (som følge af oplevet afmægtighed). Eksempelvis arbejdspladsers »kvalitet« – i ordets psykologiske såvel som økonomiske betydning – afhænger dermed (bl.a.) direkte af, i hvilket omfang medarbejdere på alle niveauer oplever flow i hverdagen. Et samfunds kvalitet kan siges at gøre det samme, og vi ser, hvorledes de tidligere nævnte kendetegn for samfund, der synes at generere mest lykke – materiel velstand, social lighed, frihed og adgang til viden – direkte matcher kriterierne for at opleve flow, idet de to første bidrager til den grundlæggende sikkerhed og tryghed, mens de to sidste angår mulighederne for at agere selvstændigt og som person vokse derved. Men til trods for dette, og til trods for, at arbejdet i hele den industrialiserede verden forekommer at være blevet stadigt vigtigere som meningsskabende, identitetsgivende, og såmænd også flow-inducerende, aktivitet, er arbejdslivet for mange fyldt med ambivalenser – også ud over de almindelige vanskeligheder vedr. at balancere hensyn til arbejde, familie og civilsamfund. Csikszentmihalyi igen:

»...consider the fact that while 80 percent of adults claim they would work even if they had enough money never to have to worry, the majority of them can hardly wait to leave their jobs and get home. Consider that the dramatic fall of major corporations such as Enron and World-Com has left employees, investors, and the public at large distrustful of business in general. Consider that most people feel that their jobs have no clear goals, that they seldom receive adequate feedback, that their skills are rarely matched to available opportunities, and that they have lost any sense of control over the work they do...Yet our workplaces do not have to be the source of drudgery and dissatisfaction. Under the guidance of visionary leaders, many companies have succeeded in running businesses that are both successful and humane – that contribute to the happiness and well-being of their employees...Visionary leaders have a common dedication to three fundamental principles. The first is a Vision Beyond the Self: a goal that benefits society as a whole and that motivates and inspires a workforce to do its best. Second is a Commitment to the Organization, which means gaining the trust and respect of employees by fostering on-the-job growth in self-knowledge, wisdom, and relationships. Finally, they are engaged in creating a product that benefits humankind and not just one that generates revenues...« (Csikszentmihalyi, 2003, omslagstekst).

På baggrund af sine flow-studier og sine undersøgelser i GoodWork Project⁷ giver Csikszentmihalyi her en elegant beskrivelse af, hvorledes mening

7 www.goodworkproject.org

og forudsætninger for flow skabes på mange niveauer og bæres på mange niveauer – men også indirekte, hvorledes niveauerne er så forbundne, at dysfunktion på det ene uvægerligt vil skade alle de andre direkte eller indirekte, for så vidt eksempelvis en korrupt politiker ødelægger en masse for borgerne, en korrupt erhvervsleder spreder lede ved erhvervslivet i hele samfundet, og en korrupt medarbejder undergraver velmenende demokratiske idealer og sår dyb tvivl i og om fællesskabet.

For mange voksne er arbejdet den hyppigste kilde til flow, fordi arbejdet indebærer et højt aktivitetsniveau rettet mod tydelige opgaver, der skal løses efter bestemte principper, hvorved man løbende udfordres og modtager feedback på præstationer. Hobbyer indebærer ligeledes hyppigt flow, hvilket selvfølgelig er den primære grund til, at man vælger dem, men qua deres typisk mindre tvingende karakterer forudsættes til gengæld en stærk personlig ambitiøsitet, for at man når op på det *optimale* udfordringsniveau, der er forudsætningen for flow og selvforglemmelse. Weekender, ferier, ophold i sofaen foran fjernsynet og slentreture i byen indebærer til gengæld relativt sjældent flow (se fx Csikszentmihalyi, 1990; Seligman, 2002), hvilket selvfølgelig ikke i sig selv er nogen kritik af disse aktiviteter – der måske blot i højere grad er tilrettelagt for det rare og det meningsfulde i sig selv, men det bliver selvfølgelig problematisk, i det omfang det rare, som beskrevet, degenerer til surrogat, bedøvelse og materiel kompensation for det frustrerede engagement, vi biologisk er designet til og allerhelst vil opleve.

Sammenfattende kan det engagerede liv, og dermed oplevelsen af flow, således forstås som et ideal, man fra fødslen er disponeret for at opsøge, fordi det både indebærer intens nydelse og intens oplevelsesrig læring, hvorved såvel chancer for, som ønsker om, overlevelse selvsagt forstærkes. Og det forekommer at være et ideal, mennesker under normale omstændigheder bevarer gennem hele livet, som den måske vigtigste personlige udviklingsdynamik. Men som beskrevet udgør oplevelsen af mening såvel et dybere grundlag som et fremadrettet perspektiv for ethvert engagement, så den sidste del af artiklen vil jeg diskutere vore vilkår for at finde mening i voksenlivet.

Det meningsfulde liv: Den større sociale og eksistentielle kontekst for engagement

At opleve højere mening i tilværelsen ser altså ud til at være et almenmenneskeligt behov (Seligman, 2002), men det er dog ikke nogen *helt* generel forudsætning for flow-prægede aktiviteter, der som beskrevet tenderer til at blive autotele, dvs. primært motiverede, og således bærende en form for »mening« i sig selv, for så vidt tilstanden i sig selv beskrives som så nydelsesfuld, at den *i sig selv* for en stund gør livet værd at leve (Csikszentmihalyi,

halyi, 1990, 1996, 2003).⁸ Men med dette indledende forbehold in mente, er oplevelsen af det meningsfulde og det engagerede alligevel som oftest i komplementær relation og således gensidigt afhængige størrelser, for så vidt 1) den udfordring, der forudsættes for at komme i flow, selvfølgelig sand-synliggøres af, at en person oplever at have noget meningsfuldt at stræbe efter – og for så vidt 2) flow-tilstanden som beskrevet typisk indebærer, at man psykisk set »vokser« ud over sig selv, og dermed på nye måder integreres med det større; ligesom den kreativitet, der ikke sjældent ledsager selvsamme læreprocesser – fordi det optimale udfordringsniveau ofte fordrer stor opfindsomhed for overvindelse af de vanskeligheder udfordringerne rummer – selvfølgelig også indebærer, at man bidrager til den større sociale og kulturelle sammenhæng – og således integreres yderligere.⁹ Lad os derfor se nærmere på vilkårene for at finde og skabe mening i den store sammenhæng.

Udforskningen af verden, fra kosmos til kvantevacuum, er argumenterbart den største fortælling, der *kan* fortælles.¹⁰ Og at blive introduceret til den kosmiske, biologiske og kulturelle evolution, og dermed til vor egen op-rindelse, vor egen kontekst og vore egne bestanddele og strukturer, som videnskaben nu *gør*, er *potentielt* meningsbærende i et omfang, der næsten pr. definition ikke kan overgås. Men også kun potentielt, for hvis man når frem til, at dette *blot* grundlæggende sidestiller os med alt andet i Universet, at vi principielt ikke bærer mere mening end en sten på stranden, et vindstød, et græsstrå eller en myg på kinden, og at der fx ikke er nogen Gud, som våger over specielt os/»mig«, kan det selvfølgelig være stærkt meningsberøvende og angstprovokerende, hvilket ophedede, religiøst ladede, debatter om fx »Intelligent Design«, om den ateistiske præst i Taarbæk eller om tegninger

8 De mange undersøgelser der peger på, at religiøsitet korrelerer med høj livskvalitet (se fx Myers, 1992 eller Zachariae, 2002) indikerer i sagens natur også betydningen af at opleve højere mening (om end dette selvfølgelig ikke på nogen måde er et argument for, eller imod, at der findes en overnaturlig Gud).

9 Se fx Csikszentmihalyi, 1996; Knoop 2002 for uddybning. Csikszentmihalyi har ofte skrevet om meningsdimensionen i forbindelse med oplevelsen af flow – fx på arbejdspladsen, i forbindelse med kreative processer og i seksuelle og religiøse sammenhænge. I mangel på en identificerbar Gud har han bl.a. peget på muligheden for at udvikle, hvad han har kaldt en »evolutionær tro« (1993, p. 289ff) – en tilgang, der forekommer at blive stadigt mere appellerende, i takt med at udforskningen af Universet radikaliserer vor forståelse af, hvad jeg foreslår at kalde »evolutionær forbindelse«. Jeg har selv skrevet uddybende om dette i (Knoop, 2002, 2004a, 2004b, 2005c).

10 Den kosmiske evolution som fortælling forekommer så ufatteligt stor, at det kan forekomme ufatteligt, at nogen stadigt i fuldt alvor kan hævde, at *enhver* stor fortælling er død. Ganske vist rummer naturvidenskaben også teorier om parallelle universer (fx Deutsch, 2001), tidsrejser (fx Davies, 2003) og varierende naturlove (fx Sus-skind, 2005), men det er stadig en del af *den* store samlede fortælling om verden, man videnskabeligt skriver. For en væsentlig kritik af både »svag« og »stærk« social konstruktivismen henvises endvidere til Favrholt (2005).

af profeten Muhammed i dagbladet Jyllands-Posten på det seneste atter har vist – men hvilket også mere end antydes af, at der aktuelt er omkring 5 milliarder religiøst troende mennesker på Jorden.¹¹ Hvad angår det meningsbærende er (natur)videnskaben altså en fortælling med potentiale for både godt og ondt – og det samme kan siges om teknologien, »videnskabens sexede datter«, som den er blevet kaldt, der vedvarende tilbyder os nye materielle goder og muligheder, men som sideløbende hermed konfronterer os med nye typer og størrelsesordener af problemer, vi ingen erfaring har med at løse. Endvidere indebærer den *accelererende* teknologiske udviklingstakt, som på mange områder kan konstateres, og som muligvis afspejler en universel udviklingstendens (se fx Kurzweil, 1999, 2005), en bredspektret og meget direkte psykologisk udfordring, der både angår vor *kvantitative* kognitive kapacitet, som det fx allerede kommer til udtryk gennem vedvarende, kompleksitetsinduceret stress – og angår vor *kvalitative* oplevelse af verden, for så vidt gennemgribende sociale teknologier til elektronisk kommunikation såsom. Internet, e-mail og mobiltelefoni, samt efterhånden også nye former for »smart drugs« bio-, nano- og robotteknologi, alle fremstår som potentielt kvalitativt psykisk altererende i et omfang uden fortilfælde. Disse teknologier skal ikke diskuteres særskilt her, men som en antydning af, hvad vi (måske) står overfor, kommer her et eksempel på en meget velunderbygget teknologisk prognose (Kurzweil, 2005a), (der selvfølgelig kan vise sig at være helt fejlagtig):

»...The merging of humans and machines -- the Singularity -- will be... a future period during which the pace of technological change will be so rapid, its impact so deep, that human life will be irreversibly transformed...We are in the very early stages of this transition, and within just a few decades, life as we know it will be completely different...Non-biological intelligence will match the range and subtlety of human intelligence. It will then soar past it because of the continuing acceleration of information-based technologies, as well as the ability of machines to instantly share their knowledge. By 2045, we'll get to a point where technical progress will be so fast that un-enhanced human intelligence will be unable to follow it...That means we will reprogram our DNA, human aging and illness will be reversed, world hunger and pollution will be solved, and our bodies will be transformed by nano-

11 Se fx The World Factbook: www.cia.gov/cia/publications/factbook/geos/xx.html#People – hvoraf følgende religiøsitetensmæssige fordeling af verdens befolkning den 13. november 2005 fremgår: Christians 32.84% (of which Roman Catholics 17.34%, Protestants 5.78%, Orthodox 3.44%, Anglicans 1.27%), Muslims 19.9%, Hindus 13.29%, Buddhists 5.92%, Sikhs 0.39%, Jews 0.23%, other religions 12.63%, non-religious 12.44%, atheists 2.36% (2003 est.).

technology, so that, for example, we will eventually be able to augment and replace our biological organs and vastly extend our intelligence. Eventually...we will increase the powers of our intelligence by trillions of trillions of times and expand to [the, HHK]...rest of the Universe. (Kurzweil, 2005b, s. 1 i online-versionen).

Prognosen er teknologen Ray Kurzweils, og ville formodentlig blive ignoreret eller forkastet af de fleste, hvis ikke Kurzweil var så velestimeret,¹² og hvis ikke eksempelvis Microsoft grundlægger Bill Gates offentligt vurderede ham, som »den, der er bedst til at forudsige fremtiden for kunstig intelligens«. ¹³ Jeg har skrevet uddybende og kritisk om dette og lignende perspektiver andetsteds (Knoop, 2004a, 2004b, 2004c.),¹⁴ og skal ikke gøre det her, men citatet er medtaget som en skarp antydning af, hvilken udviklingstakt vi (muligvis) befinder os i, og hvilke sociale og psykiske transformationer, dette må formodes at afstedkomme – selv i tilfælde af at blot en begrænset del af »visionen« realiseres.¹⁵ Og det bliver klart, at problemerne med »informationsmæssig overbelastning«, som mange som bekendt allerede i dag angiver som årsag til (flow-kompromitterende) stress – ligesom den snigende meningsløshed, der kan ledsage den almindeligt forekommende oplevelse af uoverskuelig kompleksitet i samfundsmæssige, faglige og organisatoriske sammenhænge – ikke kan formodes at blive formindsket i lyset af en Kurzweils prognose. Alt dette peger således indirekte på behovet for bedre politisk-demokratisk styring af samfundet end vi hidtil har præsteret, men betragter man den politiske verden, med samt dens ofte

12 Kurzweil er opfinder af bl.a. musik-synthesizeren, flatbed-scanneren, verdens første tekst-til-tale-læsemaskine til brug for blinde og modtageren af Præsident Bill Clintons National Medal of Technology i 1999 såvel verdens største opfinderpris, Lemelson-MIT-Prize på 500.000 US\$ i 2001 – sidstnævnte baseret på indstilling fra det kollegiale felt.

13 Se fx: www.singularity.com

14 Se også Joy (2000), for den måske mest markante advarsel mod scenarier af den type, Kurzweil opstiller.

15 For så vidt bevidsthed er et emergensfænomen, vil det være vanskeligt at forestille sig, at så dybe biopsykiske ændringer som Kurzweil forudser ikke også vil ændre qualia – dvs. den grundlæggende livsoplevelse hos et menneske – betragteligt.

meget aggressive og ydmygende debatform,¹⁶ forekommer denne styring på mange måder at være mere psykisk og socialt forstyrrende end styrende, som eksempelvis sprogforskeren og samfundsdebattøren Noam Chomsky her antyder med en *kritik* af USA's for ham ildevarslende udenrigspolitik:

»...This month's anniversary of the bombings of Hiroshima and Nagasaki prompts only the most somber reflection and most fervent hope that the horror may never be repeated. In the subsequent 60 years, those bombings have haunted the world's imagination but not so much as to curb the development and spread of infinitely more lethal weapons of mass destruction. A related concern, discussed in technical literature well before 11 September 2001, is that nuclear weapons may sooner or later fall into the hands of terrorist groups. The recent explosions and casualties in London are yet another reminder of how the cycle of attack and response could escalate, unpredictably, even to a point horrifically worse than Hiroshima or Nagasaki. The world's reigning power accords itself the right to wage war at will, under a doctrine of »anticipatory self-defense« that covers any contingency it chooses. The means of destruction are to be unlimited...« (Chomsky, 2005, s. 1 i online-versionen).

— og som forfatteren og Mellemøsteksperter Christopher Hitchens her antyder i forbindelse med en debat, hvor han *forsvarer* USA's militære indsats i Irak, som det eneste humanitært ansvarlige:

16 Det øverste meningsbærende lag i samfundet er desværre ofte præget af en mistro, og en gensidig ydmygelse politikere imellem, som er langt grovere, end hvad nogen, familie, noget venskab eller nogen arbejdsplads ville kunne holde til. Man må i dag spørge, om vi som samfund kan holde til det, fordi det svækker den politiske styring, og dermed vort vigtigste middel mod blind markedsstyring, afgørende. Man må også spørge, hvorledes det kan være gået til, at en demokratisk styreform, baseret på en helt grundlæggende anerkendelse af menneskelig forskellighed, kan degenerere til en debatform under hvilken politiske modstandere først og fremmest opnår opmærksomhed gennem budskaber, der indikerer, at man ikke anerkender modstanderens ret til at vurdere og prioritere anderledes, end man selv gør. Lingvisten Deborah Tannen (1999) har kaldt dette for en »skænderi-kultur« (*Argument Culture*), fyldt med krigsmetaforer og verbal aggression, der ifølge hende ikke blot sandsynliggør yderligere aggression, men også gør folk modløse. Konkret viser hun bl.a., hvorledes det offentlige rum tømmes for højere mening ved 1) at journalister dyrker polariserede ekstremer for at få en »god« historie, hvilket 2) ofte bevirker, at kompleksiteter og nuancer redigeres ud, fordi de sjældent understøtter ekstreme positioner, så mange 3) ultimativt mister modet i overbevisning om, at der ikke er nogen løsning på konflikterne.

»...if you examine the record of the so-called the anti-war movement in this country [USA, HHK] and imagine what would have happened had its counsel been listened to over the last 15 and more years, you would have a world in which the following would be the case...Saddam Hussein would be the owner and occupier of Kuwait, he would have succeeded in the annexation, not merely the invasion, but the abolition of an Arab and Muslim state that was a member of the Arab League and of the United Nations. And with these resources as we now know because he lost that war, he was attempting to equip himself with the most terrifying arsenal that it was possible for him to lay his hands on...meanwhile, Slobodan Milosevic would have made Bosnia part of a greater Serbia, and Kosovo would have been ethnically cleansed and also annexed. The Taliban would be still in power in Afghanistan if the anti-war movement had been listened to, and al-Qaeda would still be their guests. And Saddam Hussein, with his crime family, would still be privately holding ownership over a terrorized people in a state that's been most aptly described as a concentration camp above ground and a mass grave underneath it...it's about time that we stop this continual capitulation to dictatorship, to racism, to aggression and to totalitarian ideology. That we will not allow to be appeased in Iraq, the failures in Rwanda, and in Bosnia, and in Afghanistan, and elsewhere...[Iraks, HHK] sovereignty was at an end, it was under international sanctions, it was a ward of the international community...its people were being starved in order to build palaces for their psychopathic dictator. And it was further more imploding as a state and as a society that the divide and rule policy of the Baath party had led to appalling ethnic and confessional hatreds within the country...An imploded state would have made these worse and you know who would have invaded them. Turkey would have invaded to try and take Kurdistan. Iran would have invaded to support its extremist Khomeinite proxies and Saudi Arabia would have intervened in order to do the same favor for the Sunni and Wahhabists and Salafist extremists. As a matter of fact, all these three foreign interventions are taking place at present, all those three powers are trying to meddle in Iraq but we are fortunate as are the Iraqi people that there is a coalition to hold the ring and to prevent it from becoming another Rwanda or another Congo, another vortex of violence and cruelty and destabilization and war....« (Hitchens, 2005, s. 1 i online-versionen).

Chomsky og Hitchens er begge blandt verdens mest indflydelsesrige intellektuelle, deres viden om Mellemøsten og militære aktioner i nyere tid er legendarisk, og ikke blot angiver hvert af deres citater i sig selv dybe dilemmaer i et omfang, der må formodes at kunne tage modet fra mange – over for hinanden angiver de diametralt modsatrettede anbefalinger om, hvad der

bør gøres i Irak, verdens aktuelt mest akutte brændpunkt, og efterladende derved, samlet set, enhver mindre vidende læser i en slags beslutningsvakuum, man kun vil kunne undslippe gennem intense studier (hvilket for det store flertal vil være helt urealistisk), eller ved at påberåbe sig sin demokratiske ret til politisk at vælge, som man har lyst (uden at have et ordentligt grundlag for det) – eller ved afmægtig/mismodig/skamfuld/kynisk at vende blikket bort. Som Chomsky fremlægger det, er USA's overordnede strategi dødsensfarlig. Som Hitchens fremlægger det, gør USA i denne sag det helt rigtige, for vi har valget mellem at føre krig, der koster mange menneskeliv, eller undlade at føre krig, hvilket sandsynligvis vil koste langt flere menneskeliv – *uanset* hvad man i øvrigt kan kritisere USA og dets allierede for. Samlet set lader citaterne os således indirekte forstå betydningen af at opleve mening ved at lade os se den truende samfundsmæssige meningsløshed så direkte i øjnene – ligesom de indirekte viser, hvorledes oplevelsen af snigende meningsløshed og dalende engagement er en sandsynlig konsekvens af ikke at kunne vælge helhjertet.

Sammenfattende kan vi om det meningsfulde liv således konstatere, at det (natur)videnskabelige verdensbillede, der åbner sig, om end selvfølgelig i al sin vedvarende ufuldstændighed og potentielle falsificerbarhed(!), tilbyder en meget stor meningsbærende baggrund for engagement, samtidig med at det radikaliserer eksistentielle udfordringer, i det omfang det indebærer opløsning af andre meningsbærende overbevisninger. Den accelererende teknologiske udvikling med deraf følgende samfundsmæssige konsekvenser, og de store vanskeligheder med at etablere hensigtsmæssig politisk styring heraf, er ligeledes kilder til store »meningsforstyrrelser« (for nu at bruge begrebet kreativt). Og alt dette peger således ironisk på, hvorledes personligt engagement i det større meget vel kan være både vigtigere og sværere end nogensinde.

Konklusion og perspektiv

Flow-tilstanden forekommer at være et processuelt ideal gennem hele livet, under hvilken intense oplevelser og læreprocesser finder sted. Menneskelig lykke kan forstås som omfattende tre hovedformer benævnt det rare liv, det engagerede liv og det meningsfulde liv, hvorved flow-tilstanden indordnes under det engagerede, mens det rare og det meningsfulde, ud over at være lykkebærende i sig selv, kan betragtes som vigtige forudsætninger for flow og engagement. Det moderne, industrialiserede samfund rummer for mange både større muligheder og større begrænsninger i forhold til at finde flow i voksenlivet, end tidligere generationer har oplevet. Det rare liv er således blevet lettere at opnå på grund af den materielle velstand, de øgede frihedsgrader og den øgede kreativitet i samfundet, men overdrevet opmærksomhed på ydre forbrugsgoder indebærer risici for at blokere for det primært

motiverede engagement, flow-oplevelsen er udtryk for. Det meningsfulde liv, hvor man oplever sig selv som del af, og bidragende til, noget meget større end én selv, synes ligeledes at befordres af den samfundsmæssige udvikling, i og med den universelle fysiske og globale sociale sammenhæng, i hvilken vi indgår, fremstår stadigt tydeligere gennem videnskab og medier, men denne nye store sammenhæng rummer også nye kilder til oplevelse af meningsløshed.

Den »store« religionse fortælling, som så ofte er blevet erklæret »død«, forekommer efterhånden reelt at være en relativt *lille* fortælling om livets mening, som, for i hvert fald alle de store religioners vedkommende, er etableret på et meget tyndt vidensgrundlag. Omvendt ser det ud i videnskaben, hvor verden åbner sig i ufattelige dimensioner – som vel den størst tænkelige fortælling om altings tilblivelse og udvikling, som vel det mest eventyrlige eventyr – der tilmed, eksempelvis kvantemekanikken taget i betragtning, på mange måder minder mere om Harry Potters verden end om den, vi intuitivt kender.

Dette er ikke nævnt med den fjerneste antydning af foragt for religion i sig selv, for også religion er en direkte manifestation af menneskets behov for at finde højere mening, og religion bidrager til, at milliarder af mennesker den dag i dag oplever øget livskvalitet. Men ligesom kynisme og social selvtilstrækkelighed truer med at opløse det højere meningsbærende samfundsfællesskab, truer religiøs fundamentalisme – i dens forskellige fremtrædelsesformer – nu med at rive menneskeheden i stykker.

Det er heller ikke nævnt med den fjerneste antydning af foragt for videnskab og teknologi, for materielt såvel som immaterielt lever gennemsnitsborgeren i de fleste lande i dag i en velstand uden historisk sidestykke, hvilket mere end noget andet *skylde* videnskab og teknologi. Men ligesom religiøs fundamentalisme kan udarte i forbrydelser mod menneskeheden, kan moderne teknologier som bekendt gøre det af med os på få dage, hvis de falder i de forkerte hænder, eller om blot vi rammes af sort uheld. Det er et næsten Tolkiensk scenarium, hvor mørkets ring sluttes med den kollektive observation af, hvorledes religiøs fundamentalisme og moderne teknologi i dag er i åben krig på fronter, der trækkes stadigt skarpere op. Og såfremt Jorden er det eneste sted, der er liv i Universet, kan udslettelsen af dette liv, med kosmologen Martin Rees' ord, betyde intet mindre end, hvorvidt Universets fremtid for evigt vil være grøn eller grå – hvorvidt fremtiden vil være en stor levende eller død fortælling.¹⁷ Skulle der mangle mod, kan vi da glæde os over, hvorledes denne meningsbaggrund for enhver objektiv betragtning forekommer at være den mest engagerende, som tænkes kan.

Vi ved endnu ikke nok om, hvorledes/om den eneste globale samfundsmodel, vi i øjeblikket reelt har til rådighed – kombinationen af kapitalisme og demokrati – i tilstrækkelig grad kan blive *den* trygge, engagerende og

17 Rees, 2003.

meningsfulde ramme, alle har brug for. Vi ved, vi ikke ved det, for milliarder oplever hverken tryghed eller engagement – og finder højest nødtørftig mening i undertrykkende religioner eller tomt forbrug. Men alt tyder altså på, at det er alt om at gøre, at vi hurtigt finder ud af det.

REFERENCER

- APA (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-IV-TR*. 4th Edition.
- CAINE, R. & CAINE, G. (1994). *Making Connections: Teaching and the Human Brain*. New York: Addison-Wesley.
- CARR, A. (2004). *Positive Psychology – The Science of Happiness and Human Strengths*. Hove and New York: Bunner-Routledge.
- CHOMSKY, N. (2005). *We Must Act Now to Prevent Another Hiroshima – or Worse*. *The Independent*, August 7. Retrieved November 19th 2005 from: <http://comment.independent.co.uk/commentators/article303965.ece>
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (2000). *Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing Flow in Work and Play*. New York: Jossey-Bass, 2. Edition.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. & CSIKSZENTMIHALYI, I.S. (1988). *Optimal Experience – Psychological Studies of Flow in Consciousness*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1990). *Flow – The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1993). *The Evolving Self – A Psychology for the Third Millennium*. New York: HarperCollins Publishers.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1996). *Creativity – Flow and the Psychology of Discovery and Invention*. New York: HarperCollins.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (2002). Kontekster for optimal udvikling i barndommen. In: Andersen, P.Ø. & Knoop, H.H. *Børns liv og læreprocesser i det moderne samfund*. Værløse: Billesø & Baltzer.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (2003). *Good Business – Leadership, Flow, and the Making of Meaning*. New York: Viking.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (2005). Materialismen og bevidsthedens evolution. In: Knoop, H. H. & Lyhne, J. (red.). *Et nyt læringslandskab – Flow, Intelligens og det gode læringsmiljø*. København: Dansk psykologisk Forlag.
- CSIKSZENTMIHALYI, M., RATHUNDE, K. & WHALEN, S. (1993). *Talented teenagers*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- DAVIES, P. (2003). *How to Build a Time Machine*. New York: Penguin (Non-Classics).
- DEUTSCH, D. (2001). *The Structure of the Multiverse (is determined by information flow)*. Centre for Quantum Computation, University of Oxford, UK.
- EASTERLIN, R. (1974). Does Economic Growth Improve the Human Lot? In: David P. & Reder M. *Nations and Households in Economic Growth: Essays in Honor of Moses Abramovitz*. New York: Academic Press.
- EASTERLIN, R. (1995). *Will Raising the Incomes of All Increase the Happiness of All?* Journal of Economic Behavior and Organization 27, 35-47.
- ERIKSON, E.H. (1950). *Childhood and Society*. New York: Norton.
- ERIKSON, E.H. (1982). *The Life Cycle Completed*. New York: W.W. Norton & Co.
- FAVRHOLDT, D. (2005). *Socialkonstruktivisme – marmortempel eller sandslot?* Retrieved November 19th 2005 from: www.filosofi.net/artikler/favrholdt_sk.pdf
- FRANK, L. (2005). *Moralen som autopilot*. Artikel i Weekendavisen den 21. januar.

- FRANK, R.H. (2004). *How not to Buy Happiness*. Daedalus, Vol. 133, Issue 2: On Happiness. Spring.
- FREDRICKSON, B.L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2: 300-319.
- FREDRICKSON, B.L. (2001). *The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions*. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- GARDNER, H., CSIKSZENTMIHALYI, M. & DAMON, W. (2001). *Good Work – Where Excellence and Ethics Meet*. New York: Basic Books.
- HAUSER, M. (2005). The Moral Sense. Test. Online: <http://moral.wjh.harvard.edu/>
- HITCHENS, C. (2005). Galloway vs. Hitchens: the Transcript. September 16th. Retrieved September 25th 2005 from: www.seixon.com/blog/archives/2005/09/galloway_vs_hit.html
- JACKSON, S.A., THOMAS, P.R., MARSH, H.W. & SMETHURST, C.J. (2002). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(2), 129-153.
- JOY, B. (2000). *Why the Future doesn't need us*. Wired Magazine 8.04, April, 2000.
- KIMIECIK, J.C., DANIELS, J. & JACKSON, S.A. (1995). Psychological antecedents of flow in recreational sport. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 21(2), 125-135.
- KNOOP, H. H. (2002). *Leg, læring og kreativitet – hvorfor glade børn lærer mere*. København: Aschehoug.
- KNOOP, H.H. (2004a). At tro på evolutionen. *Kognition & Pædagogik*, nr. 53, 14. årgang.
- KNOOP, H.H. (2004b). Efterskrift om intuitiv dualisme og religiøse hjerner. *Kognition & Pædagogik*, nr. 53, 14. årgang.
- KNOOP, H.H. (2004c). På tærsklen til det virtuelle liv – psykologiske og pædagogiske aspekter af den digitale teknologi. *Pædagogisk Psykologisk Rådgivning*. 41. årgang, 4, sept.
- KNOOP, H.H. (2005a). Dansk pædagogik som arbejdsmiljø. In: Jensen, C. N. *Voksnes læringsrum*. Værløse: Billesø & Baltzer.
- KNOOP, H.H. (2005b). Howard Gardners intelligensteori og pædagogik. In: Rasmussen, J. et al. *Pædagogiske teorier*. Værløse: Billesø & Baltzer.
- KNOOP, H.H. (2005c). Om evolution, mening og moral. In: Knoop, H. H. & Lyhne, J. (red.). *Et nyt læringslandskab – Flow, Intelligens og det gode læringsmiljø*. København: Dansk psykologisk Forlag.
- KNOOP, H.H. (2005d). Om kunsten at debattere natur, intelligens og pædagogik. *Kognition og Pædagogik* nr. 51. In: Knoop, H. H. & Lyhne, J. (red.). *Et nyt læringslandskab – Flow, Intelligens og det gode læringsmiljø*. København: Dansk psykologisk Forlag.
- KNOOP, H.H. (2005e). Om kunsten at finde flow i en verden, der ofte forhindrer det. In: Knoop, H.H. & Lyhne, J. (red.). *Et nyt læringslandskab – Flow, Intelligens og det gode læringsmiljø*. København: Dansk psykologisk Forlag.
- KURZWEIL, R. (1999). *The Age of Spiritual Machines*. London: Orion Business Books.
- KURZWEIL, R. (2005a). *The Singularity is Near – When Humans Transcend Biology*. New York: Viking.
- KURZWEIL, R. (2005b). Præsentation af »The Singularity is Near«. Retrieved September 26th from: www.KurzweilAI.net, Sept. 26, 2005.
- LINLEY, A.P. & JOSEPH, S. (2004). *Positive Psychology in Practice*. London: Wiley.
- MYERS, D.G. (1992). *The Pursuit of Happiness – Discovering the Pathway to Fulfillment, Well-being, and Enduring Personal Joy*. New York: Avon Books.
- MYERS, D.G. (2000). *The American Paradox*. Conn: Yale University Press.

- MYERS, D.G. (2004). The Secret to Happiness. In: *YES! Summer, Issue # 30: What Is The Good Life? Retrieved November, 19th 2005 from: www.yesmagazine.org/article.asp?ID=866*
- PETERSON, C. & SELIGMAN, M.E.P. (2004). *Character Strengths and Virtues – A Handbook and Classification*. APA / Oxford University Press.
- REES, M. (2003). *Our Final Hour: How Terror, Error, and Environmental Disaster Threaten Humankind's Future in This Century – on Earth and Beyond*. New York: Basic Books.
- RIDLEY, M (2002). *Nature via Nurture*. London: Fourth Estate.
- SAHLINS, M. (1972). *Stone Age Economics*. New York: Aldine.
- SELIGMAN, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness*. New York: Free press.
- SELIGMAN, M.E.P. & CSIKSZENTMIHALYI, M. (2000). *Positive Psychology: An Introduction*. *American Psychologist*, Jan, 55(1), p. 5-14.
- SCHMUCK, P. & SHELDON, K.M. (Eds.). (2001). *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving*. Seattle: Hogrefe & Huber.
- SUSSKIND, L. (2005). *The Cosmic Landscape: String Theory and the Illusion of Intelligent Design*. New York: Little, Brown.
- TANNEN, D. (1999). *The Argument Culture: Moving from Debate to Dialogue*. New York: Ballantine Books.
- VARMING, O. (2005). Hvor kommer moralen fra? *Kronik i dagbladet Politiken, den 29. maj*.
- VEENHOVEN, R. (1992). *Happiness in Nations*. Rotterdam: Erasmus University.
- VEENHOVEN, R. (2005). *World Happiness Database*. Publiceret online: www2.eur.nl/fsw/research/happiness
- World Economic Forum. (2005). *The Global Competitiveness Report 2005-2006*. September, 28.
- ZACHARIAE, B. (2002). *Opskriften på et langt liv og andre essays om sygdom og sundhed*. København: Rosinante.