

# MIĘDZY PRZEPŁYWEM A POP-INTYMNOŚCIĄ. SPOŁECZEŃSTWO WYSOKICH PRĘDKOŚCI I UCIECZKA W SIEBIE

Tomasz Kozłowski | Poznań

---

## ABSTRAKT

W tekście przedstawiona została koncepcja przepływu – jedno z czołowych pojęć stworzonych w obrębie tzw. psychologii pozytywnej, nauki zgłębiającej psychologiczne podłoże dobrostanu, korzenie pozytywnych emocji oraz potencjał ludzkiego umysłu. Przepływ (*flow*) jest doświadczeniem indywidualnym, cechującym się jednocześnie poczuciem satysfakcji oraz wzrostu. Autor stawia tezę, że przepływ, będący jednocześnie doświadczeniem głęboko intymnym, stanowi dobrą przeciwagę dla etosu dzisiejszego życia – życia w pośpiechu, życia hołdującego wartościom materialnym oraz indywidualistycznym. Jednocześnie wskazuje, że funkcjonowanie w przepływie może do pewnego stopnia stać w opozycji do ideałów konsumpcjonizmu, przez co stan przepływu może być znacznie trudniejszy do osiągnięcia, również ze względu na tzw. umysłową entropię, która zdaje się swym zasięgiem obejmować coraz więcej jednostek. Nie oznacza to, że popkultura nie stara się zaoferować czegoś „w zamian”. Ofertę tę autor określa umownie mianem „pop-intymności”, w obrębie której znajdują się usługi nawiązujące do coraz bardziej popularnej filozofii *slow movement*. Ideały „bycia *slow*” w społeczeństwie wysokich prędkości mogą jednak okazać się niemal niemożliwe do spełnienia, przez co potrzeba intymności może być permanentnie niezaspokojona.

**słowa kluczowe:** przepływ, pozytywna psychologia, dobrostan, społeczeństwo wysokich prędkości, pop-intymność

---

Tematem mojego artykułu będzie psychologiczne zjawisko określane mianem „przepływu” (*flow*) dokładnie opisane przez Mihaly Csikszentmihalyego<sup>1</sup>. W skrócie rzecz ujmując, polega ono na idealnym „zestrojeniu” umiejętności organizmu (niezależnie jakie to będą umiejętności) z poziomem trudności wykonywanego zadania. Stan ten charakteryzuje się – o czym będę pisał szerzej – występowaniem doznania szczęścia, satysfakcji i harmonii, dla których typowe jest również poczucie wzbogacającego, budującego doświadczenia. Przepływ jest zjawiskiem silnie zindywidualizowanym, jego specyfika jest w pełni zależna od indywiduum: każdy bowiem może przeżywać *flow* na swój sposób, z tego też powodu uważam, że uprawnione jest mówienie o przepływie jako o doświadczeniu bardzo intymnym, jest ono bowiem silnym, prywatnym przeżyciem, stanem nieomal duchowym, w którym jednostka w całości poświęca się sobie, a dokładniej, wykonywanemu zadaniu – jest praktycznie odcięta od świata zewnętrznego, w całości pochłonięta przez dany proces, skupiona na swoich działaniach w stopniu optymalnym. Postaram się ukazać, że stan przepływu stać się może w dzisiejszych czasach – czasach społeczeństwa wysokich prędkości, społeczeństwa informacyjnego, czasach dogmatu wielozadaniowości – alternatywą, która może mieć dla jednostki duże znaczenie z punktu widzenia jej wewnętrznego i indywidualnego poczucia dobrostanu i życiowej satysfakcji.

## Umysłowa entropia i pop-intymność

Z dużą dozą prawdopodobieństwa uznać można, że XXI wiek jest okresem, który – mimo kryzysu wielkich narracji, religii, ideologii<sup>2</sup> – w dziejach naszej cywilizacji wymaga od jednostek bardzo wiele. Kryje się w tym spostrzeżeniu zasadniczy paradoks, jako że zwykle się współczesność postrzegać zgoła inaczej, niczym okres sprzyjający hiperkonsumpcji, zaspokajaniu wszelkich zachcianek, karnawał przyjemności<sup>3</sup> etc. Truizmem trąci już twierdzenie, że ponowoczesność (choć może lepiej w tym kontekście użyć sformułowania „postindustrialność”) charakteryzuje się m.in. niebywałym wzrostem sektora usług<sup>4</sup>. Nie brak jest również doniesień sugerujących, że specyfika dzisiejszego otoczenia społecznego,

---

<sup>1</sup> M. Csikszentmihalyi, *Przepływ. Psychologia optymalnego doświadczenia*, tłum. M. Wajda-Kacmajar, Taszów: Biblioteka Moderatora, 2005, s. 64–69.

<sup>2</sup> Z. Bauman, *Ponowoczesność jako źródło cierpienia*, Warszawa: Wydawnictwo Sic!, 2000, s. 307–308.

<sup>3</sup> Tenże, *Spółczesność w stanie obłąkania*, tłum. J. Margański, Warszawa: Wydawnictwo Sic!, 2006, s. 180–182; B. Barber, *Skonsumowani. Jak rynek psuje dzieci, infantylizuje dorosłych i połyka obywateli*, tłum. H. Jankowska, Warszawa: Warszawskie Wydawnictwo Literackie Muza, 2008, s. 14–17; J. Grad, *Problem karnawalizacji kultury współczesnej*, [w:] tenże, H. Mamzer (red.), *Ludzyczny wymiar kultury*, Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM, 2004, s. 9–19; J. Rifkin, *Wiek dostępu: nowa kultura hiperkapitalizmu, w której płaci się za każdą chwilę życia*, tłum. E. Kania, Wrocław: Wydawnictwo Dolnośląskie, 2003, s. 81–104.

<sup>4</sup> B. Szacka, *Wprowadzenie do socjologii*, Warszawa: Oficyna Naukowa, 2003, s. 102–103; P. Sztompka, *Socjologia*, Kraków: Znak, 2002, s. 570.

w szczególności mam tu na myśli środowisko kreowane przez tzw. portale społecznościowe, przyczynia się do ekspansji zachowań narcystycznych<sup>5</sup>. Teoretycznie zatem rzecz by można, że centralną wartością dzisiejszej kultury jest przyjemność i dobre samopoczucie jednostki. Takiemu obrazowi rzeczy sprzyjają również badania socjo-antropologiczne, z których niezbieżnie wynika, że system aksjo-normatywny zarezerwowany dla kultury zachodniej charakteryzuje się bardzo wysoką koncentracją na wartościach indywidualistycznych<sup>6</sup>. W przeciwieństwie do kultur Dalekiego Wschodu, mieszkańcy Europy i Ameryki Północnej zdają się być mocno zorientowani na takie pojęcia jak samo-rozwoj, samo-realizacja, samo-akceptacja czy samo-zaspokojenie<sup>7</sup>.

Nie brak jest prac podkreślających znaczenie przyjemności w dzisiejszej kulturze, z drugiej jednak strony, warto pamiętać, że hiperkonsumpcjonizm, choć zachęca do czerpania przyjemności, bardzo często łączony może być z czymś biegunowo innym: depresją, przemęczeniem, poczuciem braku stabilizacji i celu w życiu, czy choćby prozaicznym wypaleniem zawodowym<sup>8</sup>.

Na ową niepokojącą prawidłowość uczeni zwracają uwagę nie od dziś, ale do najbardziej wyrazistych w tym obszarze z pewnością należy głos Martina Seligmana, przewodniczącego Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego, a jednocześnie jednego z głównych współtwórców subdyscypliny psychologii (choć może lepszym mianem byłaby „perspektywa”), jaką jest psychologia pozytywna<sup>9</sup>.

Seligman, choćby we wstępie do jednej ze swych ostatnich książek, zauważa, że:

na całym świecie depresja szokująco często dotyka młodych ludzi. [...] Taki stan rzeczy jest paradoksem, zwłaszcza jeśli się wierzy, że źródłem dobrostanu są dobre warunki bytowe. Tylko osoba ideologicznie zaślepiona może nie zauważyć, że w każdym zamożnym kraju prawie nie ma takiej rzeczy, która nie byłaby lepsza dzisiaj niż pięćdziesiąt lat temu. W Stanach Zjednoczonych rzeczywista siła nabywcza wzrosła około trzykrotnie. Średnia powierzchnia domu podniosła się dwukrotnie, z około 100 m do 220 m. W 1950

<sup>5</sup> S. Mehdizadeh, *Self-presentation 2.0: narcissism and self-esteem on Facebook*, „Cyberpsychology, Behavior and Social Networking” 2010, nr 4, s. 357–363.

<sup>6</sup> A.C. Ahuvia, *Indywidualizm-kolektywizm a kultury szczęścia: teoretyczne rozważania nad związkiem między konsumpcją, kulturą i subiektywnym dobrostanem przekroju międzynarodowym*, [w:] J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2004, s. 319–330; H.C. Triandis, *Kultura a subiektywny dobrostan*, [w:] J. Czapiński (red.), dz. cyt., s. 331–356.

<sup>7</sup> E. Trzebińska, *Psychologia pozytywna*, Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, 2008, s. 181–182; D. Kahneman, *Pułapki myślenia. O myśleniu szybkim i wolnym*, tłum. P. Szymczak, Poznań: Media Rodzina, 2013, s. 528–540.

<sup>8</sup> M.E.P. Seligman, *Pełnia życia. Nowe spojrzenie na kwestię szczęścia i dobrego życia*, tłum. P. Szymczak, Poznań: Media Rodzina, 2011, s. 116; R. Sennett, *Koroźja charakteru*, tłum. J. Dzierzgowski, Ł. Mikołajewski, Warszawa: Warszawskie Wydawnictwo Literackie Muza, 2006, s. 7–11; Tenże, *Upadek człowieka publicznego*, tłum. H. Janowska, Warszawa: Warszawskie Wydawnictwo Literackie Muza, 2009, s. 152–153; Tenże, *Kultura nowego kapitalizmu*, tłum. G. Brzozowski, K. Osłowski, Warszawa: Warszawskie Wydawnictwo Literackie Muza, 2009, s. 44–47.

<sup>9</sup> M.E.P. Seligman, dz. cyt., s. 47–50; M. Csikszentmihalyi, dz. cyt., s. 20–24; J. Czapiński, *Spotkanie dwóch tradycji: hedonizmu i eudajmonizmu*, [w:] tenże (red.), dz. cyt., s. 13–17.

roku jeden samochód przypadał na dwóch kierowców; dzisiaj mamy więcej samochodów niż osób z prawem jazdy. Kiedyś studiowało jedno dziecko na pięć; dzisiaj studiuje połowa. Ubrania – a nawet sami ludzie – wyglądają dziś jakby atrakcyjniej. Postęp nie ograniczył się do sfery materialnej: mamy więcej muzyki, kobiety mają więcej praw, mamy mniej rasizmu, ale więcej rozrywki, więcej książek. Gdyby ktoś powiedział moim rodzicom, którzy z dwójką dzieci mieszkali w stumetrowym domku, jak wszystko będzie wyglądało za jedyne pięćdziesiąt lat, stwierdziliby po prostu: „To będzie raj na ziemi”. Rajem trudno to nazwać<sup>10</sup>.

Seligman zaznacza przy tym, że wyjątkowo niepokojąco na tym tle wyglądają badania, zgodnie z którymi coraz większy odsetek przypadków zagrożonych depresją obserwować można wśród ludzi młodych.

Polska nie wydaje się szczególnie odbiegać od tego obrazu. Zgodnie z założeniami rządowego programu z 2007 roku poświęconego ochronie zdrowia psychicznego, aż 50% nastolatków (głównie 16- i 17-latków) zdradza zaburzenia depresyjne (odsetek ten dotyczy resztką młodzieży licealnej, w przypadku uczniów szkół zawodowych liczba ta wzrasta aż do 65%!).

Analogiczne dane z 2010 roku mówią z kolei o gwałtownym przyroście przypadków zaburzeń w grupie do 18-go roku życia<sup>11</sup>. Jeśli brać pod uwagę ogół populacji, a nie tylko szacunki dotyczące nastolatków, okazuje się, że na depresję cierpi – zgodnie z szacunkami Forum Przeciw Depresji<sup>12</sup> – ok. 1,5 mln Polaków, z czego większość to ludzie już aktywni zawodowo, a nawet odnoszących znaczne sukcesy.

Przyczyny depresji mogą być – i oczywiście są – bardzo zróżnicowane, dla potrzeb tego tekstu poposzę się jednak o pewne uogólnienie: jednym z bardziej znaczących zespołów przyczyn jest charakter funkcjonowania jednostki wymuszany sposobem działania społeczeństwa „wysokich prędkości”<sup>13</sup>, który jednocześnie w znacznym stopniu może przyczyniać się do wpadania w stan tzw. umysłowej entropii<sup>14</sup> (znacznie sprzyjający różnego rodzaju zaburzeniom oraz poczuciu braku satysfakcji życiowej, działaniom bezcelowym, zautomatyzowanym), którego znaczenie wyjaśnię w dalszych częściach pracy.

Tempo dzisiejszego życia wzrosło gwałtownie, o czym bardzo dobrze pisał choćby James Gleick w pracy pt. *Szybciej*<sup>15</sup>. Rewolucja informatyczna, która pozwala na przesyłanie ogromnych ilości informacji w krótkim czasie na niespotykane dotąd odległości, przyczynia się, na zasadzie pozytywnego sprzężenia zwrotnego, do wytworzenia poczucia, iż większość tychże danych jest ważna i nie do pominięcia. Wszystkie zatem albo niemal wszystkie, domagają się naszej uwagi, co naturalnie przekłada

<sup>10</sup>» M.E.P. Seligman, dz. cyt., s. 116–117.

<sup>11</sup>» A. Grabek, J. Bielecki, *Uczniowie w objęciach depresji*, „Rzeczpospolita” 2 września 2013, <http://archiwum.rp.pl/artykul/1216157-Uczniowie-w-objeciach-depresji.html> (12.08.2014).

<sup>12</sup>» Dane pochodzą ze strony [www.forumprzeciwdepresji.pl](http://www.forumprzeciwdepresji.pl) (12.08.2014).

<sup>13</sup>» H. Rosa, *Social Acceleration: Ethical and Political Consequences of a Desynchronized High-Speed Society*, „Constellations” 2003, nr 10, s. 3–33.

<sup>14</sup>» M. Csikszentmihalyi, dz. cyt., s. 60–64.

<sup>15</sup>» J. Gleick, *Szybciej! Przyspieszenie niemal wszystkiego*, tłum. J. Bieroń, Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka, 1999, s. 11–22.

się na wzrost prawdopodobieństwa zaistnienia informacyjnego chaosu. Szeroko o tym zagrożeniu, już z górą 30 lat temu, pisał choćby Neil Postman, kontynuator niektórych tez Marshalla McLuhana<sup>16</sup>, który wskazywał, że wynalezienie i upowszechnienie takich mediów jak telewizja (a w konsekwencji również Internet) doprowadziło do wykształcenia się nowych standardów gospodarowania informacją<sup>17</sup>. Ta natomiast stała się tania, ogólnodostępna, a jednocześnie miała miazdzący wpływ na sposoby myślenia, analizowania sytuacji i postrzegania rzeczywistości.

Przyrost informacji, obecnie rozszerzający się w tempie wykładniczym, a jednocześnie nieustępliwy, typowy dla kapitalistycznej rzeczywistości wymóg jak największej opłacalności powoduje, że coraz częstszym standardem funkcjonowania okazuje się wymóg „na wczoraj”. Zadania, które stawiane są przed pracownikami często opatrywane są niewielkim, acz kluczowym komponentem, dopiskiem „ASAP” – *as soon as possible* – do zrobienia tak szybko, jak tylko się da. Ogromna ilość informacji doprowadziła do powstania stosownych nisz zawodowych, jak choćby brokerzy informacyjni, osoby wyspecjalizowane w przeszukiwaniu baz danych i selekcjonowaniu wartościowych doniesień. Grupą ściślej z nimi współpracującą są np. analitycy przekazu medialnego, którzy – zatrudniani przez zewnętrzne firmy – specjalizują się w budowaniu, m.in. obszernych raportów, z których wynikać ma, co tak naprawdę media mówią na dany temat. Porządkowanie dostępnych informacji, umiejętność zarządzania nimi, selekcjonowania ich, odróżniania informacji znaczących od mniej znaczących lub po prostu bezwartościowych, jest jednak zestawem kompetencji rzadkich, niedostępnych dla ogółu. Większość konsumentów informacyjnej „papki” takich umiejętności jest pozbawiona, nie wspominając już o tym, że rozumienie treści przekazywanych w mediach (w szczególności w mediach drukowanych) nastęrcza coraz więcej trudności<sup>18</sup>.

Strategią radzenia sobie z piętzącymi się każdego dnia wyzwaniem informacyjnymi stał się multitasking, czyli wielozadaniowość, umiejętność (choć często również wymóg) wykonywania wielu czynności naraz, np. analizowania treści raportów czy analiz, połączonego z rozmową przez telefon komórkowy, przeglądaniem prasy i oglądaniem telewizji<sup>19</sup>. Badania nad multitaskingiem (w szczególności nad jego społecznymi uwarunkowaniami) są stosunkowo nieliczne, ale wszystkie one wskazują na fakt silnej zależności pomiędzy multitaskingiem a rozwojem nowych technologii, w szczególności tych

<sup>16</sup> M. McLuhan, *The Medium is the Massage: An Inventory of Effects*, Londyn: Penguin Books, 1967.

<sup>17</sup> N. Postman, *Zabawić się na śmierć. Dyskurs publiczny w epoce show-businessu*, tłum. L. Niedzielski, Warszawa: Warszawskie Wydawnictwo Literackie Muza, 2002, s. 36–54.

<sup>18</sup> E.M. Uslaner, *Social capital, television, and the “mean world”: Trust, optimism, and civic participation*, „Political Psychology” 1998, nr 12, s. 441–467; G. Sartori, *Homo videns. Telewizja i postmyślenie*, tłum. J. Uszyński, Warszawa: Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, 2007, s. 20–27; J. Bobryk, *Świadomość człowieka w epoce mediów elektronicznych*, Warszawa: Polskie Towarzystwo Semiotyczne, 2004, s. 61–76.

<sup>19</sup> Por. M. Spitzer, *Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci*, tłum. A. Lipiński, Słupsk: Dobra literatura, 2013, s. 193–203.

komunikacyjnych<sup>20</sup>. Warto jednocześnie dodać, że multitasking wydaje się sposobem działania nieszczerze szczególnie skutecznym. Zgodnie z danymi płynącymi z badań stopień poprawności wykonywanych zadań jest odwrotnie proporcjonalny do ilości tychże zadań<sup>21</sup>. Innymi słowy, osoba wykonująca wiele zadań naraz, z reguły wykona je gorzej niż inna, wykonująca to samo, ale po kolei (prawdopodobnie zabierze jej to też więcej czasu).

Niezwykle ciekawym studium psychospołecznych zaburzeń jednostki wynikających ze specyfiki funkcjonowania porządku postindustrialnego daje również Richard Sennett, który w swoich pracach wnikliwie analizuje problemy związane z charakterem dzisiejszego rynku pracy<sup>22</sup>. Sennett, koncentrując się w znacznej mierze na aspekcie ruchliwości społecznej, wskazuje, że w dzisiejszym świecie niemal całe życie podporządkowane jest wykonywanej pracy. Pracodawca, w odpowiedzi na gwałtowne i nieprzewidywalne działania konkurencji, sam również dokonuje nieprzewidzianych zwrotów, w związku z czym pracownicy coraz częściej zmuszani są do przebranzawiania się, nabywania nowej wiedzy, nowych kompetencji, ich zakres obowiązków często się zmienia, podobnie zresztą jak miejsce wykonywanej pracy. Bardzo prawdopodobne, że młode pokolenie do czasu swojej emerytury zmieni pracodawcę nawet kilkanaście razy, podobnie jak kilka razy w ciągu życia zmieni swoje miejsce zamieszkania – sytuacja jeszcze pół wieku temu raczej niestandardowa dziś nikogo już szczególnie, również zdaniem Sennetta, nie zadziwia.

Zrozumiałe, że większość ludzi, wystawiona na działanie tego rodzaju czynników, cierpi na brak poczucia stabilizacji, nie ma pewności co do kierunku osobistego rozwoju, zadaje sobie najbardziej fundamentalne pytania dotyczące indywidualnej przyszłości. Co więcej, w sytuacjach takich dochodzi do częstego zaburzenia tzw. *life-work ballance*, równowagi między życiem prywatnym a zawodowym, a w następstwie do pracoholizmu, co może sugerować, że obecnie coraz ciężiej jest w ogóle znaleźć czas na prywatność, czy intymność. Przeciwnie, sposób spędzania wolnego czasu trudno jest dziś jednoznacznie utożsamić z kultywowaniem sfery intymności. Jeśli bowiem założymy, że intymność jest sprawą całkowicie zindywidualizowaną, jasnym staje się, że popkultura kategorię tę niejako znosi podsuwając swoim użytkownikom – konsumentom – gotowe rozwiązania: gotową ofertę rozrywkową, produkty popkulturalne, centra handlowe, wycieczki i wczasy, innymi słowy umasowiony repertuar doznań na zamówienie, które – by zacząć je przeżywać – należy wprawdzie zakupić<sup>23</sup>. Pytanie zatem, czy kultywując swoją prywatność w obrębie dostępnej nam oferty, poświęcając się przeżywaniu czasu wolnego, mo-

<sup>20</sup> S.A. Brasel, J. Gips, *Media Multitasking Behavior: Concurrent Television and Computer Usage*, "Cyberpsychol Behavior" 2011, nr 9, s. 527–534; Raport Pentor Research International *Stres w pracy*, 2007, [http://pentor-arch.tnsglobal.pl/51733.xml?doc\\_id=11280](http://pentor-arch.tnsglobal.pl/51733.xml?doc_id=11280) (12.08.2014).

<sup>21</sup> M. Spitzer, dz. cyt., s. 200–201.

<sup>22</sup> D. Sennett, *Korozja charakteru...*, s. 7–11; Tenże, *Kultura nowego kapitalizmu...*, s. 15–40.

<sup>23</sup> J. Beaudrillard, *Spółczesność konsumpcyjna. Jego mity i struktury*, tłum. S. Królak, Warszawa: Sic!, 2006; Z. Bauman, *Razem osobno*, tłum. T. Kunz, Kraków: Wydawnictwo Literackie, 2003.

żemy mówić o przeżywaniu swojej sfery intymności, czy może jest to jedynie pop-intymność, przewidziana, gotowa, umasowiona i skomercjalizowana, w obrębie której występują zróżnicowane warianty, stadia i formy, ale w dalszym ciągu są one przewidziane przez pop-przemysł, doskonale obradowane i bardzo dokładnie wycenione?

Sądzę ponadto, że przeżywanie tego rodzaju pop-intymności może, zgodnie z założeniami koncepcji przepływu, nie przynosić należytej satysfakcji. Tego rodzaju oferta koncentruje się bowiem na dostarczaniu bodźców, które – co bardzo prawdopodobne – mają mocno rozleniwiający wpływ na nasz umysł, nie wymagają szczególnie dużej uwagi i koncentracji (udowodniono bowiem, że ludzie, jako wzrokowcy, znacznie łatwiej przyswajają treści w postaci obrazów, niż np. dźwięków, słów, czy tekstu<sup>24</sup>). Pop-intymność, a więc gotowy zestaw do przeżywania swojej prywatności, swojego indywidualizmu, czy swoich relacji z najbliższymi koncentruje się co najwyżej na dostarczaniu pakietów określonych bodźców i informacji, których nadrzędnym celem jest nie tyle dobre samopoczucie odbiorcy, jego poczucie równowagi, spełnienia, czy – jak mawiają psychologowie pozytywni – dobrostanu<sup>25</sup>, itp., ale raczej konkretny, wymierny, komercyjny zysk producenta tego rodzaju usług.

Z tych też poniekąd powodów można wyciągnąć wniosek, że coraz powszechniejszą i coraz bardziej niepokojącą praktyką jest nieumiejętność przeżywania swojej intymności, choćby w formach spędzania wolnego czasu. Polacy pytani o sposoby spędzania wolnego czasu wspominają o chętnie oglądanej telewizji (forma dominująca)<sup>26</sup>, przy czym jednocześnie wielu deklaruje niemożność odpowiedniego wypoczęcia, wielu czuje się notorycznie zmęczonych, przepracowanych, nierzadko też weekendy rezerwowane są na odrabianie pracowniczych zaległości z tygodnia<sup>27</sup>.

Naturalnie takich cywilizacyjnych „bóluszek” można by wymieniać wiele, dość jednak powiedzieć, że w znacznej mierze właśnie do tychże prawidłowości nawiązuje Mihaly Csikszentmihalyi opisujący na łamach *Przepływu* zjawisko umysłowej entropii<sup>28</sup>. Entropia, jak to określa współczesna wiedza fizyczna, jest miarą stopnia nieuporządkowania układu, a więc chaosu. W układach, w których zmiany następują samoistnie, bez ingerencji z zewnątrz, rośnie jednocześnie entropia, a więc chaos powiększa się. By trend ten odwrócić, należy do układu wprowadzić określoną energię, np. z zabałabanionym pokojem zrobić porządek, posegregować śmieci, ułożyć alfabetycznie książki itp. Nasz umysł podlega podobnym zasadom: jeśli nie włożymy minimalnego wysiłku w porządkowanie treści, które do nas docierają

<sup>24</sup>» E. Uslaner, dz. cyt.

<sup>25</sup>» E. Diener, E. Lucas, S. Oishi, *Dobrostan psychiczny. Nauka o szczęściu i zadowoleniu z życia*, [w:] J. Czapiński (red.), dz. cyt., s. 35–50; E. Trzebińska, dz. cyt., s. 39–56.

<sup>26</sup>» Raport CBOS „Czas wolny Polaków”, [http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2010/K\\_133\\_10.PDF](http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2010/K_133_10.PDF) (12.08.2014).

<sup>27</sup>» Za puentę tych prawidłowości można uznać internetowy aforyzm przypisywany fikcyjnej postaci „Froda z ASAP-landii”: „Kto w sobotę nie przyjdzie do pracy, ten w niedzielę nie ma już po co”.

<sup>28</sup>» M. Csikszentmihalyi, dz. cyt., s. 73–75; J. Hirsh, J.B. Peterson, R.A. Mar, *Psychological entropy: A framework for understanding uncertainty-related anxiety*, “Psychological Review” 2012, nr 2, s. 304–320.

za pośrednictwem narzędzi zmysłów, istnieje spora szansa, że „bez naszej pomocy” treści świadomości, pamięci itp. zamienią się w jeden wielki chaos.

## Pop-intymność: czyli?

Problem umysłowej entropii, przeciążenia dobiegającymi informacjami, spadkiem formy, umiejętności koncentracji itp. jest w obecnych czasach wyraźnie dostrzegalny. Tempo życia, wymóg konkurencyjności, orientacja na wartości materialne itd. powodują, że w ostatnich latach, w obliczu tego rodzaju problemów i praktyk, zauważyć można pewnego rodzaju zwrot, nasilenie tęsknoty za intymnością rozumianą jako indywidualny obszar prywatny oraz kultywowanie w jego obrębie osobistych nawyków. Obserwowana jest moda na przeorientowanie – przynajmniej częściowe – priorytetów. Przejawia się to choćby pod postacią popularyzacji filozofii *slow movement*, nakazującej ludziom cieszenie się bieżącą chwilą, poświęcanie więcej czasu sobie i bliskim, odgródzenie się od hałasu świata zewnętrznego, ucieczkę w domowe (i nie tylko) zacisze, pomniejszenie roli pierwiastka zawodowego, czerpanie radości z prostych rzeczy, jak spacer czy przygotowywanie posiłku<sup>29</sup>.

W sukurs filozofii *slow movement* podąża nurt *slow food*, który – w opozycji do *fast-foodu* – lansuje modę na zdrowe jedzenie, przygotowywane ze swoistym pietyzmem, z poszanowaniem dla tradycji etc. Warto zwrócić uwagę, że moda na *slow food* eksploduje w Polsce coraz częściej w postaci różnorodnych festiwali, konkursów, świąt etc. (świadczą o tym może o mniej lub bardziej uświadomionej tęsknocie za prywatnością i intymnością, przejawiającej się w swoistym powrocie do źródeł). Przy okazji najróżniejszych lokalnych celebracji od razu obserwować można wykwit straganów z tradycyjnymi wyrobami, z regionu, ale i z dalekich Kresów, Śląska, Warmii, z zagranicy, itd. Serwowane są domowe nalewki, konfitury, wędliny, placki, nabiół. Na fali tej zresztą – jak sądzę – rozpowszechnił się w Polsce prawdziwy kult piwa rzemieślniczego. Rodzimy rynek z prawdziwym impetem podbijają wytwórnie piw, takie jak Ale Browar, Pinta, Szał Piw, Pracownia Piwa, do niedawna jeszcze prawdziwe manufaktury, które rzuciły w twarz wyzwanie koncernom i zdołały utrzymać się na rynku<sup>30</sup>. O ile oferta ta doskonale trafia przede wszystkim w gusta męskie, dla kobiet pojawiła się stosowna alternatywa – bogaty wachlarz cydrów i piw smakowych<sup>31</sup>.

<sup>29</sup> R.L. Astramovich, W. Hoskins, *Slow Counseling: Promoting Wellness in a Fast World*, „Journal for International Counselor Education” 2012, nr 4, s. 57–60; A. Kamińska, *Miastowi. Slow food i aronia losu*, Warszawa: Wydawnictwo Trio, 2011; M. Kate, Ch. Thomas, *Fast Living, Slow Ageing*, Newtown: Mileage Media, 2009.

<sup>30</sup> D. Szymański, *Polacy rozkochali się w regionalnych piwach*, Internetowe archiwum Gazety Wyborczej, [http://wiadomosci.gazeta.pl/wiadomosci/1,114871,16044229,Polacy\\_rozkochali\\_sie\\_w\\_regionalnych\\_piwach\\_\\_Mamy.html](http://wiadomosci.gazeta.pl/wiadomosci/1,114871,16044229,Polacy_rozkochali_sie_w_regionalnych_piwach__Mamy.html) (12.08.2014).

<sup>31</sup> Warto jednocześnie dodać, że pojawiają się portale społecznościowe dla fanów piw (np. Untappd.com), na których użytkownicy dzielą się ze sobą wrażeniami z konsumpcji różnorodnych gatunków i odmian. Picie piwa – w tym świetle – jawić się może jako element konstruowania swojej tożsamości!



Naturalnie tego rodzaju przypadki można by długo wymieniać, dość powiedzieć, że działania te wpisują się doskonale w nurt mody, zjawiska doskonale opisanego przez socjologię, z Thorsteinem Veblenem<sup>32</sup> na czele. Idąc tym tropem, rzec można, że kultywowanie intymnej prywatności zgodnie z przewidywaniami producentów takiej oferty kojarzone jest z działaniami po części zarezerwowanymi dla elit. To elity inwestują w siebie, inwestują w prawidłowo spędzony czas (być może to właśnie z tego powodu wczasy z gatunku *slow*, gdzie atrakcje stanowią wyrób masła, wypiek chleba, wędzenie szynki itp. – należą do segmentu usług bardzo drogich). Innymi słowy, by naprawdę zwolnić obroty i czerpać radość z życia „jak dawniej”, należy sporo zainwestować. Proste przyjemności okazują się dziś wyszukаныmi wyznacznikami prestiżu.

Badaj najlepiej zasadę tę ilustrują produkty praktycznie w 100% skoncentrowane na kultywowaniu intymności, a więc usługi w rodzaju SPA & Wellness. Masaże, kąpiele, atmosfera wyciszenia, aromaterapia, stosowna muzyka, wszelkiego rodzaju zabiegi relaksacyjne i pielęgnacyjne są jednocześnie kojarzone z usługami z najwyższej półki, na co dzień dostępnymi dla nielicznych, zwykle zarezerwowanych na okazje „od święta”.

Standard tego rodzaju produktów i usług jest luksusem dla większości Polaków. Większość ta, tym samym, w dalszym ciągu poddana jest oddziaływaniom społeczeństwa wielkich prędkości i – prawdopodobnie – w znacznie większym stopniu jest wystawiona na czynniki ryzyka zarysowane wcześniej (depresja, brak czasu, multitasking, wypalenie zawodowe, pracoholizm itd.). Filozofia pop-intymności jest zatem szeregiem zabiegów od święta, łączących się z konkretnym finansowym nakładem.

Tym samym, jest to pakiet usług i praktyk, które nie są w stanie skutecznie przeorientować priorytetów i przyzwyczajzeń. Taka re-orientacja możliwa jest jedynie w ograniczonym zakresie. W dyskursie publicznym z powodzeniem funkcjonują już takie pojęcia jak *back-to-work-blues* czy *Post-Holiday Tension* (PHT), często łączone z regularnymi objawami depresji wynikającymi z końca urlopu i konieczności powrotu do pracy. Świadczyć to może o chronicznej nieumiejętności regeneracji (warto również wspomnieć, że w przekazie reklamowym pojawiają się środki na uspokojenie, których przewaga polegać ma na szybkim łagodzeniu stresu wywołanego zbliżającym się poniedziałkiem, co świadczyć może o braku zdolności do cieszenia się dniem wolnym od pracy, czy po prostu weekendem).

Pop-intymność na tym gruncie wyrasta więc na gałąź ofertową, ale nic ponad to – w gruncie rzeczy stanowi ona zaprzeczenie, albo co najmniej wypaczenie idei intymności, która wszak nie potrzebuje zewnętrznych „wspomagaczy”. Przewaga intymności nad jej pop-wersją wydaje się polegać głównie na zdolności do radzenia sobie bez dodatkowej stymulacji czy dodatkowych usług. Tak – tradycyjnie – rozumiana intymność jest wartością suwerenną, która nie domaga się stosownej zapłaty, jest zatem dostępna każdej jednostce. Dzieje się tak jednak – jak przypuszczam – jedynie w teorii. Intymność nieskomercjalizowana wydaje się być dziś wartością w odwrocie, niejako zepchniętą do defensywy, za który to stan w znacznej mierze odpowiada kultura wizualna oraz jej przedłużenie – portale społecznościowe.

---

<sup>32</sup>» T. Veblen, *Teoria klasy próżniaczej*, tłum. J. Frentzel-Zagórska, Warszawa: Wydawnictwo Literackie Muza, 2008.

Analizując przekaz tychże, trudno bowiem jednoznacznie stwierdzić, które wydarzenia życiowe zasługują na rangę naprawdę intymnych. Internet jest polem do rozmów o wszystkim, a na portalach społecznościowych można odnaleźć najgłębsze zwierzenia. Głęboko prywatne przełomy życiowe – ciąża, poród, macierzyństwo – nagminnie są dziś odzierane z prywatności i stają się pretekstem do obwieszczenia ich całemu otoczeniu. Nie podejmuję się oceny trendu, chcę jedynie zauważyć, że trudno jest obecnie mówić o jakimkolwiek „przesunięciu” granicy intymności. Właściwszym określeniem jest według mnie jej zanik (oczywiście istnieją jeszcze granice uwarunkowane fundamentami kultury nie dopuszczające do ogólnie dostępnego przekazu treści pornograficznych, jednak z powodzeniem funkcjonują portale, których użytkownicy dzielą się ze sobą i takimi treściami).

Z tych też powodów sądzę, że intymność – o ile nie chodzi nam o jej pop-wersję – jest dziś bardziej kwestią określonej postawy, nawyku, określonego treningu woli, wymaga bowiem tego, od czego popkultura, skoncentrowana na konsumpcyjnej, komercyjnej stronie każdego zjawiska, stara się nas odciągnąć. Tak rozumiana przeze mnie tradycyjna intymność opiera się na:

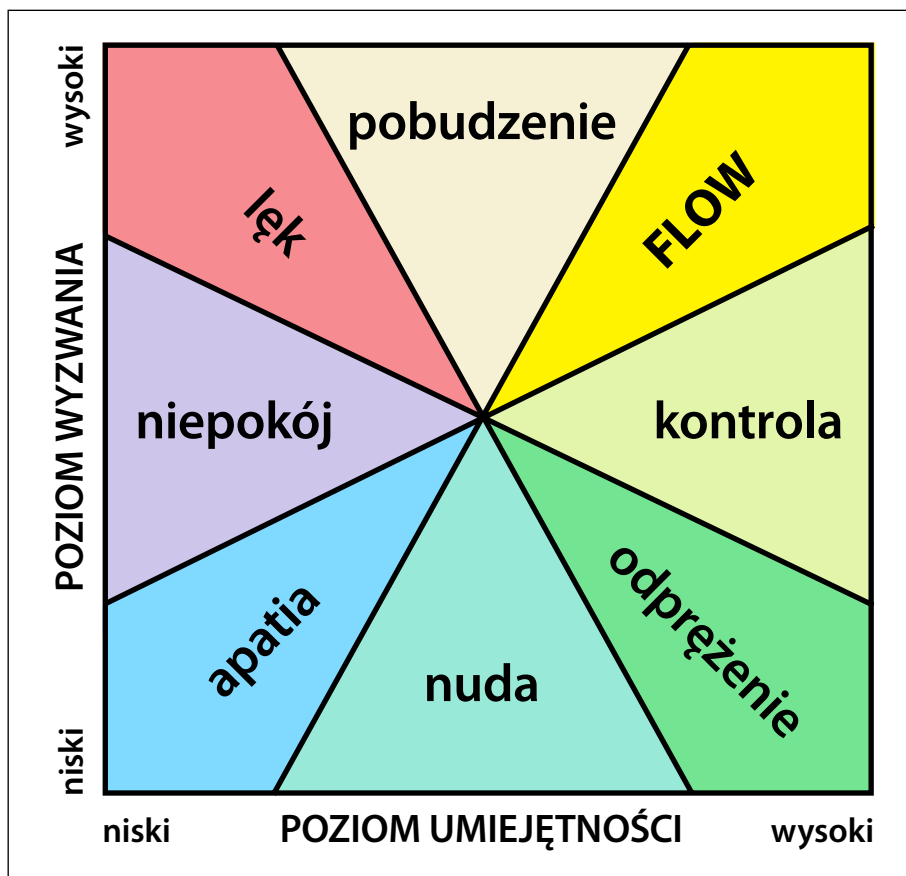
- a) uniezależnieniu się od produktów, usług, dóbr zewnętrznych,
- b) braku poczucia konieczności dzielenia się swoimi intymnymi doświadczeniami z szeroką publicznością (brak poczucia konieczności upublicznienia swoich doświadczeń).

Polega ona ponadto na dobrowolnym skierowaniu swojej uwagi do wewnątrz. Sądzę, że w takim kontekście, jako intymne traktować można doświadczenie „przeptywu”. Z tych też powodów uważam, że przepływ może stanowić interesującą alternatywę dla pop-intymności, może być drogą do lepszego samopoznania, głębszego doświadczania i przeżywania życia, poczucia satysfakcji, rozwoju i dobrostanu.

Jak wskazuje autor *Przeptywu*, zaledwie 15% czasu w ciągu doby poświęcane jest na czynności niezbędne do podtrzymania życia, a dokładniej – funkcjonowania w społeczeństwie: jedzenie, ubieranie się, mycie, korzystanie ze środków transportu itd. Pozostałe 85% czasu to zasób, który – teoretycznie (a również, niestety, w praktyce) – wystawiony jest na działanie umysłowej entropii. Innymi słowy, to od nas zależy, w jaki sposób ilość ta zostanie zagospodarowana.

Ponieważ walka z entropią wymaga zaangażowania, często niestety prawdopodobna jest wersja, w której podmiot wybiera drogę najłatwiejszą z możliwych, a więc brak, ewentualnie niewielkie zaangażowanie uwagi. Csikszentmihalyi mówi w tym momencie, np. o zalegiwaniu przed telewizorem. W czynność tę angażujemy niewielką ilość uwagi, nasz umysł „karmiony” jest niewymagającą treścią, daleko poniżej jego możliwości.

Stąd też, zdaniem Csikszentmihalyiego, częste wrażenie straty czasu, braku działań umożliwiających jakiś rozwój, brak wzbogacających bodźców. Przeciwnieństwem umysłowej entropii jest natomiast stan przepływu, który definiuje się jako optymalne, pozytywne wrażenie towarzyszące zadaniom, których poziom trudności jest doskonale dopasowany do poziomu umiejętności. Zależność tę można przedstawić w sposób następujący:



Zależności pomiędzy poziomem posiadanych umiejętności a poziomem wyzwania, wg teorii przepływu Mihály Csíkszentmihályi

Źródło: [http://pl.wikipedia.org/wiki/Przepływ\\_\(psychologia\)](http://pl.wikipedia.org/wiki/Przepływ_(psychologia)) (31.10.2014).

Z diagramu tego wynika, że jeśli zadanie znacznie przerasta nasze możliwości – pojawia się ryzyko frustracji lub nawet złości. Jeśli z kolei nasze umiejętności daleko przewyższają stawiane przed nami wyzwania, pojawi się wrażenie nudy, ewentualnie odprężenia (ma ono jednak walor niewzbogacający i ponownie przeorientowuje umysł w stronę entropii). Przepływ pojawia się tylko wówczas, gdy poziom obu tych zmiennych, umiejętności i złożoności zadań, idealnie sobie odpowiada.

Co najbardziej istotne dla naszych rozważań, nie ma odgórnych wytycznych, co do charakteru czy celu działań, jakie stawiać powinna sobie jednostka. To, w jaki sposób osiągać ona będzie *flow*, jest jej decyzją. Jest to sprawa najzupełniej indywidualna, zależna tylko od jednostki. Stan przepływu często

opisywany jest jako towarzyszący alpinistom lub muzykom rockowym, co sugeruje raczej zaangażowanie w zadania wyzywające czy spektakularne, nie jest to jednak reguła. Zdaniem Csikszentmihalyego, przepływ można z powodzeniem osiągnąć, grając w szachy, klejąc modele, uprawiając seks, gotując, innymi słowy – poświęcając czas na ulubione czynności.

## Czynniki sprzyjające stanowi *flow*

Przepływ jest doświadczeniem indywidualnym, rzec można, suwerennym, niezależnym od czynników zewnętrznych. Csikszentmihalyi określa je zresztą mianem doświadczenia autotelicznego, jako że jest ono celem samo w sobie. Nie oznacza to jednak, że zadanie nie musi spełniać żadnych warunków. Wykonywana czynność, a dokładniej, cały proces musi spełniać kilka podstawowych wymogów (nie dotyczą one jednak samego celu, którym może być, teoretycznie, wszystko). Pierwszy warunek to sama złożoność procesu. Zadanie nie może być zbyt łatwe, w przeciwnym razie podmiot w stosunkowo krótkim czasie może przejść w stan nudy. Zadanie musi być jednocześnie pewnym wyzwaniem. Sama czynność czytania, często wskazywana jako szczególnie satysfakcjonująca, jest jednocześnie intelektualnym wyzwaniem. Koncentracja na zawiałości fabuły lub złożoności zagadnienia może być tak samo wciągająca jak rozwiązywanie absorbującej łamigłówki. Elementem, który może ów proces częściowo stymulować jest konkurencja, która może bardzo pozytywnie motywować, co ma zresztą związek z funkcjonowaniem układu dopaminergicznego, który odpowiedzialny jest za swoiście przyjemny aspekt różnych podejmowanych działań (ma on znaczny wpływ na zachowania apetytywne i łączy się z tym, co Daniel Nettle określa mianem „przyjemności z chcenia” w odróżnieniu od „przyjemności z lubienia”<sup>33</sup>). Konkurencja nie jest jednak wymogiem niezbędnym, trudność zadania powinna być sama w sobie czynnikiem motywującym (charakter tych działań dobrze oddaje powiedzonko himalaistów pytanych o sens podejmowanego ryzyka i wchodzenia na szczyt: „bo tam jest”).

Drugi czynnik warunkujący wystąpienie *flow* to bardzo jasno określony cel oraz wystarczająco częsta i wyraźna informacja zwrotna. Innymi słowy, podmiot wykonujący zadanie nie osiągnie stanu przepływu, jeśli nie będzie wiedzieć, po co coś robi oraz czy robi to wystarczająco dobrze. Celem wspinaczki jest wejście na szczyt i bezpieczny powrót; celem gry w szachy jest zwycięstwo i nauka nowych umiejętności; celem gotowania – dobra potrawa, itd. Elementem tych procesów jest również częsta informacja zwrotna, teoretycznie jesteśmy w stanie w każdym momencie stwierdzić, czy wykonywana czynność jest robiona dobrze, czy źle. Co więcej, negatywna informacja zwrotna nie musi „niszczyć” pozytywnego doświadczenia. Przegrana w szachy jest kolejnym doświadczeniem, a błędy podczas wspinaczki stanowią naukę nie do przecenienia.

<sup>33</sup>» D. Nettle, *Szczęście sposobem naukowym wyłożone*, tłum. E. Józefowicz, Warszawa: Prószyński i S-ka, 2005, s. 110–131; zob. D. Kimble, *Układ nerwowy i mózgowie*, [w:] tenże, A.M. Dolman (red.), *Biologiczne mechanizmy zachowań*, tłum. M. Siemiński, Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka, 2001, s. 71–93.

Kolejnym warunkiem jest koncentracja: gdy jest wystarczająco silna w zasadzie odpowiada za wrażenie „złania się” jaźni jednostki z całym procesem. Koncentracja jest przeciwieństwem wspomnianej wcześniej psychicznej entropii: nic nie odwraca naszej uwagi, skupienie jest maksymalne a do świadomości podmiotu nie przedostają się treści związane z codziennymi problemami, znika doświadczanie stresu, negatywnych emocji itp. Pozytywne doświadczenie przepływu ściśle związane jest tym samym z ograniczeniem wpływu negatywnie nacechowanych bodźców. W znacznym stopniu znaczenie całkowitej koncentracji potwierdza również – choć jest to nurt w zasadzie niezależny od teorii i empirii psychologii pozytywnej – filozofia *mindfulness*, tj. uważności, propagująca trening w poszerzaniu horyzontów uwagi w codziennym życiu i minimalizowaniu wpływu automatyzmów w działaniu.

Kolejnym elementem przepływu jest poczucie całkowitej kontroli nad sytuacją. Zadanie powinno dawać nam również poczucie całkowitej sprawczości, bowiem nawet bardzo pozytywne zdarzenia, na które nie mamy *de facto* wpływu, nie zapewnią poczucia *flow*, nie łączą się bowiem z konkretnymi umiejętnościami, tym bardziej z doskonaleniem się w danej dziedzinie. Następnym czynnikiem, choć w gruncie rzeczy można by już uznać ten element za bezpośredni skutek odczuwania przepływu, jest utrata poczucia samoświadomości. Doświadczenie jednego z alpinistów można by porównać z utratą jaźni typową dla medytujących mnichów:

To uczucie jak Zen, medytacja lub koncentracja. Chodzi o jednokierunkowość umysłu. Możesz połączyć swoje *ego* ze wspinaniem, ale to nie będzie specjalnie użyteczne. Kiedy rzeczy stają się automatyczne, to tak, jakbyś był pozbawiony *ego*. W jakiś sposób robisz to, co właściwe, nawet nie myśląc, że robisz. To się po prostu dzieje. A mimo wszystko, jesteś jednocześnie skoncentrowany<sup>34</sup>.

W relacji żeglarza stan ten opisywany jest w sposób następujący: „Zapomina się o sobie, zapomina o wszystkim. Widzisz jedynie grę łodzi i morza, ruch morza naokoło łodzi, a wszystko, co nie ma znaczenia dla tej gry, pozostaje z boku”<sup>35</sup>. Doświadczenia tego rodzaju, w opinii i odczuciu doświadczających stanowią coś z pogranicza transcendencji czy też mistyki. Jednocześnie są one dla nich silnie nagradzające, stają się źródłem wyraźnej satysfakcji.

Sądzę, że w świetle powyższych wywodów stan *flow* można uznać za przeżycie głęboko intymne: jest ono doświadczeniem bardzo intensywnym, na ogół przeżywanym indywidualnie, któremu towarzyszy silna koncentracja na przeżywanej chwili i doświadczanym procesie, odrzucenie roli i znaczenie świata zewnętrznego i jego problemów, największe znaczenie ma w nim perspektywa pierwszoosobowa, a cały proces pozostawia wrażenie transcendentne, trudne do opisanania, a tym bardziej zrozumienia dla pozostałych. Stan *flow* stanowi tym samym intymną relację z samym sobą, jest wsluchaniem

---

<sup>34</sup>» M. Csikszentmihalyi, dz. cyt., s. 119.

<sup>35</sup>» Tamże.

się w swoje potrzeby i upodobania, wypełnianiem ich dla osobistej satysfakcji, poczucia wzbogacania, wzrostu, czy też – jak nazwaliby to psychologowie pozytywni – dobrostanu.

## **W stronę intymności: czy dzisiejsza kultura sprzyja osiągnięciu przepływu?**

Jak sądzę, ideały, którym społeczeństwa konsumpcyjne Zachodu zdają się hołdować, mogą stanowić znaczną przeszkodę na drodze do osiągnięcia stanu przepływu. Dzisiejsza kultura rozleniwienia – etyka hiperkapitalizmu, na co zwracał już uwagę Benjamin Barber<sup>36</sup>, uczy, że wszystko jest do nabycia, że o ile dysponuje się określonymi środkami, można zapewnić sobie niemal wszystko. Etos infantylnizmu według autora *Skonsumowanych* rozprzestrzeniła się w ogromnym tempie i zastępuje ten protestancki, opisany jeszcze przez Webera, etos wyrzeczenia, porządku i samo-dyscypliny<sup>37</sup>. W tym ujęciu współczesny rynek zamienia nas w rozemocjonowane, rozkapryszone dzieci, które zainteresowane są przede wszystkim nabywaniem i zaspokajaniem swoich zachcianek, z zyskiem dla producentów. To – w skrócie – może powodować, że typowy, statystyczny konsument nie jest nauczany stawiania sobie trudnych do osiągnięcia celów, zainteresowany jest raczej łatwymi zadaniami, które od razu zaczną mu sprawiać przyjemność (jednak taka pop-przyjemność jest na ogół krótkotrwała i może okazać się niewystarczająca dla budowania długotrwałej satysfakcji z życia).

Czynniki wpływające na przepływ są, jak przypuszczam, w dzisiejszych czasach trudne do spełnienia zarówno z uwagi na czynniki kulturowe jak i strukturalne. Już w latach 70. David Riesman mówił o powstaniu osobowości zewnątrz-sterownej, czyli kompleksie cech predystynujących jednostki do funkcjonowania zorientowanego na zewnątrz, które w pewnym stopniu uzależniają podejmowanie działań od oceny innych, od ich akceptacji, które każe swoje działania zorientować na innych ludzi celem zdobycia ich uznania czy zaufania<sup>38</sup>. Już zdaniem Riesmana, ale uwidaczniało się to jeszcze w pracach innych autorów<sup>39</sup>, mogło to prowadzić do pewnego rodzaju zachowań narcystycznych. Osobowości zewnątrz-sterowne poszukują potwierdzenia swojej pozycji i swojego statusu wśród innych, w związku z czym zaaferowane są podtrzymywaniem pewnego wrażenia. Ich opinia o sobie jest mocno skorelowana z opiniami innych ludzi. W stosunkowo niedawnych badaniach Soraya Menhizadeh potwierdziła, że znaczna część użytkowników Facebooka zdradza znamiona typowe dla narcyzów, co może sugerować, że specyfika mediów społecznościowych jest środowiskiem, które sprzyja wykształcaniu się osobowości zewnątrz-sterownych i narcystycznych, a więc i nie-autotelicznych<sup>40</sup>. Zresztą nie tylko Facebook sprzyja takiej narcystycznej epidemii. Przekaz popkulturalny, rzecz można, stawia w centrum jednostkę oraz jej

<sup>36</sup>» B. Barber, dz. cyt., s. 65–120.

<sup>37</sup>» Zob. M. Weber, *Etyka protestancka a duch kapitalizmu*, tłum. J. Miziński, Lublin: Test, 1994.

<sup>38</sup>» Zob. D. Riesman, *Samotny tłum*, tłum. J. Strzelecki, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 1971.

<sup>39</sup>» Zob. Ch. Lasch, *The culture of narcissism*, New York: Warner Books, 1979.

<sup>40</sup>» S. Menhizadeh, dz. cyt., s. 357–363.

oczekiwania, jej światopogląd i dobre samopoczucie. Reklamy zwracają się do nas w drugiej osobie, podkreśla się przeorientowanie na zaspokajanie naszych zachcianek, naszych potrzeb, rynek czyni wszystko, by sprostać naszym wymaganiom i dla naszej satysfakcji. Z drugiej strony, jak stwierdza Geoffrey Miller, cała konsumpcja nastawiona jest na komunikowanie swojej wartości<sup>41</sup> (Miller, co prawda, mówi tutaj o wartości reprodukcyjnej, jednak w obszarze paradygmatu psychologii ewolucyjnej, w jakim się porusza, jest to niemal tożsame z wartością jednostki *per se*<sup>42</sup>).

Hiperkonsumpcja jest zatem kultem *ego*, a warunek przepływu, który mówi o uwolnieniu się od jego wpływów, chwilowym zapomnieniu o swojej jaźni, stoi tym samym niejako w sprzeczności z fundamentem etyki konsumpcyjnej. Koncentracja na *ego* w zasadzie przekreśla stan *flow*. Jeśli zatem weźmiemy pod uwagę, że niepisana regułą dzisiejszych czasów stają się: coraz szybsze tempo życia, łatwość w realizowaniu swoich potrzeb, kult wartości pozycjonujących, orientacja na zewnętrzne bodźce i promocja siebie, zrozumiąte staje się, że kontekst społeczny, w jakim funkcjonujemy obecnie, może nie sprzyjać doświadczeniu *flow* i przeżywaniu tak rozumianej intymności, przeciwnie, sprzyja psychicznej entropii, rozkojarzeniu, budowaniu swojej pozycji i obrazu siebie w oparciu o opinie otoczenia, co zachęca do rezygnacji z obszaru „tylko dla mnie”, do dzielenia się z innymi tym, co najbardziej osobiste, zwłaszcza, że klimat społeczno-medialny kulturuje wszelkiego rodzaju uzewnętrznienie (katartyczne konfrontacje, pojednania, zwierzenia na wizji stają się wszak chlebem powszednim dzisiejszych mediów).

Przypuszczam, że to właśnie tutaj kryje się odpowiedź na pytanie o spadek psychicznej kondycji, o którym była mowa na początku mojej pracy. Psychiczna entropia, warunkowana naszym społeczno-medialnym otoczeniem, stanowiąca przeciwieństwo *flow*, może częściowo kryć się za pytaniem o przyczyny zwiększonej zapadalności na depresję, za problematyką wypalenia zawodowego, braku poczucia celu w życiu, zmniejszonej satysfakcji z codziennych doświadczeń itd.

W tak zarysowanej sytuacji można oczywiście snuć dalsze rozważania na temat perspektyw społeczeństw funkcjonujących w opisany sposób, a więc: czy stoczmy się w bagno ogólnej depresji, czy hipertrofia popkultury i ciągle przyspieszanie życia będzie dalej postępować i wkrótce doprowadzi do jakiegoś ogólnego kryzysu, z którego kondycja ludzka, wyzbyta doświadczenia intymnego, nie podniesie się przez najbliższe dziesięciolecia, czy też może pojawią się pewne trendy, które w opozycji do popkultury postarają się na powrót odbudować kapitał i wartość intymnego, niezależnego, suwerennego doświadczenia indywiduum.

Trudno jest wskazywać na jednoznaczne rozstrzygnięcia, najbardziej prawdopodobny wariant zapewne obejmuje sytuację wypośredkowaną, w której części populacji sztuka odnalezienia równowagi się udaje, części zaś – nie. Można spierać się, do jakiego stopnia zmiany te mogą być warunkowane

<sup>41</sup>» Zob. G. Miller, *Teoria szpanu. Seks, ewolucja i zachowania klienta*, tłum. B. Reszuta, Warszawa: Prószyński i S-ka, 2010.

<sup>42</sup>» Zob. D.M. Buss, *Psychologia ewolucyjna*, tłum. M. Orski, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2001; Zob. R. Baker, *Wojny plemników. Niewierność, konflikt płci i inne batalie łóżkowe*, tłum. M. Feryk, Poznań: Dom Wydawniczy REBIS, 2009.

kulturą, nie ulega jednak wątpliwości, że kluczowe „warunki brzegowe” do osiągnięcia przepływu mogą być w znacznej mierze determinowane w sposób poza-kulturowy (przemawiają za tym choćby badania sugerujące, że stan zbliżony do przepływu, a także poczucie szczęścia i dobrostanu częściej towarzyszy jednostkom ekstrawertycznym, aniżeli introwertycznym, przy czym ekstrawersja jest cechą silnie sprzężoną z genotypem jednostki)<sup>43</sup>.

Przypuszczam, że z częściową re-orientacją kulturowych priorytetów mamy do czynienia i w chwili obecnej, o czym wspominałem we wcześniejszej części mojego artykułu. Można zauważyć popularyzację filozofii *slow movement*; na rynku wydawniczym bardzo dobrze i prężnie funkcjonują pozycje z tego obszaru (np. „Slow, Food & Garden”, „Slowlife”, „(Slow)”) itd. Bycie *slow* staje się pewnego rodzaju modą, a nawet wyznacznikiem pozycji społecznej – ażeby wszak korzystać ze *slow*-dobrodziejstw, udawać się na szczególnego rodzaju wczasy, korzystać z uroków SPA, odżywiać się w zgodzie z eko-dietą itp. należy wpięrcz posiadać określoną, na ogół bardzo znaczną, siłę nabywczą. Bycie *slow* i tym samym *fit* czy *eco* staje się dziś pewnego rodzaju ideałem, aczkolwiek ideał ten jest stosunkowo trudny do osiągnięcia i wdrożenia, nie chodzi przy tym o same koszty. Bycie „w opozycji” do głównego nurtu popkultury, który domaga się życia łatwego, szybkiego, mniej refleksyjnego, wymaga – mówiąc w znacznym skrócie – ogromnej siły woli, takim działaniom obecny klimat medialny również zdaje się nie sprzyjać. Odmawianie sobie czegoś, poświęcanie swojego wolnego czasu na konkretny, wymagający trening, rezygnacja z pokus nie są działaniami, które są „w interesie” popkulturalnego przemysłu, co więcej, mogą stanowić dla niego pewnego rodzaju zagrożenie. Uniezależnienie się od przyjemnych bodźców, których dostarczanie stanowi poniekąd istotę społeczeństwa konsumpcyjnego oznacza wszak zanegowanie głównego dogmatu gospodarki doby postmodernizmu: za swoje doznania nie trzeba już wówczas płacić. Parafrazując buddyjskie wierzenia: przez zmniejszenie swoich potrzeb wyrwałem się z zakłętęgo kręgu komercji (z tych też powodów zakładam, że filozofia *slow movement* nie może aspirować do miana *mainstreamu*, stanowi raczej pewną elitarną niszę). Nie inaczej może być ze zjawiskiem przepływu.

Przypuszczam, że zdolność do odczuwania przepływu na szerszą skalę oznaczałaby teoretyczną możliwość uniezależnienia się od popkulturalnej oferty, zwłaszcza, że jednostki deklarujące wysoki poziom dobrostanu przynajmniej jednocześnie większy poziom niezależności od zewnętrznych okoliczności<sup>44</sup>. Ich potrzeby materialne są relatywnie niższe, pokusa manifestowania swojego statusu mniejsza, ich system aksjonormatywny skupiony bardziej wokół tzw. wartości niepozycjonujących (zdrowie, dobre relacje społeczne, poczucie kontroli nad swoim życiem), miast pozycjonujących (poziom zarobków, wartości materiale, atrakcyjny partner seksualny itp.)<sup>45</sup>. Choćby w oparciu o tę opozycję: pozycjonujące vs.

<sup>43</sup> D. Lykken, *Wrodzony potencjał szczęścia: jak i dlaczego ludzie różnią się pod względem odczuwanego dobrostanu*, [w:] J. Czapiński (red.), dz. cyt., s. 257–283.

<sup>44</sup> G.I. Olson, B.I. Schober, *Satisfied poor*, „Social Indicators Research” 1993, nr 28, s. 173–193.

<sup>45</sup> Zob. R.H. Frank, *Luxury fever. Why money fails to satisfy in an era of excess*, New York: Free Press, 1999.



niepozycjonujące, można stwierdzić, że intymność należy do wachlarza tych drugich: skoro doświadczenie intymne nie jest przeznaczone dla ogólnego dzielenia się i zarezerwowane dla wybranych, nie można z jego pomocą budować swojego statusu (być może dlatego intymność nie jest realną wartością w świecie konsumpcji?).

Należy pamiętać, że społeczeństwo konsumpcyjne nie może funkcjonować bez propagandy wartości pozycjonujących. Jako konsumenci jesteśmy niejako zmuszani do nieustannego porównywania się z innymi, postrzegania siebie nawzajem pod kątem osiągniętego statusu. Jest to tendencja bardzo dawno zakodowana w naszej psychice, której niezwykle trudno się wyzbyć (stąd też aktualność powiedzenia, że być bogatym oznacza mieć 100 dolarów więcej niż szwagier), a którą społeczeństwo konsumpcyjne z powodzeniem podsyca. Doświadczenie przepływu łączy się w dużej mierze z systemem wartości odżegnującym się od pozycjonowania, skupia się na samorozwoju i satysfakcji osiąganey bez względu na zewnętrzne okoliczności. Csikszentmihalyi przytacza w swoich pracach przypadki osób, które doświadczały przepływu w skrajnie niesprzyjających czy wręcz nieludzkich warunkach. Opisuje m.in. doświadczenia więźniów politycznych, osób poddawanych torturom czy praniu mózgow, przytacza też relacje osób niepełnosprawnych, których zwykle, dotychczasowe życie zawaliło się w kilka chwil. Co znamienne, te wydarzenia, które najłatwiej zaklasyfikować jako traumę, potrafią „przekuć” na doświadczenie pozytywne. Wielu niepełnosprawnych przyznawało, że utrata wzroku czy rozległy paraliż były jednocześnie i najbardziej negatywnym, i pozytywnym wydarzeniem w ich życiu. Pozwoliło ono uporządkować priorytety, nadać właściwy cel, odnaleźć sens życia, zadowolenie z drobiazgów. Zgodni byli co do tego, że zmiana ta, choć spowodowana czynnikami zewnętrznymi, odnosiła się całkowicie do ich sposobu myślenia o sobie i swoim życiu.

W żadnej z przytaczanych relacji nie padają zdania sugerujące znaczenie wartości pozycjonujących. W centrum natomiast znajduje się osobiste doświadczenie, na wskroś intymne, nieomal z pogranicza mistyki. Prawidłowość tę najlepiej chyba ilustruje relacja Reyada, osoby bezdomnej, Egipcjanina śpiącego w parkach Mediolanu i żywiącego się w przytułkach. Na pytanie, czy doświadczał kiedyś przepływu, Reyad odparł:

O tak. To określa całe moje życie, od 1967 roku aż do teraz. Po wojnie 1967 roku postanowiłem opuścić Egipt i autostopem pojechać do Europy. Od tamtej pory żyję, koncentrując myśli na własnym wnętrzu. To nie była zwykła podróż, lecz poszukiwanie tożsamości. Każdy człowiek ma wewnątrz siebie coś do odkrycia. Ludzie z mojego miasta uważali, że zwariowałem, kiedy postanowiłem wybrać się do Europy. Jednak najlepsze, co przydarzyło mi się w życiu, to poznanie siebie. Od 1967 przyświeca mi ta sama idea: odnaleźć siebie. Musiałem walczyć z wieloma rzeczami. Wędrowałem przez ogarniętą wojną Liban, Syrię, Jordanię, Turcję, Jugosławię, zanim tu dotarłem. Napotykałem wiele przeszkód; sypiałem w rowach podczas burzy, miałem wypadki; widziałem, jak umierali moi przyjaciele. Jednak zawsze pozostawałem skoncentrowany. Ta przygoda trwa już od dwudziestu lat. Ale będę tak szedł przez resztę mojego życia. . . Dzięki tym doświadczeniom przekonałem się, że świat jest niewiele wart. Jedyną rzeczą, jaka obecnie ma dla

mnie znaczenie, jest Bóg. Najbardziej skoncentrowany jestem modląc się. Wtedy mogę zapomnieć o moich uczuciach, uspokoić się i uniknąć szaleństwa. Wierzę, że życiem rządzi przeznaczenie i że walka nie ma wielkiego sensu. Podczas moich podróży widziałem głód, wojny, śmierć i ubóstwo. Obecnie, poprzez modlitwę, zacząłem słyszeć siebie, zwróciłem się ku własnemu wnętrzu. Osiągnąłem koncentrację i zrozumiałem, że świat jest bezwartościowy. Człowiek urodził się po to, by poddawano go próbom. Samochody, telewizory, ubrania – to bez znaczenia. [...] Staram się żyć właśnie tak, odwrotnie niż ludzie Zachodu, którzy pracują jak szaleni, nawet jeżeli mają więcej niż mogą wykorzystać. Jeżeli mam żyć jeszcze przez dwadzieścia lat, będę usiłował cieszyć się każdą chwilą, zamiast starać się osiągać coraz więcej<sup>46</sup>.

Wypowiedź ta jest – rzecz można – sprzeniewierzeniem się etyce hiperkonsumpcyjnego infantylizmu. Jest jednocześnie opisem intymnej relacji z Bogiem i z sobą samym. Można z niej wywnioskować, że wartości pozycjonujące, którymi „ludzie Zachodu” są przesiąknięci, nie mają znaczenia i tylko oddalają ich od doświadczania wewnętrznego spokoju i możliwości poznania siebie. Pytanie jednak, na ile taka perspektywa: doświadczeń bezdomnych, osób niepełnosprawnych, skrzywdzonych, znajdujących się w sytuacjach skrajnie nie przystających do rzeczywistości popkultury, będących bardzo daleko od jej głównego nurtu, trafia do przeciętnego konsumenta?

Podobnych świadectw nie brak zresztą na gruncie polskim, choć nie mają one aż tak zdecydowanej, by nie powiedzieć drastycznej, formy. W książce *Miastowi. Slow food i aronia losu* autorka Anna Kamińska<sup>47</sup> przytacza kilkadziesiąt rozmów z osobami, które zdecydowały się zostawić normalne, wygodne, przeciętne życie konsumenta. Ludzie ci porzucili swoją pracę, zwykłe nawyki, zrezygnowali z dotychczasowych udogodnień i wynieśli się w głąszę albo na wieś, albo w środek puszczy, gór itd. Żyją z pracy swoich rąk, robią meble, sok z tytułowej aronii, hodują zwierzęta, są szczęśliwi. W ich rozmowach zaznacza się wyraźnie koncentracja na życiu wewnętrznym, na realnych potrzebach, analogicznie jak w przypadku Reyada. Widoczna jest rezygnacja z wartości pozycjonujących, poszukiwanie intymnej relacji z sobą samym.

Tego rodzaju życiowe zwroty stanowią pewnego rodzaju mit w popkulturze, stały wzór, do którego od czasu do czasu się wraca, schizofreniczną tęsknotę za spełnieniem, zwolnieniem biegu. Zaznacza się to doskonale choćby w produkcjach filmowych, w których bohaterowie rzucają wszystko i przenoszą się w odosobnione miejsca, ruszają w podróże sentymentalne, dokonują rozrachunków ze swoim życiem, wybierają żywot eremity itp. Jest to jednak tylko – mam wrażenie – swego rodzaju romantyczny, niegroźny zupełnie mit, którego realizacji nie bierze się na poważnie, co najwyżej zostawia na odległe lata emerytury itd. Na drodze stoją przeszkody sprawiające wrażenie nie do pokonania: kredyt w banku, opinia rodziny, otoczenia, pieniądze. Nie chodzi mi zresztą w tym miejscu o obiektywny czy też subiektywny charakter tego rodzaju przeszkód. Idzie raczej o wyraziste napięcie, jakie zauważalne jest pomiędzy

<sup>46</sup> » M. Csikszentmihalyi, dz. cyt., s. 339–340.

<sup>47</sup> » A. Kamińska, dz. cyt.

sposobem funkcjonowania społeczeństwa hiperskonsumpcji a nieustającą – okazuje się – tęsknotą za zwolnieniem obrotów, uniknięciem psycho-entropii i odnalezieniem siebie samego.

## Podsumowanie

Z dużym, niestety, prawdopodobieństwem, zarysowana powyżej wizja może się pogłębiać. Nic na razie nie zapowiada, by tempo przyrostu informacji miało w jakiś sposób się unormować. Społeczeństwo wysokich prędkości jest – na chwilę obecną – jedyną możliwą rzeczywistością. Nie sposób, przynajmniej na razie, zarzucić podobne sposoby funkcjonowania, działa tu mechanizm zapadkowy, tak często przywoływany w analizach rozwoju kultury<sup>48</sup>. Z drugiej strony, Marshall McLuhan mówił również o prawie „wstecznego lusterka”: zwykle mamy tendencję, by przyszłość przewidywać patrząc za siebie. Niewykluczone, że dzisiejsza cywilizacja stoi u progu swoistej przemiany fazowej, zbliża się do „informacyjnej masy krytycznej”<sup>49</sup>, która prędzej czy później wymusi gwałtowne zmiany w sposobach radzenia sobie z otaczającą nas rzeczywistością. Jeśli nawet tak, proces ten dokonuje się – obawiam się – z dużą stratą dla kondycji współczesnych społeczeństw. Dzisiejsza kultura zmusza nas do działania w środowisku, które, z punktu widzenia naszych antenatów, może jawić się jako nieprzyjazne do życia<sup>50</sup>. Wypada pamiętać, że jesteśmy gatunkiem, który, niejako ewolucyjnie, ma wbudowane mechanizmy ułatwiające nam rozdział pomiędzy tym co publiczne i podzielane, a tym co prywatne i intymne<sup>51</sup>. Nasz cykl rodzący, wielomiesięczna, wyczerpująca cięża oraz długa (ze względu na rozwijający się mózg) nieopodradność niemowląt powodują, że budowanie intymnych i głębokich więzi między ludźmi jest elementem niezwykle ważnym dla przetrwania naszych genów (z tych też np. powodów akt seksualny u ludzi dokonuje się w odosobnieniu, w przeciwieństwie do wielu innych gatunków zwierząt, służy zatem nie tylko rozmnażaniu, ale i podtrzymywaniu więzi międzyosobniczych)<sup>52</sup>. Ponadto jesteśmy stworzeniami terytorialnymi: oznacza to, że ci z naszych przodków, którzy cenili sobie swoją przestrzeń, którzy walczyli o nią, którzy postrzegali świat w kategoriach moje – nie moje odnieśli reprodukcyjny sukces. Jesteśmy tym samym częściowo zaprogramowani do kultywowania tego, co tylko „nasze” i niczyje inne. Dzisiaj możemy obserwować może nie rezygnację z tych elementów czy wartości, ale ich znaczną modyfikację: głębokie więzi ulegają rozpadowi (zwiększa się ilość rozwodów, zmniejsza ilość znaczących innych), zwielokrotnieniu ulegają więzi bardziej płytkie (setki znajomości za pośrednictwem mediów elektronicznych), doświadczenia prywatne i intymne są współdzielone, rzeczy są tymczasowo używane,

<sup>48</sup>» Zob. M. Tomasello, *Kulturowe źródła ludzkiego poznawania*, tłum. J. Rączaszek, Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy, 2002.

<sup>49</sup>» Zob. Ph. Ball, *Masa krytyczna. Jak jedno z drugiego wynika*, tłum. W. Turopolski, Kraków: Insignis, 2009.

<sup>50</sup>» Zob. D. Morris, *Ludzkie zoo*, tłum. P. Pretkiel, Warszawa: Prima, 1997.

<sup>51</sup>» Zob. E.O. Wilson, *O naturze ludzkiej*, tłum. J. Szacka, Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo, 1998.

<sup>52</sup>» D. Buss, dz. cyt.

a nie trwale posiadane. Współczesne społeczeństwa częściowo zatem oduczają nas zdolności do kulturowania swojej strefy intymności. Utrzymanie takiego kursu może okazać się ryzykowne i trudne do przewidzenia w skutkach.

## Literatura

- Ahuvia C., *Indywidualizm-kolektywizm a kultury szczęścia: teoretyczne rozważania nad związkiem między konsumpcją, kulturą i subiektywnym dobrostanem przekroju międzynarodowym*, [w:] J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2004, s. 319–330.
- Astramovich R.L., Hoskins W., *Slow Counseling: Promoting Wellness in a Fast World*, "Journal for International Counselor Education" 2012, nr 4, s. 57–60.
- Baker R., *Wojny plemników. Niewierność, konflikt płci i inne batalie łóżkowe*, tłum. M. Feryk, Poznań: Dom Wydawniczy REBIS, 2009.
- Ball Ph., *Masa krytyczna. Jak jedno z drugiego wynika*, tłum. W. Turopolski, Kraków: Insignis, 2009.
- Barber B., *Skonsumowani. Jak rynek psuje dzieci, infantylizuje dorosłych i połyka obywateli*, tłum. H. Janowska, Warszawa: Warszawskie Wydawnictwo Literackie Muza, 2008.
- Bauman Z., *Ponowoczesność jako źródło cierpienia*, Warszawa: Wydawnictwo Sic!, 2000.
- Bauman Z., *Razem osobno*, tłum. T. Kunz, Kraków: Wydawnictwo Literackie, 2003.
- Bauman Z., *Spółczesność w stanie obłąkania*, tłum. J. Margański, Warszawa: Wydawnictwo Sic!, 2006.
- Beaudrillard J., *Spółczesność konsumpcyjna. Jego mity i struktury*, tłum. S. Królak, Warszawa: Sic!, 2006.
- Bobryk J., *Świadomość człowieka w epoce mediów elektronicznych*, Warszawa: Polskie Towarzystwo Semiotyczne, 2004.
- Brasel S.A., Gips J., *Media Multitasking Behavior: Concurrent Television and Computer Usage*, „Cyberpsychol Behavior” 2011, nr 9, s. 527–534.
- Buss D.M., *Psychologia ewolucyjna*, tłum. M. Orski, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2001.
- Csikszentmihalyi M., *Przepływ. Psychologia optymalnego doświadczenia*, tłum. M. Wajda-Kacmajor, Taśzów: Biblioteka Moderatora, 2005.
- Czapiński J., *Spotkanie dwóch tradycji: hedonizmu i eudajmonizmu*, [w:] J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2004, s. 13–17.
- Diener E., Lucas E., Oishi S., *Dobrostan psychiczny. Nauka o szczęściu i zadowoleniu z życia*, [w:] J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 35–50.
- Frank R.H., *Luxury fever. Why money fails to satisfy in an era of excess*, New York: Free Press, 1999.

- Gleick J., *Szybciej! Przyspieszenie niemal wszystkiego*, tłum. J. Bieroń, Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka, 1999.
- Grabek A., Bielecki J., *Uczniowie w objęciach depresji*, „Rzeczpospolita”, 2 września 2013, <http://archiwum.rp.pl/artukul/1216157-Uczniowie-w-objeciach-depresji.html>, (12.08.2014).
- Grad J., *Problem karnawalizacji kultury współczesnej*, [w:] J. Grad, H. Mamzer (red.), *Ludyczny wymiar kultury*, Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM, 2004.
- Hirsh J., Peterson J.B., Mar, R.A. *Psychological entropy: A framework for understanding uncertainty-related anxiety*, „Psychological Review” 2012, nr 2, s. 304–320.
- Kahneman D., *Pułapki myślenia. O myśleniu szybkim i wolnym*, tłum. P. Szymczak, Poznań: Media Rodzina, 2013.
- Kamińska A., *Miastowi. Slow food i aronia losu*, Warszawa: Wydawnictwo Trio, 2011.
- Kate M., Thomas Ch., *Fast Living, Slow Ageing*, Newtown: Mileage Media, 2009.
- Kimble D., *Układ nerwowy i mózgowie*, [w:] D. Kimble, A.M. Dolman (red.), *Biologiczne mechanizmy zachowań*, tłum. M. Siemiński, Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo, 2001.
- Lasch Ch., *The culture of narcissism*, New York: Warner Books, 1979.
- Lykken D., *Wrodzony potencjał szczęścia: jak i dlaczego ludzie różnią się pod względem odczuwanego dobrostanu*, [w:] J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 257–283.
- McLuhan M., *The Medium is the Massage: An Inventory of Effects*, London: Penguin Books, 1967.
- Mehdizadeh S., *Self-presentation 2.0: narcissism and self-esteem on Facebook*, „Cyberpsychology, Behavior and Social Networking” 2010, nr 4, s. 357–363.
- Miller G., *Teoria szpanu. Seks, ewolucja i zachowania klienta*, tłum. B. Reszuta, Warszawa: Prószyński i S-ka, 2010.
- Morris D., *Ludzkie zoo*, tłum. P. Pretkiel, Warszawa: Prima, 1997.
- Nettle D., *Szczęście sposobem naukowym wyłożone*, tłum. E. Józefowicz, Warszawa: Prószyński i S-ka, 2005.
- Olson G.I., Schober B.I., *Satisfied poor*, „Social Indicators Research” 1993, nr 28, s. 173–193.
- Postman N., *Zabawić się na śmierć. Dyskurs publiczny w epoce show-businessu*, tłum. L. Niedzielski, Warszawa: Warszawskie Wydawnictwo Literackie Muza, 2002.
- Raport Pentor Research International *Stres w pracy*, 2007, [http://pentor-arch.tnsglobal.pl/51733.xml?doc\\_id=11280](http://pentor-arch.tnsglobal.pl/51733.xml?doc_id=11280), (12.08.2014).
- Raport CBOS „Czas wolny Polaków”, [http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2010/K\\_133\\_10.PDF](http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2010/K_133_10.PDF), (12.08.2014).
- Riesman D., *Samotny tłum*, tłum. J. Strzelecki, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 1971.
- Rifkin J., *Wiek dostępu: nowa kultura hiperkapitalizmu, w której płaci się za każdą chwilę życia*, tłum. E. Kania, Wrocław: Wydawnictwo Dolnośląskie, 2003.
- Rosa H., *Social Acceleration: Ethical and Political Consequences of a Desynchronized High-Speed Society*, „Constellations” 2003, nr 10, s. 3–33.

- Sartori G., *Homo videns. Telewizja i postmyślenie*, tłum. J. Uszyński, Warszawa: Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, 2007.
- Seligman M.E.P., *Pelnia życia. Nowe spojrzenie na kwestię szczęścia i dobrego życia*, tłum. P. Szymczak, Poznań: Media Rodzina, 2011.
- Sennett R., *Korozja charakteru*, tłum. J. Dzierżowski, Ł. Mikołajewski, Warszawa: Warszawskie Wydawnictwo Literackie Muza, 2006.
- Sennett R., *Kultura nowego kapitalizmu*, tłum. G. Brzozowski, K. Osłowski, Warszawa: Warszawskie Wydawnictwo Literackie Muza, 2009.
- Sennett R., *Upadek człowieka publicznego*, tłum. H. Janowska, Warszawa: Warszawskie Wydawnictwo Literackie Muza, 2009.
- Spitzer M., *Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci*, tłum. A. Lipiński, Słupsk: Dobra literatura, 2013.
- Szacka B., *Wprowadzenie do socjologii*, Warszawa: Oficyna Naukowa, 2003.
- Sztompka P., *Socjologia*, Kraków: Znak, 2002.
- Szymański D., *Polacy rozkochali się w regionalnych piwach*, [http://wiadomosci.gazeta.pl/wiadomosci/1,114871,16044229,Polacy\\_rozkochali\\_sie\\_w\\_regionalnych\\_piwach\\_\\_Mamy.html](http://wiadomosci.gazeta.pl/wiadomosci/1,114871,16044229,Polacy_rozkochali_sie_w_regionalnych_piwach__Mamy.html), (12.08.2014).
- Tomasello M., *Kulturowe źródła ludzkiego poznawania*, tłum. J. Rączaszek, Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy, 2002.
- Triandis H.C., *Kultura a subiektywny dobrostan*, [w:] J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2004, s. 331–356.
- Trzebińska E., *Psychologia pozytywna*, Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, 2008.
- Uslaner E.M., *Social capital, television, and the "mean world": Trust, optimism, and civic participation*, "Political Psychology" 1998, nr 12, s. 441–467.
- Veblen T., *Teoria klasy próżniaczej*, tłum. J. Frentzel-Zagórska, Warszawa: Wydawnictwo Literackie Muza, 2008.
- Weber M., *Etyka protestancka a duch kapitalizmu*, tłum. J. Miziński, Lublin: Test, 1994.
- Wilson E.O., *O naturze ludzkiej*, tłum. J. Szacka, Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo, 1998.

### **Tomasz Kozłowski**

Doktor socjologii, adiunkt w Katedrze Pedagogiki Collegium Da Vinci w Poznaniu. Jego zainteresowania to psychologia ewolucyjna, socjologia popkultury i mediów, antropologia konsumpcji oraz społeczne uwarunkowania dobrostanu. Napisał „Kłamię, więc jestem”, „Samotnego hulakę”, jest również współautorem „Nagiej małpy przed telewizorem”.

---

## SUMMARY

### **Between flow and pop-intimacy. High-speed society and escape into yourself**

The text presents the flow concept, one of the main terms created as a part of so-called positive psychology, a science that explores psychological foundation of well-being, the roots of positive emotions and potential of human mind. The flow is an individual experience, characterized both by – simultaneously – a sense of satisfaction and growth. The author proves the thesis that the flow, which is at the same time a deeply intimate experience, constitutes a very good counterbalance for the ethos of contemporary life, a life in a hurry, a life that favours material and individual values. Moreover, he points out that functioning in the flow may be to some extent in the opposition to the ideals of consumerism, which may make the state of the flow much harder to achieve, as well as so-called mind entropy, that seems to influence more and more individuals. It does not mean though that pop culture does not make efforts to offer something “in return”. That offer, called by the author as “pop-intimacy”, includes services that refer to increasingly popular philosophy of *slow movement*. However, the ideals of “being *slow*” in a high-speed society may turn out to be impossible to achieve, which leaves the need of intimacy permanently unsatisfied.

**Keywords:** flow, positive psychology, well-being, high-speed society, pop-intimacy

---