

Az életmód kultúrája

Részlet Maróti Andor: *Amit a kultúráról tudni érdemes című tanulmánykötetéből*

Hankiss Elemér a „Diagnózisok” című könyvében kijelentette, a „magas kultúra” területén nemzetközi viszonylatban is kiemelkedő kultúránk színvonala, a mindennapi élet kultúrájában azonban elmaradott. Ő akkor az utóbbit a viselkedés-kultúra alapján minősítette, a köszönési és megszólítási formák zavaraira, az udvariasság és az egymással törődés elhanyagolására, az önkéntes feladatvállalások hiányaira és a közéleti viták alacsony színvonalára utalva.¹ Látszólag az érvelése megalapozott volt, de figyelmesen átgondolva e megállapításait észrevehető, hogy a kétféle kultúra vonatkozásában nem azonos alapot tett számításba. Az elsónél alkotók teljesítményeit, a másodiknál társadalmi tapasztalatokat vett figyelembe. Ha a „magas kultúra” elsajátításának társadalmi tapasztalatát minősítette volna, aligha mondta volna azt kiemelkedőnek. Így világosabbá válhatott volna – a kettő összefüggése alapján – hogy mi az oka az említett „elmaradottságnak”.

Persze kérdéses, lehet-e általánosítani az ilyen minősítést a társadalom egészére? Valószínű, hogy az életkörülmények eltérő volta az életmódban is megmutatkozik. És nemcsak a különböző társadalmi rétegek közti szintkülönbségre lesz ez jellemző, hanem az egyes területi adottságok másságára is. Ahol kedvezőbbek a gazdasági feltételek, ott az életmód is magasabb szintű lehet. Ezért szerencsésebb itt az ilyen differenciáltságot mellőzve csak arról szólni, hogy az életmód egyes területein mi okozhatja a kulturális szintek alakulását.

Az áttekintés rendszerezettségéhez a következő szükségleteket kell számításba venni: az emberi szervezet fenntartása a táplálkozással, egészségének megőrzése pihenéssel, mozgással, higiénával, öltözködéssel, életkörülményeinek biztonsága lakásával, annak rendezettségével, emberi kapcsolatainak harmonikus fenntartása, közéleti kiszélesítése, az erkölcsi, jogi szabályok betartása, a személyes adottságok, készségek, képességek fejlesztése az egyén által választott életcélok megvalósítása érdekében. Valamennyit egy kapcsolat határozza meg: az, hogy a természeti alap hogyan alakul át kultúrává. Másképpen szólva: az életmód „a létfenntartás minőségében valósul meg”.²

Mennél fejlettebb ebben a kulturáltság, annál magasabb szintű lesz az ember élete. Ehhez az irányultsághoz kell azonban a tudatos életvitel, az a törekvés, hogy ne legyen valaki ösztöneinek, indulatainak a rabja, s ne kövesse gépiesen a körülötte levő viselkedés-mintákat, gondolkodási sablonokat, hanem igyekezzen önállóan véleményt alkotni, anélkül, hogy abban elfogultság, előítélet, felületesség vezetné. Egyébként megállapítható, hogy az életmód különböző vonatkozásai gyakran

egymásba fonódnak, s nem lehet azokat egymástól teljesen elválasztani, mert kölcsönösen meghatározzák egymást.

Általános emberi tapasztalat a táplálkozás és az egészség összefüggése. Mindenki tudja, hogy a szokássá váló mértéktelen evés elhízást okoz, ennek ellenére, kevesebben veszik figyelembe, hogy ennek káros hatása van az egészségre. Hasonló a helyzet az alkohol fogyasztásával; kis mértékben még élvezetet kelt, nagyobb mennyiségben azonban tönkre teszi az ember egészségét. Hasonló kapcsolódást találunk az életmód más területén. Vegyünk egy másik példát: a lakáskultúrát. A lakás olyan tere az életvitelnek, amely állandóságával meghatározza a közvetlen környezet harmonikus vagy diszharmonikus (azaz rendezett vagy rendezetlen) voltát. Ez befolyásolja az ember hangulatát, közérzetét, szokásait is, de nemcsak a tárgyak összehatásával, hanem az ott élő személyek viselkedésével, véleményváltásával is. A család tagjai akaratlanul is meghatározzák tagjainak az életformáját, magatartását, gondolkodását. Lehetnek ugyan közöttük bizonyos különbségek ebben a vonatkozásban, de mégis igazodniuk kell egymáshoz bizonyos mértékig. E folyamat alakulásáról Losonczi Ágnes így írt: „Minél inkább egy helyiségre szűkül le a lakás funkciója, minél szűkebb az élettér, és minél egységesebb belső berendezése, annál kevésbé differenciálódhat a köznapi életvitel, annál inkább leszűkül a bonyolultabb, gazdagabb élettevékenységek tere és lehetősége. És tartalmilag minél szűkebb a mindennapi élel belső környezetének kerete, annál nagyobb az együtt élőknel a konfliktus gyakorisága és kialakulásának lehetősége. A belső feszültséget a külső szűköség szorítja; és fordítva, minél több teret kapcsolnak be a mindennapi életbe, annál inkább differenciálódhatnak az életvitel funkciói, bonyolultabbá válnak a tevékenységek, jobban igazodhatnak az egyén szükségleteihez, alkalmazkodhatnak az egyéni kedvtelésekhez, könnyíthetnek, egyszerűsíthetnek, szabaddá vagy szabadabbá tehetnek időben, térben”.³ A lakás nagysága, berendezési tárgyainak minősége persze függ az ott lakók anyagi helyzetétől. De az imént idézett megállapítás arra figyelmeztet, hogy az milyen hatással lehet az emberek viselkedésére.

Egyébként a viselkedés kulturáltsága is kettős értelmű: egyrészt kifejezi az egyén fejlettségét, másrészt pedig a többi emberhez fűződő viszonyát. Noha ez utóbbit mindenütt meghatározzák azok a normák, amelyeket az adott társadalom elvár a hozzá tartozóktól, tapasztalható, hogy ezeket a szabályokat sokan mégsem tartják be. Mi lehet az oka ennek? A régi közösségi életformában az ott élők szigorú követelmények tartották össze, ha valaki ezektől eltért, nemcsak a közösség büntetését, de a közösségből való kizárást is megkapta. A modern társadalmak differenciált kapcsolatrendszerrel a viselkedés normáinak betartását is bizonytalanná teszi. Az eltérő helyzetekben sokszor nehéz megítélni, mit kellene tenni, hogy az egyrészt eredményes, másrészt a társadalom elvárásainak

¹ Hankiss Elemér: *Diagnózisok*. Magvető Kiadó. 1982.

² Losonczi Ágnes: *Az életmód az időben, a tárgyakban és az értékekben*. Gondolat Kiadó. 1977. 323. o.

³ Uo. 415. o.

megfelelő legyen. Ebből következik, hogy gyakori a szabályszegő magatartás. Nemcsak a bűnelkövetéssel, de a másokkal szemben gyakorolt viselkedéssel is. Udvariatlanság, grombaság, erőszakosság, a másik fél megvetésének kifejezése – mind a kulturátlanság jele. Hankiss Elemér egy 1974-ben végzett értékszociológiai vizsgálatot ismertetve írt arról, hogy arra a kérdésre, milyennek látják a megkérdezettek önmagukat és másokat, a többség „önmagát béketűrő, családserető, együttérző, vagyis alapvetően szociális beállítottságú, szociális érzelmű embernek tartotta”. Ezzel szemben „embertársait viszont meglehetősen önző, anyagi, képmutató, gőgös, erőszakos, rosszhiszemű, garázda, modortalan, vagyis alapvetően antiszociális beállítottságú embereknek” mondta. Az önmagukban és másokban felfedezett antiszociális tulajdonságaik aránya nagyjából 1:10-hez volt.

A saját életnek és a többi ember életének eltérő megítélése a környezet gondozottságán is lemérhető. Évtizedekkel korábban számolt be egy könyv erről hazai viszonylatban. Kozma Ferenc írta: „Utcáink piszkosak, szemetesek, közterületeink elhanyagoltak. Új lakótelepeinken is rohamosan nőnek a környezeti ártalmak: a zaj, a por, a levegő egyéb szennyezettsége... A lakóházak belülről lekopottak, egyes munkahelyek zsúfoltak, zajosak. A családi otthonok nagy része célszerűtlenül van berendezve, túlnépesedett, sajnos az újonnan épített lakónegyedekben is... Ez a rohamosan elharapódzó, tömeges kulturátlanság és piszok rendkívüli módon rontja az egyéni és társadalmi jólétérzet határfokát”. Viszont „aki kulturált, igényes környezetben él, annál nem nehéz elérni, hogy munkája során is a minőséget részesítse előnyben”.⁵ A 80-as évek elején rajzolt helyzetkép nem volt mindenütt jellemző, a probléma mégis tipikus volt. Ahogy ma sem mondható, hogy az ilyen állapot teljesen eltűnt volna. Ma is gyakori az utcán eldobált és a környező erdőkben, tavakban felhalmozott szemét, mintha sok ember véleménye lenne: ez már nem tartozik ránk, nem a mi felelősségünk. Persze az is lehetséges, hogy egyesek ezt nem is tartják rossznak, megszokták, hogy gondozatlan környezetben élnek.

Az egyéni és a közösségi lét diszharmonikus voltára vall egy napjainkban rohamosan terjedő divat: a tetoválás. Régen ez a börtönviselt emberek, bűnözők közt volt inkább szokásos. Ma az élsportolók és a szórakoztató zenét játszóknál terjed, jelképezve a különleges képességeiket. Feltehetően őket akarja követni sok fiatal, ám nemcsak a férfiak, hanem a nők között is. Számukra ez olyan megkülönböztetésnek számít, ami kiemelheti őket az emberek többségéből. Csakhogy az ilyen jelek viselése éppenséggel nem az egyéniségről, hanem az önállóságról tanúskodik. A tetovált ember nem bízik abban, hogy a tudásával, képességeivel emelkedik ki a nagy átlagból, ezért kell olyan jelzést viselnie, ami – véleménye szerint – rendkívüliségével pótolja ezek hiányát.

Látszólag nem tartozik az életmód körébe a szabadidő eltöltése, valójában ez mégis jellemző mindenkire, mert nemcsak a lehetőségeit, de az igényeit is mutatja. Néhány évtizeddel ezelőtt találkoztam Budapesten Alan Sapura úrral, aki az Egyesült Államokból érkezett, és az Illinois városában működő egyetem tanára volt. Elmondta, olyan szakembereket képeznek, akik szabadidős intézményeket terveznek, de nem építészként., Azt tanították, hogyan lehet a helyi szükségletek és igények felmérésével szabadidős programokat készíteni. Elgondolkoztatott, amikor azt mondta: „ti még nem tudjátok, milyen nagy gond a szabadidő”. Először nem értettem, mire céloz, mert ezt mi úgy fogtuk fel, legyen minél több szabadon felhasználható idő,



Tetovált japánok 1870-ből

aztán mindenki majd eldönti, mire fordítja. Ha gond van vele, akkor az csak a lehetőségek korlátozottságából adódhat. Akkor vezették be nálunk a munkahelyeken a szabad szombatot, amiről feltételeztük, megnövelheti a művelődésre fordítható időt. Hamarosan csalódnunk kellett, mert az emberek többsége a szabadidőt is munkával töltötte el. Vagy önként vállalt munkával a többlet keresetért, vagy az otthon végzendő házimunkával, esetleg az akkor terjedő szokással, a hétvégi telken, házban szükségesnek mutakozó munkával. Mások a hétvégét pihenéssel („semmittevéssel”) töltötték, amibe belefért a televízió szórakoztató adásainak nézése is. Művelődésre alig volt igény.

Kezdtém megérteni, mire gondolt Sapura úr, amikor azt mondta, „nagy gond a szabadidő”. A képet teljesebbé tette egy amerikai szerző, Christopher Lasch könyve a középiskolákról. „A diákok képtelenek érdeklődni bármi iránt, ami túlmutat a pillanatnyi tapasztalaton”. „A diákok ahhoz szoktak, hogy szórakoztassák őket. Ha unatkoznak, egyet fordítanak a sáváltón, és másik csatornát keresnek a televízióban”.⁶ Ezt olvasva nem volt meglepő egy nemzetközi felmérés beszámolója, amely azt vizsgálta, hogyan függ össze a televízió előtt eltöltött idő az iskolai eredményekkel. A kapott eredmények két ország fiataljainál mutattak ki azonosan nagy időmennyiséget a televízió nézésében: napi 5 órát. Az összehasonlítást azonban nehezítette, hogy amíg Dél-Koreában ez jó tanulmányi eredményekkel párosult, az Egyesült Államokban rosszal. A magyarázatot a nézett televíziós adások tartalma adta meg: a koreai fiatalok

⁴ Hankiss Elemér: Érték és társadalom. Magvető Kiadó. 1977. 265-278. o.

⁵ Kozma Ferenc: Az emberi tényező a gazdasági fejlődésben. Kosuth Könyvkiadó. 1981. 237-240. o.

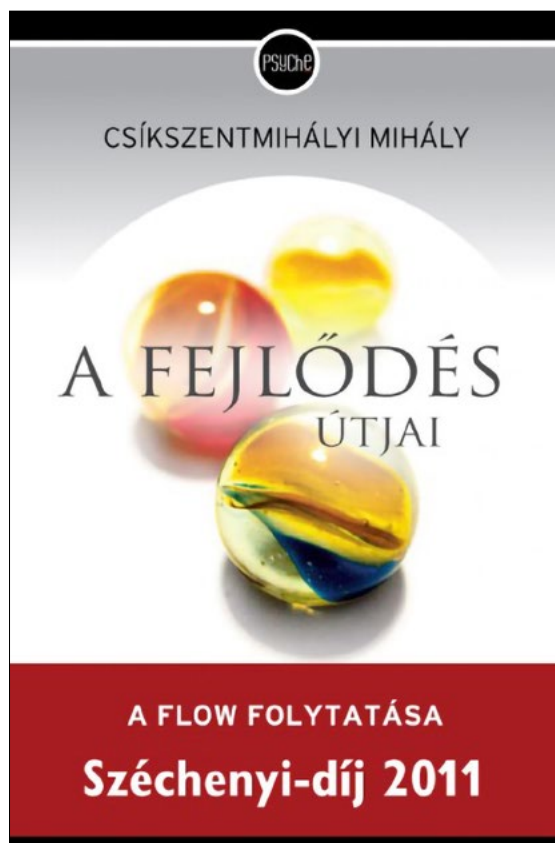
⁶ Lasch, Christopher: Az önimádat társadalmá. Európa Könyvkiadó. 1996. 239. o.

többnyire ismeretterjesztő filmeket néztek, amelyek összefüggtek az iskolai tananyaggal, s amelyekről házi feladatot kellett írniuk, az amerikaiak viszont akciófilmeket, szappan-operákat és olyan sportközvetítéseket néztek, amelyekben a fizikai erőnek nagy szerepe volt.⁷

Még komorabb képet festett erről az Egyesült Államokban élő magyar származású Scitovszky Tibor. „A tízenéves iskolások által elkövetett, egyre szaporodó gyilkosságokat sok különböző módon magyarázzák, de az unalmat eddig még senki sem említette a valószínű okok között. Pedig az élhető élethez nemcsak az étel, ital, lakás és a szerelem nélkülözhetetlen, hanem az olyan tevékenység vagy tevékenységek is, amelyekben örömet lelheti az ember.” Az ilyen „érdekes foglalatosságok híján kialakuló unalom is elvezethet az erőszakhoz, mint izgalomforráshoz, a fölös energiák felhasználásának szélsőséges módjához”. „A börtönökben és javítóintézetekben számos interjú készült az

iskolából kimaradt, gyilkosságért, rablásért, drogterjesztésért és egyéb bűncselekményekért elítélt fiatalokkal. A megkérdezettek bűnözővé válásuk okai között mindig megemlítették az unalom gyötrelmes érzését és a vágyukat, hogy megszabaduljanak ettől az érzéstől, izgalmasan éljenek, és elismerésre találjanak... Rongálásokat, apróbb tolvajlásokat követnek el magáért az izgalomért, amelyet minden tilosban járó gyerek érez. Amikor ezek a kisebb bűnök büntetlenül maradnak, úgy gondolják, hogy a nagyobb izgalomért komolyabb bűnöket kell megkockáztatniuk. Legtöbbjük valamilyen bandához is csatlakozik, mert így élvezheti a többi bandatag elismerését 'hőstetteiért', és dicsőrethet kaphat ügyességéért, amellyel még a gyilkosságot is meg tudja úszni”.⁸ Scitovszky következtetése: A szabadidő értelmes kitöltéséhez szükséges képességek kifejlesztése nélkülözhetetlen feltétele a békés és civilizált társadalom létrejöttének, ugyanakkor fontos ellenszere az unalomnak, s így hozzájárulhat az abból fakadó gyilkos következmények megelőzéséhez”.

A tanulságok alapján feltételezhető, hogy az unalom a legszörnyűbb dolgok egyike az emberek életében. Csikszentmihályi Mihály szerint „a mindennapi életben az emberek akkor érzik magukat csüggedtnek és elégedetlennek, amikor egyedül vannak és nincs semmi dolgot. Paradox módon, amikor vala-



ki látszólag a legszabadabb, amikor azt teheti, amit akar, akkor válik a legtehetetlenebbé. Ilyen helyzetben a tudat összevissza kóborol, s előbb-utóbb valamilyen fájdalmas gondolatnál vagy kielégítetlen vágynál köt ki. Ilyen körülmények között a legtöbben képtelenek vagyunk összeszedni magunkat, s valami vidám vagy hasznos dologra terelni a figyelmünket... Nincs semmi feladat, nincs semmi cél”.⁹

Mi okozhat unalmat? – kérdezhetjük. A válasz: az ember a valóságnak mindig valamelyik részében van. Környezetéhez állandóan viszonyul, akaratlanul is értékeli benyomásait, azokat kellemesnek, kellemetlennek vagy semmitmondónak találhatja. Ebben a reagálásban merül fel az emberben a kérdés: van-e ebben a változó környezetben, ami számára érdekes, ami arra indíthatja, hogy foglalkozzék vele. Ha igen, akkor az ember aktivizálódik, tesz valamit és vele együtt gondolkodásában is igyekszik tisztázni, mivel is van dol-

ga, mit lehet azzal kezdeni. Az unalom ennek az aktivitásnak a hiánya. Mögötte az húzódik meg: fölösleges bármit is tenni, bármiről is gondolkodni, mert ez a környezet teljesen érdektelen, kár reá időt, erőt vesztegetni. Két életkor veszélyeztetett ebben különösképpen: a fiatalok kamaszkora és az idősök nyugdíjas ideje. Az elsöre magyarázatot ad az, hogy ezek a fiatalok kinőttek már a gyermekorból, annak játékaik nem tudják lekötöni az érdeklődésüket, a felnőttkor sajátos igényei pedig még távol állnak tőlük. Szeretnének ugyan már felnőttként viselkedni, de ezt csak külsőségekben próbálják megvalósítani: a dohányzásban, az alkoholizmusban, a szexuális kapcsolatok keresésében. Önállóságukat ebben akarják kifejezni, ehelyett azonban kritikátlanul igazodnak kortársaik csoportjaihoz, amelyekben hasonló problémákkal küzdők vannak. Természetesen a kamaszkor „betegségeit” nem mindegyikük éli át, többnyire csak azok, akik kedvezőtlenebb családi körülmények közt nőttek fel, és nem kaptak elég pozitív példát otthonról. Ők gyakran felnőtt életüket is nehézségekkel és tévutakkal kezdik meg, és kérdéses, hogy ki tudnak-e lépni később azokból. Szabadidős szokásaik tanúskodnak azután arról, eredményesek voltak-e ezek a próbálkozásaik.

Az idősök sajátos helyzete ugyancsak felszínre hozza a szabadidő tartalmas eltöltésének problémáját. Megváltozik a családi helyzetük: megszűnnek a család létfenntartásával összefüggő feladatok (gondoskodás a szükségletek kielégítéséről, a gyermeknevelés stb.), megszakad a velük való együttéléstől származó szorosabb kapcsolat, megszűnik a munkaviszonyuk (ezzel alacsonyabb lesz az anyagi helyzetük), hasonló korú ismerőseik, barátaiik közül egyre többen halnak meg (gyengülnek az emberi kapcsolataik). Akik korábban nem alakították ki a szabadidő tartalmas eltöltésének szokásait, azok számára teher lesz ez az időkeret. Már csak azért is, mert az egész élete – az alváson kívül – lényegében „szabadidő”. Simone de Beauvoir

⁷ A túlsó part messze van. Tudományos konferencia a funkcionális analfabetizmusról. 1996. 28-29. o.

⁸ Scitovszky Tibor: Az unalom – miből fakad, és hová vezet? In: Daubner K. – Horváth S. – Petró K.: Kultúragazdaságtani tanulmányok. AuLA Kiadó kft., 2000. 362 és 369. o.

⁹ Csikszentmihályi Mihály: A fejlődés útjai. Nyitott Könyvműhely. 2007. 54-55. o.

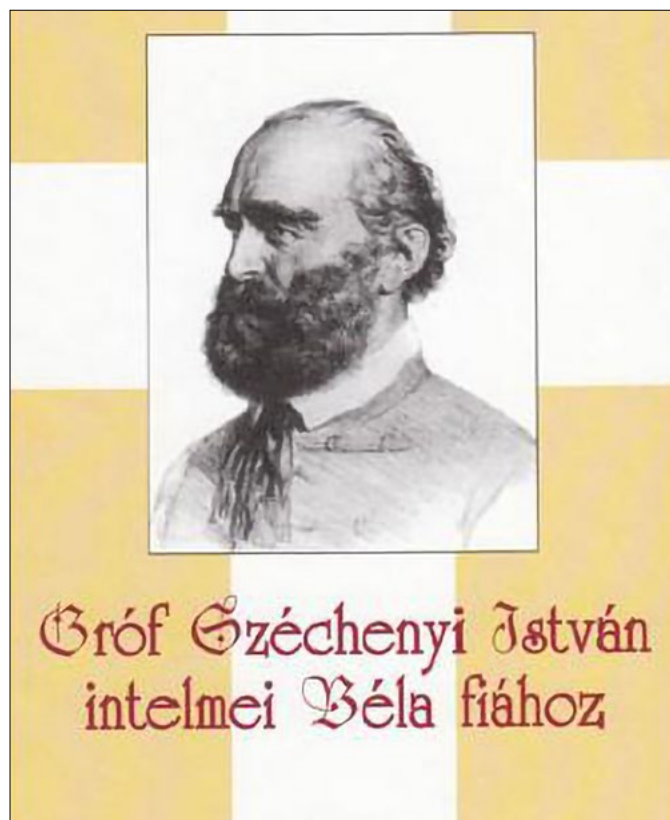
¹⁰ Beauvoir, Simone de: Az öregség. Európa Könyvkiadó. 1972. 720. o.

írta az idősekről: „Az idős emberek egyik legszembeszökőbb vonása a szellemi étvágytalanság. Az öregség nem egyéb, mint a kíváncsiság hanyatlása.” „A tétlenség elveszi kedvünket az érdeklődéstől, a szenvedélyektől, közönyünk pedig pusztasággá változtatja a világot, amelyben már semmit sem találunk, ami megérdemelné, hogy foglalkozzunk vele. Ránk is, a dolgokra is rátelepszik a halál”.¹⁰

Hasonló gondolatokat fogalmazott meg Popper Péter az öngyilkosságot megelőző viselkedésről. Ennek „elsőként szembeötölő sajátossága az aktivitás jelentős mértékű csökkenése a megszokott életvezetési stílushoz képest. Akinél ez a tünetegyüttes megjelenik, lassanként elhagyja mindennapos szokásait, például nem jár társaságba, kirándulni, moziba, színházba, koncertre stb., nem főz, inkább hideg kosztot él. Lakását elhanyagolja, később önmagát is, kívánnivalók keletkezhetnek a testi tisztaság terén is, egyre nehezebb felkelnie, bármibe is belekezdenie. Hangulata nyomott, kiábrándult, minden lehetőségére azt mondja, „nem érdemes”, „nincs értelme”. Lassan olyan állapotba jut, hogy ha bármit csinál, bármi történik vele, azt lelki fájdalom kíséri. Előfordulhat, hogy agresszíven panaszkodóvá válik, szidja az embereket, a körülményeket, minden rossz a számára, de az is lehet, hogy elcsöndesül, befelé fordul. Esetleg lefogy, aluszékony lesz. Legfontosabb tünet, hogy a jelen ‘kimerevedik’ számára, kihull a múlt-jelen-jövő folyamatosságából, nem látja semmiféle változásnak a jelentőségét, meg van győződve arról, hogy amilyen a jelene, olyan lesz a jövője is”.¹¹

Úgy látszik, a szabadidő tartalmassá tételéhez tevékenység kell. Csakhogy a szabadidő fogalma a munkaidő ellentétéként alakult ki. Ebből pedig az következett, hogy éppenséggel a pihenés a lényege. Ámde ahhoz is kell gyakran valamilyen tevékenység (pl. az olvasáshoz), így tisztázni kellett, melyik tevékenység sorolható a szabadidőhöz és melyik nem. A házimunka például bizonyosan nem és a munkahelyre utazás sem. Van azután sok olyan tevékenység még, amit az ember kényszerűen végez, mint az alvás, a tisztálkodás, a bevásárlás, a betegápolás, ami ugyan önként vállalt és az idejét is az egyén maga határozza meg, mégsem látszik szabadidős elfoglaltságnak. (Egyébként az itt felsoroltakról is elmondható, hogy az idejüket változó, az egyéni elhatározástól és a körülményektől függő.) Erre találták ki a „fél szabadidő” fogalmát, azzal a meghatározással, hogy szabadidős tevékenységnek az tekinthető, amit az ember saját elhatározása alapján pihenésre, testedzésre, szórakozásra, művelődésre fordít. Ezzel azonban még nem tisztázódik eléggé az, mi teszi a szabadidőt igazán hatékonyá. Ha a munkában a változatlanosság megterhelő, akkor a szabadidőben is szükség van változatosságra. Még a legkedveltebb foglalkozás is válhat ugyanis fárasztóvá, ha az egyhangú, önmagát ismétlő. A különböző tevékenység váltogatása, esetleg a helyszín váltása is kikapcsolódást adhat, ráadásul hozzájárulhat ahhoz, hogy az ember a valóságot, az életet sokoldalúan lássa. Az ilyen változatosság akkor is indokolt, ha valaki a szabadidőt kizárólag szórakozással akarja eltölteni, ráadásul úgy, hogy őt szórakoztassák, tehát ő csak passzív élvezője legyen ennek. Érdemes figyelembe venni, hogy a szórakozás „szórt figyelmet” kíván, a benyomások futólagos tudomásul vételét, amelyeket azután hamar el is lehet felejtetni. Az ilyen élmények nem hozzák mozgásba a készségeket, képességeket, a valóság jobb megértését sem segítik. Ha van is némi pihentető hatásuk, bizonyos, hogy nem segítik az ember fejlődését.

Érdemes idéznünk erről Széchenyi Istvánnak a fiához írott



levelét: „Ma szinte minden művelt ember, ha gazdálkodásról van szó, nyelvén hordja ezt az ismert angol közmondást: Time is money. (Az idő pénz) Valóban nagyszerű mondás, de szerintem nem eléggé kimerítő, mert, ahogy én gondolom – hogy pontosak legyünk – azt kellene mondani: Time is more than money. (Az idő több, mint pénz) Mert a világ ezer példája mutatja, hogy a gazdag, ha koldusbotra jutott, ismét meggazdagodhat, sőt gazdagabb lehet, mint valaha. A pénz stb. tehát pótolható, míg az elfecsérelt idő visszavonhatatlanul elveszett... Valójában csak szánni való, akinek nincs dolga, és csak azt lehet szerencsésnek... bizonyos mértékig boldognak mondani, aki egy adott idő alatt a legtöbb jót és hasznosat tudja végbevinni, sőt megalkotni – de azt meg is teszi”. Mert „nem a nyugalom az emberi élvezetek alapja, hanem a tevékenység”.¹²

Erről szól a Nobel-díjas Szentgyörgyi Albert megállapítása is: „Minden élettelen fizikai rendszer a használatban megy tönkre, viszont az élő rendszereket a tétlenség teszi tönkre, míg a használatban fejlődnek”.¹³ Akkor következik be tehát az élő rendszerek (s így az ember) károsodása, ha azt az időt, aminek a tartalmát és módját – a lehetőségeken belül – egyénileg határozzuk meg, a tétlenséggel azonosítjuk. S hogy mi lehet ennek az ellenkezője, arra a válaszuk: az olyan tevékenység, amiben örömet találunk, és ami hozzájárul a személyi fejlődésünkhöz. (Az ilyen tevékenységet Csikszentmihályi angol szóval „flow”-nak nevezte.)¹⁴

¹¹ Popper Péter: Fáj-e meghalni? Saxum kft. 1999. 74-75. o.

¹² Gróf Széchenyi István intelmei Béla fiához. Magvető Könyvkiadó. 1985. 86-87. o.

¹³ Szentgyörgyi Albert: Válogatott tanulmányok. Gondolat Kiadó. 1983. 97. o.

¹⁴ Csikszentmihályi Mihály: Idézett mű 290-291. o.