**Az állandó cselekvés megöli a kreativitást és a józan észt  
Revolife.hu | szerző: Wastrel**

Az emberiség elkezdett két, alapvetően egymással radikálisan ellentétes életfilozófia köré csoportosulni. Az egyik csoport szerint kizárólag a cselekvés ténye a mérvadó. Ők azok, akik minden egyes nap a serénység feltétlen látszatát keltik, dolgoznak – akkor is, ha esetleg kóklerként csak kárt csinálnak a társadalomnak -, aztán munkaidő után becsületből lehúznak egy maszek műszakot is, végül egy hatos pakk sör társaságában bedöglenek a kanapéba. Ők értékesebb emberek, mint a másik csoport, akik a nap nagy részében nem csinálnak semmi láthatót – tehát kárt sem tesznek -, viszont az így rendelkezésre álló plusz időben bőven marad alkalmuk életük jobbá tételén morfondírozni, új dolgokat tanulni, stresszt kezelni. A rövidebb tevékeny idejük alatt pedig a munkaszervezési hatékonyságukat fejleszthetik, melynek köszönhetően kevesebb munkaidő alatt is több hasznot állítanak elő, mint a látszatokban hívő társaik.

Az előbbi csoport alkotja az abszolút többséget, utóbbi pedig a valóban értelmes kisebbséget. Ennek ellenére a szektásodás egyik csoport számára sem hozza el a kánaánt, azaz a valóban sikeres és boldog emberek azok, akik képesek összeegyeztetni a féktelen álmodozást és kreatív késztetéseiket a cselekvéssel. Csak ebben az esetben nyerhetnek megvalósulást a nagy műgonddal megtervezett világmegváltó ötletek.

Hatalmas nagy probléma, hogy az intellektuális emberek a végtelen álmodozás rabjává válnak, ugyanakkor munkafétisiszta társaik még a gondolkodás legminimálisabb veszélyének elkerülése végett is beletemetkeznek valamilyen értelmetlen impulzuscselekedetbe. Mindkét hozzáállás rejtett gyökere, hogy menekülünk a bennünket ért megmagyarázhatatlan civilizációs stresszhelyzetektől. A munkamániások szaladnak a szorongás, neurózis elől, és ezért függőségeket, pszichotikus késztetéseket vesznek fel. A gondolkodók pedig a megőrüléstől és az élet megértésének lehetetlenségétől rettegve az állandó bizonytalanságban, szorongásban, pánikban találnak maguknak nem éppen komfortos menedéket.

A fő konfliktus amentén húzódik, hogy míg a cselekvő működés folyamatos koncentrációt és lineáris gondolkodást kíván, addig a kreativitás szétszórtabb gondolkozást hív életre, és kizárólag tétlenség alatt lehet azt maximálisan kiaknázni. A régi korok embere nagyjából megtalálhatta az egyensúlyt a kétféle működés között, hiszen ahogy bizonyos időszakok a kemény munkáé voltak – pl. aratás, szüret -, úgy egyes nap –és évszakok pedig a visszafogott munkának és az elmélyült tétlenségnek, lelki munkának voltak szentelve.

A modern civilizáció azonban nem ilyen. Itt vagy a „lelked a vállalatot illeti meg”, és akkor kvázi egész életed a szünet nélküli robotolásról szól, vagy megtiltják, hogy ellásd magad akár alap szinten is, és akkor a legkisebb rossz alternatíva a mamahotel szorongató kényelme a hajléktalanság ellenében. Azaz semelyik területen soha nincs egyensúly.

Az állandó elfoglaltságtól való függőség mostanra annyira beleivódott a mindennapokba, hogy sokak még kisszámú tétlen pillanataikat is pótcselekvéssel töltik el. Buszon, vonaton azonnal előkerül az okostelefon. Ez a folyamat aztán nem csupán a kreativitást oltja el teljesen, de ugyanúgy a cselekvőképességet is. Az impulzusoktól való függőség ugyanis eleve megakadályozza olyan tevékenységek véghezvitelét, melyeknek nincs előre kiszámíthatóan biztos kimenetelük. Észrevétlen, apró, jelentéktelen cselekedetek százaival ütjük el minden időnket, és közben az állandó impulzushegyeknek hála elfogy az energiánk a valóban fontos, ténylegesen pozitív életfeladatok végrehajtására.

Daniel Levitin amerikai-kanadai neurológus szerint az információval való túlterhelődés egy konstans, fehér zajhoz hasonló állapotban tartja az agyat: igyekszik kiszűrni a számára felhasználható információkat, ám ez lehetetlen feladatnak bizonyul. A túlterhelődés pedig krónikus fáradtságot idéz elő: a túlerőltetett agy elhasználja a szervezet vitamin –és ásványianyag-tartalékait, a szervezet energiaellátása ezzel elégtelenné válik – melyre a vitaminszegény nyugati táplálkozás még rá is tesz egy lapáttal -, majd bekövetkezik a végleges kiégés, depresszió, amikor a szervezet „standby” módba kapcsolja magát, míg a katasztrófa helyre nem áll.

No de mit tehetünk, ha úgy érezzük, nem szabadulhatunk mások állandó zaklatásától, a folyamatos reakciókényszertől, az e-mailek kísértésétől; ha szeretnénk korai kiégés vagy szívinfarktus nélkül átvészelni a zajos modern világot? Emma Seppälä, a Stanford University tudományos igazgatója négy javaslattal áll elő, ami segíthet visszanyerni hatalmunkat saját életünk felett:

* Tégy mindennap egy hosszú sétát telefonod nélkül a városban.
* Ne félj elhagyni a komfortzónádat.
* Különíts el több időt játékra és szórakozásra, de ne a virtualitásban, hanem a való életben.
* Tanuld meg az átkapcsolást a fókuszált, kemény munka és a kevésbé koncentrációigényes feladatok között.

Mindezeket gyakorlatba átültetve: Kezeld munkádat külön a magánéletedtől, produktív cselekvéseidet a fogyasztástól. Amikor hobbidnak élsz, vagy házimunkát végzel, ne vegzáld magadat a Facebook vagy az e-mailek állandó csekkolásával. Egy nap egyetlen időpontot különíts el magadnak, amikor fellépsz Facebookra és elolvasod az e-mailjeidet. Az időbeosztásodban ne legyenek átfedések a munka és a kikapcsolódás között. Tanulj meg kereteket szabni a külvilág számára, a főnököd is csak addig főnök, amíg ki nem lépsz a gyárkapun. Nem lehet egyszerre a kényelmes tespedtségben létezni, és új izgalmakat felkutatni. Ha félsz a komfortzónád elhagyásától, tanuld meg apró lépésekben átlépni azt, minden egyes nap csak egy kicsivel tovább nyújtózkodva. Soha, semmilyen körülmények között ne hagyd, hogy mások szabják meg számodra, mikor és hogyan kötelező rájuk érned.

A cikkben jórészt saját véleményemet fogalmaztam meg. Ezen felül a Daniel Levitin és Emma Seppälä gondolatok a következő cikkből származnak: http://bigthink.com/21st-century-spirituality/creativity-and-distraction