

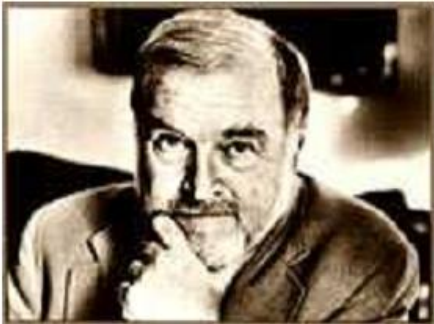
Teoria del flusso di coscienza (flow) o dell'esperienza ottimale

elaborata da M. Csikszentmihalyi

Chi era Mihaly Csikszentmihalyi?

Uno studioso di psicologia di origine ungherese, da anni trapiantato negli Stati Uniti.

Consiglio per la pronuncia: «Chicks sent me high lee»



“Per più di 50 anni mi sono interessato al concetto di felicità. Alla fine del secondo conflitto mondiale la gente, in grande parte dell'Europa, era a terra. Molti avevano perso i figli, altri tutti i loro beni. Eppure tra tanta disperazione ho incontrato persone che erano riuscite a mantenere intatto il loro coraggio, che continuavano ad aiutare gli altri e a dare un senso alla propria vita. Sono diventato psicologo per capire quale era il loro segreto (...) per capire **come si può vivere la vita come un'opera d'arte e non come una serie di risposte caotiche ad eventi esterni**”

La felicità, esperienza ottimale

- * Secondo Csikszentmihalyi la felicità non deriva dalla fortuna o dal caso e non è determinata da eventi esterni al di fuori del nostro controllo ma è strettamente legata alla nostra volontà e a come ognuno di noi interpreta gli eventi che accadono e le esperienze che compie.
- * La felicità è quindi una “condizione innaturale” che ha bisogno di essere generata e mantenuta.

La felicità, esperienza ottimale

- * Ciò si verifica attraverso un processo di selezione attiva delle informazioni; ogni soggetto seleziona ed organizza le informazioni acquisite nel contesto in cui opera secondo un criterio specifico: “la qualità dell’esperienza” associata a tali informazioni.
- * Vengono infatti preferenzialmente replicate quelle esperienze in grado di produrre uno stato di coscienza pieno e positivo ed evitate quelle generanti noia e stati di stress negativo o ansia.

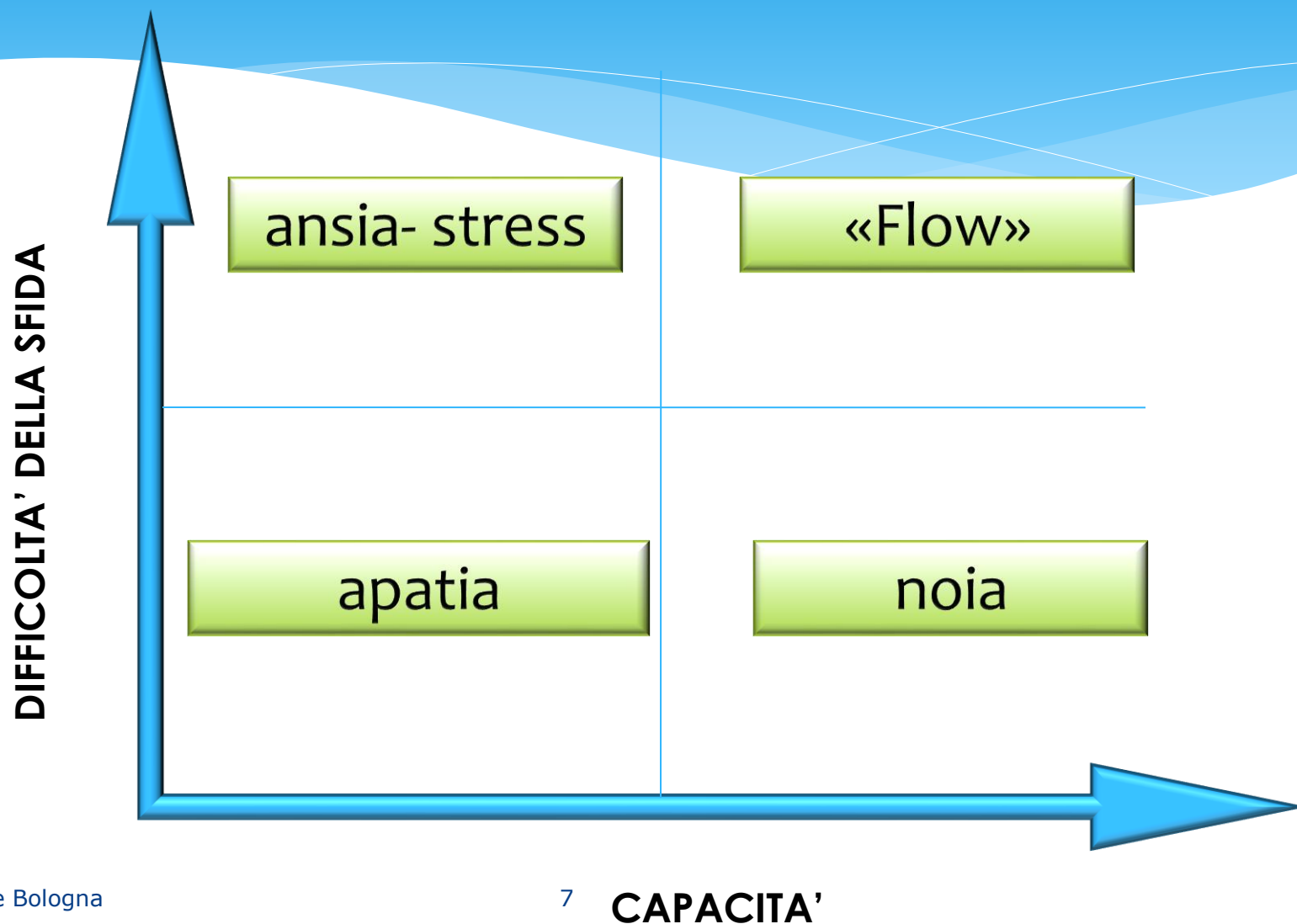
Lo stato di Flow

- * Vi sono situazioni in cui riusciamo a non farci condizionare, nel nostro agire, dai fattori esterni, ci sentiamo protagonisti assoluti delle nostre azioni – e normalmente questo provoca una sensazione piacevole di gioia, fornendoci un punto di riferimento su come dovrebbe sempre essere la nostra vita.
- * Il flow è quella situazione in cui tutto si svolge in armonia con le nostre decisioni: il rocciatore che fa la sua ascensione «perfetta», l'atleta che migliora il proprio record, il musicista che compone, l'artista che crea una nuova opera, l'architetto che disegna e ultima il suo progetto, il cuoco che prepara un piatto particolarmente complesso...

Lo stato di Flow

- * Il tratto comune di queste “esperienze ottimali” è che non derivano da momenti di apatia, passività o rilassatezza: non è – per intenderci - il piacere che deriva da un bagno caldo, da un massaggio o dall’ascoltare il nostro brano di musica preferito.
- * Il Flow è uno stato che invece presuppone passione e creatività, il pieno coinvolgimento delle migliori abilità della persona, la sua attenzione totale, la chiarezza della meta da raggiungere, un ottimale senso di controllo, il corpo e la mente impegnati al limite.
- * L’esperienza ottimale dipende da noi, si determina non solo perché siamo protagonisti di quello che stiamo facendo ma perché siamo totalmente coinvolti nell’attività al punto che nient’altro ci importa in quel momento.

Quando si verifica lo stato di Flow



Ciò che caratterizza lo stato di FLOW

Lo stato di «flow» è caratterizzato da alcune precise condizioni:

1. Bilanciamento tra sfida e capacità
2. Integrazione tra azione e consapevolezza
3. Obiettivi chiari
4. Feedback immediato e inequivocabile
5. Concentrazione totale sul compito
6. Assenza di preoccupazione per l'eventuale perdita di controllo
7. Perdita del senso di sé
8. Perdita del senso del tempo
9. Esperienza autotelica

Bilanciamento tra sfida e capacità

- * Andare oltre i propri limiti e accettare sfide impossibili genera esperienze frustranti.
- * Dedicarsi a compiti al di sotto delle proprie potenzialità genera esperienze di noia.
- * Le esperienze di «Flow» sono generate dall'impegnarsi in compiti che siano sfidanti e che mettano a dura prova le proprie capacità

Integrazione tra azione e consapevolezza

- * Una buona metafora di questo aspetto del Flow è il tuffo sportivo, che richiede di effettuare in un tempo estremamente limitato una performance che sia piena di precisione e grazia, potenza ed eleganza.
- * Questo richiede all'atleta la massima concentrazione e il massimo impegno. L'attenzione è quindi al massimo: non c'è spazio per stimoli esterni. Il coinvolgimento è così totale che l'attività – vista dall'esterno – sembra quasi automatica, spontanea, naturale: il tuffatore e il tuffo sono un'unica entità.
- * È indispensabile una attività mentale molto disciplinata e l'applicazione massima delle proprie capacità.

Obiettivi chiari

- * Siamo in grado di esprimere al meglio noi stessi solo quando abbiamo definito cosa, precisamente, vogliamo ottenere.
- * Questa condizione ci porta a sentire di avere il pieno dominio delle nostre azioni, tanto da poter esercitare il controllo degli avvenimenti esterni

Feedback immediato e inequivocabile

- * Il feedback è il segnale o l'evidenza che ci permette di sapere se, e in quale misura, stiamo raggiungendo o abbiamo raggiunto il nostro obiettivo, e quindi se la situazione è sotto controllo.
- * Perché si possa raggiungere la dimensione del flow è però necessario che il feedback sia immediato e inequivocabile. Lo stato di Flow ha una durata limitata, ed è, sostanzialmente, contemporaneo all'azione.
- * Molte attività quotidiane sono però di “lungo periodo” e difficilmente producono feed-back immediati; per questo può essere una strategia utile quella di suddividere le attività complesse in azioni o compiti più semplici su cui puntare per avere riscontri in tempo reale.

Concentrazione totale sul compito

- * Il flow è quello stato in cui l'individuo è nel “qui ed ora” e la mente non vaga tra passato e futuro ma è associata interamente al corpo e alle emozioni.
- * Le uniche informazioni che filtrano sono quelle utili in quel momento per svolgere quell'attività.
- * Nel Flow l'individuo è in grado di accantonare qualunque altro pensiero e preoccupazione e si focalizza completamente sul compito che sta svolgendo.

Assenza di preoccupazione per l'eventuale perdita di controllo

- * La totale immedesimazione nel compito genera quello che viene percepito come «senso di controllo», ma che più propriamente è **un'assenza di preoccupazione** per l'eventuale perdita di esso.

Perdita del senso di sé

- * Una caratteristica tipica dello stato di Flow consiste nel non prestare attenzione al nostro ego o almeno a cercare di “tirarlo dentro l’azione”.
- * Questo avviene nelle situazioni in cui non si mantiene più la preoccupazione di sé, del fare “bella figura”.
- * Il nostro io non ci osserva e non ci giudica dall’esterno ma è “parte dell’azione”.

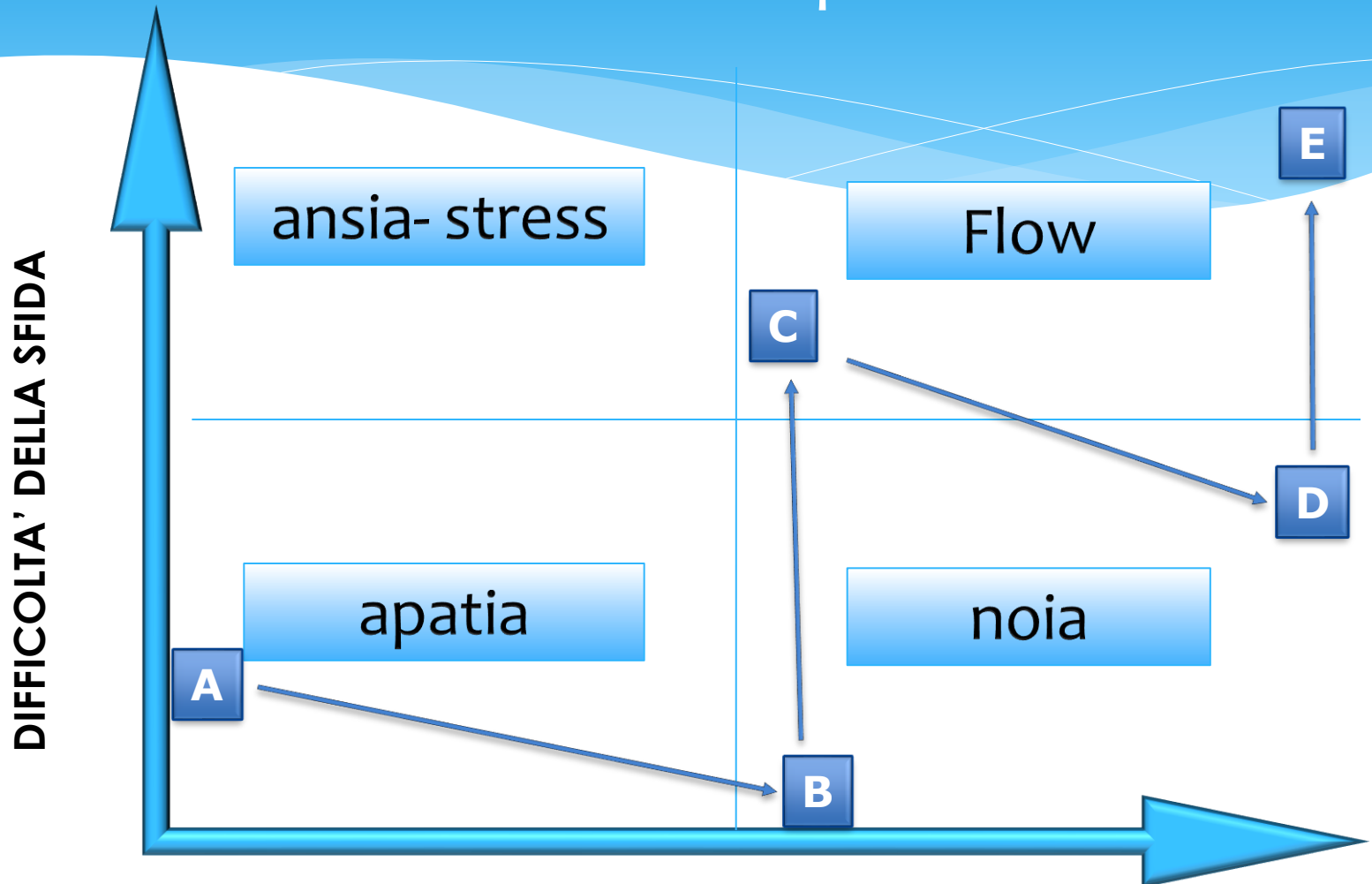
Perdita del senso del tempo

- * Un elemento ricorrente nei racconti di chi descrive la propria esperienza di Flow è proprio un alterato senso del tempo e la scomparsa temporanea delle necessità fisiche di base. Sono comuni espressioni del tipo: “Ero talmente immerso in quel che facevo che il tempo è volato via”, oppure: “Non mi sono reso conto dello scorrere delle ore e neanche che avevo saltato il pranzo”.
- * Sicuramente il tempo di chi “osserva” viaggia ad una velocità diversa da quello di chi sta immerso nella sua esperienza Flow.

Esperienza autotelica

- * Autotelico viene dal greco (auto + telos) e la parola “telos” significa “fine”, “obiettivo”
- * Un’esperienza “autotelica”, quindi, è quella in cui la persona è concentrata e attenta alla realizzazione della attività stessa e al piacere che prova nel farla, e non alle conseguenze e alle eventuali ricompense dell’attività stessa.
- * La motivazione all’azione nasce quindi dal piacere intrinseco, fine a se stesso, che si prova proprio nello svolgere quella determinata attività

Il variare dello stato di Flow in rapporto all'aumento delle capacità



Il variare dello stato di Flow in rapporto all'aumento delle capacità

- * L'esperienza del flusso di coscienza si verifica quando sia le capacità sia le sfide sono elevate.
- * Un'attività tipica inizia in A, con un basso livello di sfide e capacità. Se si persevera, le capacità aumentano e l'attività diventa noiosa (B).
- * A quel punto si dovranno trovare sfide più impegnative per ritornare al flusso di coscienza (C).
- * Questo ciclo si ripete a livelli sempre più alti di complessità fino a D ed E.
- * In una buona attività di flusso questi cicli possono continuare quasi indefinitamente.

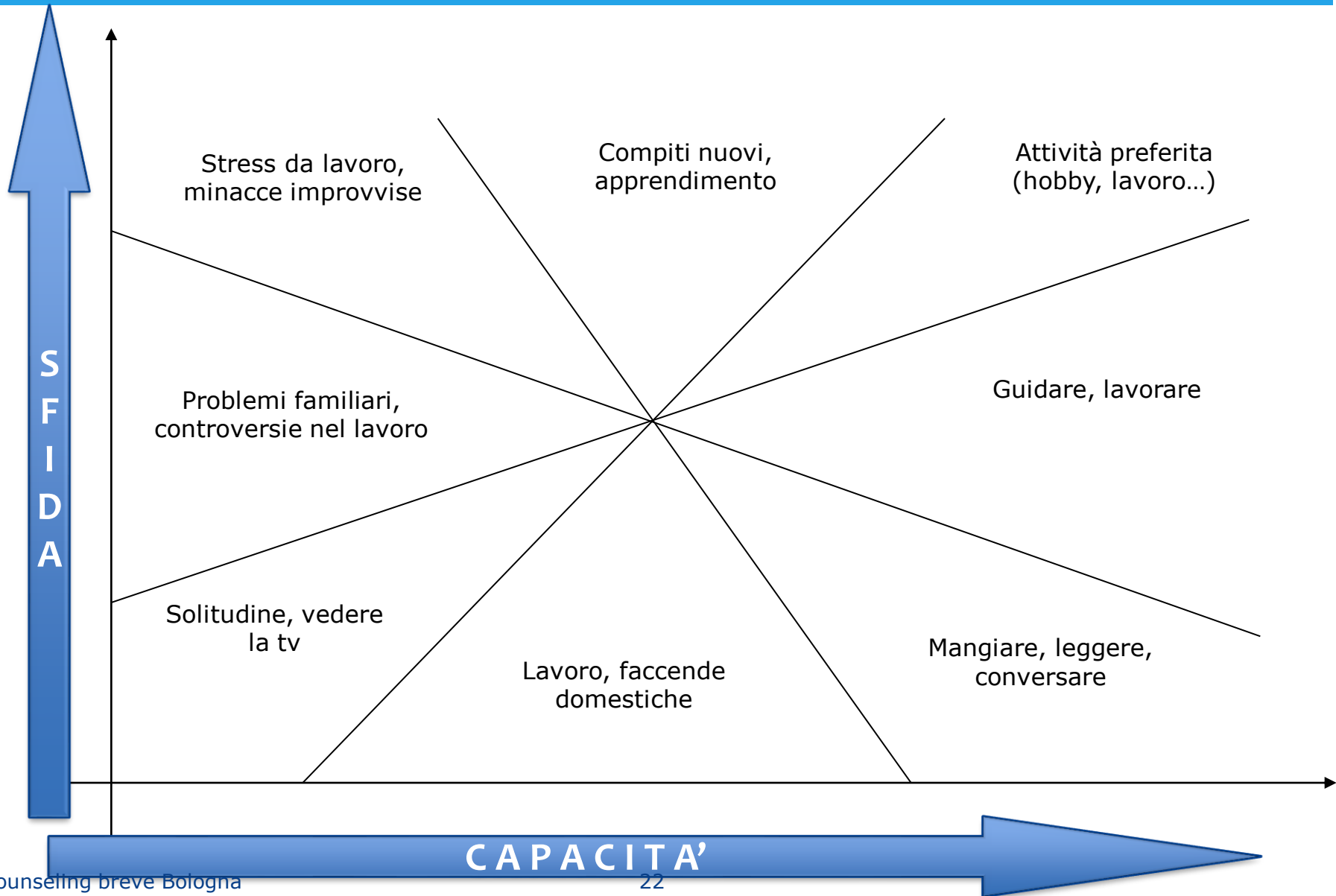
L'esperienza quotidiana



L'esperienza quotidiana

- * Quando si sente al di sopra del suo livello personale medio di sfide e capacità, il soggetto sperimenta il flusso di coscienza. Lo stato opposto è quello dell'apatia, dove sia le sfide sia le capacità sono a un livello basso
- * Altre combinazioni di sfide e capacità producono stati di preoccupazione, ansia ed eccitazione (quando le sfide sono preponderanti rispetto alle capacità), o di controllo, relax e noia (quando le capacità sono preponderanti rispetto alle sfide)
- * Alcune delle altre emozioni rilevanti, tipiche di ogni sezione della figura, sono indicate fra parentesi.

Rapporto tra le attività e la qualità dell'esperienza



Rapporto tra le attività e la qualità dell'esperienza

- * Alcune attività quotidiane sono suscettibili di generare il flusso di coscienza, mentre altre hanno maggiori probabilità di generare ansia o relax
- * La figura mostra alcune delle tipiche attività associate a differenti combinazioni di sfide e capacità, e quindi a differenti emozioni
- * Si noti che in una situazione di lavoro ci si può trovare in vari stati: flusso di coscienza, controllo, noia, preoccupazione o ansia, a seconda del rapporto fra sfide e capacità