
Perdersi nelle proprie passioni

Autore: Angela Mammana

Fonte: Città Nuova

Secondo il concetto di flusso (flow), introdotto dallo psicologo Csikszentmihalyi, quando il nostro cervello è in perfetta sintonia con le esigenze del momento lavoriamo al meglio delle nostre potenzialità qualunque sia l'attività che stiamo svolgendo.

Ami ciò che fai? Perdi la condizione del tempo e dello spazio in un'attività che svolgi? Allora probabilmente hai vissuto la dimensione del "**flow**", la sensazione cioè di vivere pienamente un'attività sfidante e in cui perdi il senso del tempo. Nella vita quotidiana le occasioni in cui siamo in una condizione di flow sono relativamente rare, sondaggi condotti sullo stato d'animo della gente mostrano che **per la maggior parte del tempo si alternano stress e noia** e solo in alcuni casi attraversano l'esperienza di flusso e, solo il 20 per cento delle persone, ha questa esperienza una volta al giorno. **È la passione che ci spinge al flow!** Un'esperienza ottimale, caratterizzata dal coinvolgimento in un'attività che si svolge in modo continuativo, e che si tiene agilmente sotto controllo, nonostante l'impegno richiesto. Lo stato di flow è descritto come piacevole e caratterizzato dal sentirsi sollecitati (la persona sa cosa fare, senza riflettervi a lungo), dalla percezione del decorso dell'attività come continuativo (poiché un passo confluisce in modo fluido in quello successivo), dalla concentrazione spontanea, come la respirazione, che consente di sentirsi in una sorta di fusione tra sé e l'attività in cui si è totalmente immersi. **Lo psicologo Csikszentmihalyi che ha introdotto il concetto di flusso**, identifica come suoi componenti i seguenti punti: - **obiettivi chiari**: le aspettative e le modalità di raggiungimento sono note; - **concentrazione totale sul compito**: c'è un alto grado di concentrazione in un limitato campo di attenzione (la persona non ragiona su passato e futuro, ma solo sul presente); - **perdita dell'autoconsapevolezza**: il soggetto è talmente assorto nell'attività da non preoccuparsi del suo ego; - **distorsione del senso del tempo**: si altera la percezione del tempo, non si rende conto del suo scorrere; - **bilanciamento tra sfida e capacità**: l'attività non è né troppo facile né troppo difficile; - **senso di controllo**: la percezione di avere tutto sotto controllo e di poter dominare la situazione. E infine, **il piacere intrinseco: l'azione dà un piacere, fine a se stesso**. Nell'esperienza di flow (o **esperienza ottimale**) la persona è talmente assorta nell'azione da fare apparire l'azione naturale. Non è necessario che le suddette condizioni siano tutte presenti per sperimentarlo, **il flow è il giusto bilanciamento tra compito sfidante e competenze personali**. Quando abbiamo basse competenze e il compito risulta troppo difficile si attiva uno stato d'ansia, al contrario quando il compito è troppo facile per le nostre competenze l'esperienza risulta noiosa. L'esperienza ottimale è, dunque, generata dall'equilibrio tra la sfida e la competenza posseduta dalla persona, e non solo, è una condizione cerebrale perfetta contrassegnata da un'armonia neurale, una ricca interconnessione tra aree del cervello. In quanto i circuiti necessari allo svolgimento del compito sono estremamente attivi mentre quelli irrilevanti sono a riposo, **il nostro cervello è in perfetta sintonia con le esigenze del momento**. Quando ci troviamo in questa situazione lavoriamo al meglio delle nostre potenzialità qualunque sia l'attività che stiamo svolgendo. Questa esperienza chiaramente non avviene nei lavori in cui si esegue una routine che tende quindi ad essere noiosa, **per avvicinarsi al flow occorre stimolare entusiasmo e motivazione**, evocando un senso di scopo e aggiungendo un pizzico di pressione. **Daniel Goleman, padre del concetto di intelligenza emotiva, sostiene che molte altre persone invece si sentono bloccate in quello stato che i neurobiologi chiamano "spossatezza"**, caratterizzato e determinato da un continuo stress (sollecitazioni costanti nel tempo) che sovraccarica il sistema nervoso con scariche di cortisolo e adrenalina. **Uno sfinimento emotivo che può condurre all'esaurimento. Sta a noi equilibrare, dunque, l'esperienza di flow e il tempo del riposo** (a volte anche noioso) per mantenere il nostro equilibrio e il nostro benessere.