Flow

Autore: Pasquale Ionata

Fonte: Città Nuova

Sono interessato all'argomento felicità e sarei contento di conoscere in particolare i risvolti psicologici. Daniele - Roma Esiste uno psicologo statunitense di origine ungherese di nome Mihaly Csikszentmihalyi, che ha dato un rilevante contributo alla psicologia della felicità con il concetto di flow (flusso). In quali occasioni vi trovate a fare esattamente ciò che desiderate, e non vorreste mai smettere? È quando dipingete, o quando scrivete poesie, quando giocate a pallavolo, o quando parlate in pubblico, quando scalate in montagna, o quando ascoltate con partecipazione i problemi altrui? Durante questi stati, che si definiscono godimenti o dilette, il tempo si ferma. Giocare una partita a tennis che metta a dura prova le proprie capacità è un'attività dilettevole, come lo è leggere un libro che ci riveli le cose sotto una nuova luce, intrattenere una conversazione che ci porti a esprimere idee che neppure sapevamo di avere, concludere un affare complesso o portare a termine un lavoro ben fatto. Queste esperienze possono anche non essere state particolarmente piacevoli, sul momento, ma ripensandoci ci diciamo: Ah, quello sì che è stato un bel momento!, e vorremmo si ripettesse. Il flow è un'esperienza che coinvolge un movimento fra due estremi: noia da una parte e ansia dall'altra: all'interno di questi due estremi si sperimenta il flow che quasi tutti di tanto in tanto sperimentano; quando si sfiora uno dei due estremi, per esempio la noia, si rischia la depressione, mentre se ci si avvicina troppo all'ansia si rischia lo stress. La caratteristica del flow è una sensazione di gioia spontanea, perfino di rapimento, e poiché fa sentire così bene è anche gratificante. Si tratta di uno stato in cui la con-sapevolezza si fonde con le azioni e nel quale gli individui sono assorbiti in ciò che stanno facendo e prestano attenzione esclusivamente al loro compito, disinteressandosi però completamente di se stessi: è l'opposto del rimuginare e del preoccuparsi. In questo senso i momenti di flow sono privi di Ego; eppure l'individuo mostra un controllo magistrale su ciò che sta facendo e le sue risposte sono perfettamente sincronizzate con le mutevoli esigenze della circostanza, raggiungendo i massimi livelli senza mai preoccuparsi di fare bene o indugiare a pensare al successo o al fallimento: il puro e semplice piacere dell'atto in se stesso basta a motivarlo. Se un compito è troppo semplice risulta noioso, se è troppo difficile genera ansia, l'unica cosa che vale - e questo va sottolineato - è la motivazione a fare qualcosa sempre al meglio. In uno studio su duecento artisti, Csikszentmihalyi concludeva così: I pittori devono desiderare, sopra ogni altra cosa, dipingere. Se di fronte alla sua tela l'artista comincia a chiedersi a quanto potrà venderla, o che cosa ne penseranno i critici, egli non riuscirà ad aprire nuovi orizzonti. La realizzazione creativa dipende dalla dedizione totale ad unico scopo.