
Esperienze ottimali

Autore: Redazioneweb

Fonte: Città Nuova

Ci sono delle attività lavorative o che svolgi nel tempo libero che ami fare? Hai mai perso la percezione del tempo e dello spazio durante la lettura di un libro? Ci sarebbero infiniti esempi. Se la risposta è sì, quella che hai individuato potrebbe essere il tuo stato di flow. Dal blog di Angela Mammana

Ci sono delle attività lavorative o che svolgi nel tempo libero che ami fare?

Hai mai perso la percezione del tempo e dello spazio durante la lettura di un libro? Oppure giocando ad un videogioco, oppure scrivendo un articolo o ancora durante un colloquio di lavoro?

Ci sarebbero infiniti esempi. Se la risposta è sì, quella che hai individuato potrebbe essere il tuo stato di Flow o la tua esperienza ottimale.

Il **flow** rappresenta lo stato di funzionamento ottimale, caratterizzato 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 in modo ottimale (poiché 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.

Csikszentmihalyi identifica come componenti di una esperienza di flow i seguenti punti:

Obiettivi chiari: le aspettative e le modalità di raggiungimento sono chiare.

Concentrazione totale sul compito: 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.

Retroazione diretta e inequivocabile: l'effetto dell'azione deve essere percepibile dal soggetto immediatamente ed in modo chiaro.

Bilanciamento tra sfida e capacità: l'attività non è né troppo facile né troppo difficile per il soggetto.

Senso di controllo: la percezione di avere tutto sotto controllo e di poter dominare la situazione.

Piacere intrinseco: l'azione dà un piacere intrinseco, fine a se stesso. Integrazione tra azione e consapevolezza: la concentrazione e l'impegno sono massimi. La persona è talmente assorta

nell'azione da fare apparire l'azione naturale.

Non è necessario che siano tutte presenti per sperimentare il flow, ma tutte ne caratterizzano l'esperienza.

Individuarlo può aiutare un giovane nella ricerca delle sue attitudini e delle sue capacità per orientare il percorso di studi o professionale. Per un adulto nel definire gli spazi in cui rigenerarsi e gratificarsi o in cui indirizzare un cambiamento professionale.

Il Flow è il giusto bilanciamento tra compito sfidante e competenze dell'individuo. 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.

Prova a scoprire il tuo stato di FLOW:

In quale situazione o durante quale attività ti senti particolarmente concentrato e appagato?

- Quali sono i compiti in cui raggiungi massimi risultati e perché?
- Cosa ti piace fare?
- In quale momento senti che il tuo livello d'attivazione è ottimale?