


# Esperienza di flusso: una pratica ritenuta molto preziosa in psicologia

## Esperienza di flusso: in psicologia detta anche esperienza ottimale

Esperienza di flusso: nella vita, ci sono momenti in cui  selezionare la realtà esterna e interna **accade in modo armonioso, quando si è completamente presenti a se stessi**. Per alcuni, questo stato di grazia può svolgersi durante il ridimensionamento di tante difficoltà. Per altri, questi momenti possono essere associati con la creazione dell'arte, della musica o nella gioia della pittura, per altri ancora mentre setacciano il terriccio per piantare nuovi fiori nel loro giardino. Fondamentalmente, questi momenti si possono verificare ogni volta che **il confine tra te e "la non realizzazione" si dissolve**, e ti ritrovi da solo nel profondo coinvolgimento della tua vita.

Questi momenti coinvolgenti sono perfetti e al centro della tua esperienza di flusso: ci sono letture interessanti nelle quali viene delineata la ricerca sullo stato di grazia denominato appunto **"esperienza di flusso"**, con conseguenti pensieri su come restare sempre in questo flusso che porta profondo beneficio al nostro grado di divertimento e di soddisfazione, in relazione con le nostre esperienze di vita. C'è chi sostiene che **questo stato di flusso può essere la trama di una ricca esistenza**. Molti cercano questo continuo stato di flusso nella propria esperienza, per creare più opportunità, per la loro realizzazione, indipendentemente dalle circostanze esterne.

# La personalità autotelica

È interessante notare che una gran parte delle ricerche si  concentrano sull'importanza della **personalità autotelica**, ossia la persona trova la sua realizzazione proprio nel mentre che è in corso la sua ricerca del suo scopo per realizzarsi. Una personalità autotelica è fortemente motivata dal vantaggio interno piuttosto che dalla ricompensa esterna. Per esempio, **una persona che trova il suo scopo dentro di sé non è influenzato dalle condizioni esterne**. Probabilmente, uno degli esempi più noti di **personalità autotelica** è **Viktor E. Frankl**, autore del libro **“Uno psicologo nei lager”**, racconta di un campo di concentramento di Dachau in cui è sopravvissuto. **La forte spinta interna** di Viktor E. Frankl, detta anche personalità autotelica, è stata la grande motivazione della sua sopravvivenza e il trionfo di se stesso sul suo ambiente esterno. Grazie a tutto questo, offre lezioni profonde sulla ricerca del significato in uno dei luoghi più bui e difficili.

## Un prezioso film documentario ci racconta una storia esemplare

Su una base più contemporanea, il recente film documentario **“Jiro e l'arte del sushi”** è una bella descrizione della dedizione dell'intera vita di un uomo nel dominare la sua arte: **la preparazione di sushi**. Il film documentario offre una visione sottilmente battuta di un'altra **personalità autotelica** formidabile, che mette in luce un aspetto fondamentale per sostenere le esperienze di flusso. **Lo stato di flusso può essere abbandonato quando ci assumiamo compiti che troviamo impegnativi ma non abbastanza da renderci soddisfatti**, ciò significa che è importante aumentare la complessità di questi compiti, nel tempo le nostre competenze migliorano, in questo modo si evita che l'attività diventi insignificante e noiosa. Nel film, vediamo una dedizione metodica e appassionata di **Jiro**, per elevare l'arte della

preparazione del sushi a nuovi livelli nel corso della sua vita, in cui sogna giorno e notte su come migliorare se stesso, come migliorare il suo sushi, come creare cose nuove.

In sostanza, così come un qualsiasi altro uomo avrebbe potuto trovare difficoltà nel portare avanti una semplice azione per tanti anni, come collocare dei pezzetti di pesce crudo sul riso, **così un altro uomo ha creato sulla stessa azione un'attività e un'esperienza di flusso eternamente stimolante e profondamente soddisfacente.** Il film, in ultima analisi, fornisce una riflessione sull'arte, la bellezza e il piacere di padroneggiare un mestiere, per aumentare i livelli di perfezione in linea con i precetti di **Mihaly Csikszentmihalyi e Viktor Frankl.** Allo stesso modo, cercando tra le nostre tante azioni una potenziale esperienza di flusso, senza dare importanza a quanto banali possano sembrare queste azioni, scopriamo che tutti abbiamo la profonda possibilità di infondere il proprio senso, lo scopo e la propria crescita in ogni momento.

Di seguito il trailer del film documentario **“Jiro e l'arte del sushi”**

## **La preziosa testimonianza di Mihály Csíkszentmihályi**

**Mihály Csíkszentmihályi**, psicologo ungherese, suggerisce che alcune società possono influenzare la possibilità che attività frequenti diventino di flusso, citando come esempio i **pigmei Bambuti.** Quando non sono altrimenti occupati con la caccia o a migliorare i loro villaggi, ogni adulto di questa società dovrebbe essere un po' attore, cantante, artista e storico, nonché un operaio qualificato, il che porta **Mihaly C.** a suggerire che **“la loro cultura non proviene da una realizzazione materiale, ma da come sperimentano il loro stile di vita, e sembra essere un grande successo”.**

# **Anche la stampa riporta come positiva l'esperienza di flusso**

In modo correlato, il New York Times ha recentemente pubblicato un pezzo sul merito di essere meno produttivi, rendendo chiaro il fatto che **il nostro inseguire la prosperità, la produttività e la crescita economica è a scapito dell'economia della cura, dell'artigianato e della cultura.** L'autore postula che è di gran lunga maggiore il benessere e la realizzazione che dovrebbero derivare da una maggiore attenzione su aspetti quali artigianato e cultura, vale a dire: **"E' la precisione e il dettaglio inerente ai prodotti artigianali che li dota di valore duraturo. E' il tempo e l'attenzione che dedicano il falegname, la sarta e il sarto, a rendere questo valore possibile. Lo stesso vale per il settore culturale: è il tempo speso nella pratica, nelle prove e nell'esecuzione che dà, per esempio alla musica, il suo fascino duraturo. Potrebbe tutto questo essere acquisito, ad esempio, chiedendo alla Filarmonica di New York di suonare la Nona Sinfonia di Beethoven sempre più velocemente ogni anno?"**.