

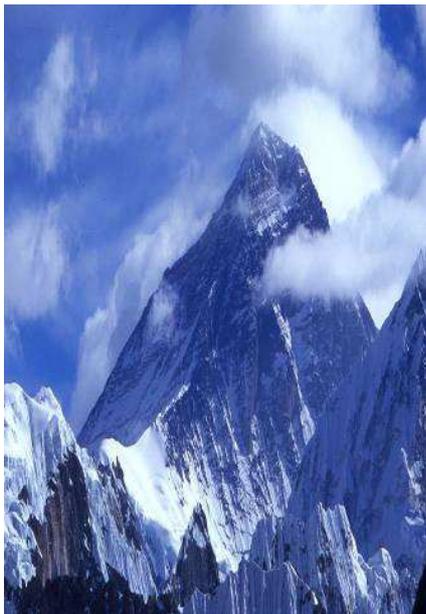
L'ESPERIENZA DEL FLOW

Dott. Matteo SIMONE

Psicologo Clinico e dello sport, Psicoterapeuta Gestalt ed EMDR



Mihaly Csikszentmihalyi è stato il primo ad occuparsi di flow, professore presso il dipartimento di psicologia dell'Università di Boston, osserva come alcuni individui in certe particolari condizioni vengano completamente assorbiti dalla pratica di un'attività fino ad entrare in uno stato di leggera trance, ovvero in flow.



L'esperienza del flow corrisponde ad uno stato psicofisico ottimale: uno “stato di grazia” che rappresenta un elemento predisponente importante per il verificarsi delle cosiddette “peak performances” (prestazioni eccellenti) e si identifica con una particolare condizione in cui l'atleta è così coinvolto nel gesto agonistico in atto tanto da escludere dalla sua mente qualsiasi altra cosa sviluppando la massima attenzione e concentrazione.

Sono stati individuati 9 aspetti che caratterizzano il flow, e più precisamente:

1. bilanciamento tra richieste della situazione e livello delle abilità dell'atleta;
2. unione tra consapevolezza e azione (Percorrere una strada di **CONSAPEVOLEZZA** del proprio pensare, del proprio agire e delle proprie risorse);
3. **mete chiare** (obiettivo ben formulato, immaginabile, possibile, sfidante, raggiungibile l'atleta è perfettamente consapevole di quello che sta facendo);
4. **feedback chiaro** (l'atleta è sicuro che sta eseguendo al meglio);
5. **concentrazione totale** e completa sul compito;

6. paradosso del **controllo** (sensazione di un completo controllo della situazione in assenza di sforzi consapevoli per ottenerlo);

7. **perdita dell'autoconsapevolezza** (si smette di valutare la propria prestazione mentre la si sta facendo);

8. trasformazione del senso del **tempo**;

9. esperienza autotelica cioè il piacere di fare (elevata motivazione intrinseca).

Igor CASSINA ha dichiarato che quando ha vinto le olimpiadi si è sentito sdoppiato: **“Non mi ero accorto di aver vinto l'oro. Pensavo riguardasse un'altra persona...”**, infatti questi momenti sono chiamati di “flow”, è come essere in un flusso, una condizione di trance, quello che si sperimenta è indescrivibile, è immenso e difficile da gestire, si può dire che forse ci si arriva impreparati, ci vuole tempo per metabolizzare questi momenti, per organizzarsi la vita, il futuro ed anche in questi momenti è importante fare affidamento, farsi aiutare da persone vicine, da esperti.

L'importanza dell'allenamento mentale è fondamentale per indurre l'atleta a rivivere in maniera consapevole e non casuale lo stato di flow.

I fattori che influenzano il flow in modo positivo sono:

- preparazione fisica ottimale;
- piani di preparazione pre-gara conformi alle proprie necessità;
- sensazione di sicurezza e un atteggiamento positivo (è l'autoefficacia che spinge una persona a fissare obiettivi sempre più difficile, cioè sapere di saper far, il riuscire in qualcosa incrementa l'autoefficacia);
- capacità di mantenimento del livello ottimale di arousal (giusta attivazione pregara che dipende dalla disciplina sportiva, per esempio per una gara di 100 metri bisogna avere un'attivazione elevata mentre per il tiro con l'arco è necessaria una bassa attivazione);
- livello appropriato di motivazione alla performance;
- generale sensazione di benessere fisico e mentale;
- focalizzazione sul compito;
- condizioni ambientali ottimali;
- interazioni positive con lo staff, il team o la squadra (fare un lavoro di coesione di squadra, di obiettivi condivisi);
- precedenti esperienze di flow (fare un riesame di precedenti successi ed individuare quali risorse hanno contribuito al successo, quale talento, caratteristica).

Il raggiungimento di un obiettivo non è dettato solo dall'abilità o dal caso, ma conta molto il programma mentale. Per raggiungere la meta bisogna

conoscerla e visualizzarla. Elenco una serie di passi che è utile compiere per il perseguimento dei propri obiettivi:

- fai un programma dei tuoi obiettivi in ordine temporale, specificando il come vuoi raggiungerli;
- chiediti cosa sei disposto a fare, a cosa rinunceresti;
- esplicita cosa è necessario evitare o fare per arrivare alla meta e chiediti se ne vale la pena;
- pensa a ciò che comporterà il raggiungimento del tuo obiettivo;
- realizza un film mentale del prossimo obiettivo (La persona anticipa mentalmente i propri successi e si convince di riuscire in quello che si prefigge) e osserva come sarà la tua vita in preparazione della tua meta;
- visualizza il cambiamento e concentrati sulle tue sensazioni;
- ricordare il prezioso consiglio dello psicologo sudafricano **Arnold Lazarus**: "Se desiderate compiere qualcosa nella realtà, innanzitutto visualizzate voi stessi mentre riuscite a compierla".

Importante per il raggiungimento della Peak Performance attraverso lo stato di flow è un lavoro di "installazione" delle risorse facendo focalizzare sull'obiettivo imminente e considerando le risorse occorrenti, le precedenti situazioni dove si sono sperimentate, individuando se possibile anche una parola che le rappresenti, immaginare l'obiettivo da raggiungere legato alle risorse occorrenti e possedute ed "installare" cioè rafforzare tale convinzione basata sull'immaginazione futura credibile e convinta, insomma un lavoro sull'incremento dell'autoefficacia con l'aiuto dell'EMDR.

Se imparassimo a conoscerci meglio e ad occuparci dei bisogni della nostra psiche, così come facciamo per quelli del nostro corpo, la qualità della nostra vita migliorerebbe e una condizione di benessere accompagnerebbe i nostri giorni.

<http://www.youtube.com/watch?v=IHdxs1WNHMo>

"Più grande è la lotta più glorioso è il trionfo"

"Puoi fare qualsiasi cosa"

Dott. Matteo SIMONE

Psicologo clinico e dello sport, Psicoterapeuta Gestalt ed EMDR

380-4337230 - 21163@tiscali.it

www.psicologiadello sport.net/eventi.htm