

Come entrare nel flusso o FLOW

La parola FLOW viene coniata da uno psicologo croato negli anni '90. La sua teoria sostiene che tutte le persone sono per natura predisposte a vivere questo tipo di esperienza ma che sovente "entrano nel flusso" soprattutto le persone che possiedono come caratteristiche la curiosità, la perseveranza e il poco egocentrismo. Per accrescere le esperienze di flusso è necessario impegnarsi al massimo in quello che si fa ma tenendo presenti i nostri limiti. Le sfide non dovrebbero essere troppo semplici, ma comunque calibrate sulle nostre capacità, e soprattutto, *a prescindere dal risultato*, ogni esperienza dovrebbe essere vissuta come miglioramento del proprio essere e quindi della propria vita, visto che è comunque essersi messi in gioco. Per avere una esperienza ottimale si deve raggiungere un flusso continuo attraverso il *completo assorbimento dell'attenzione nel compito che si sta svolgendo*. Nello stato di Flow le persone esprimono un elevato controllo su quello che stanno facendo e le loro reazioni automaticamente vanno in armonia con i cambiamenti e le esigenze del compito, fin nei minimi dettagli. È un fenomeno che elimina la tensione emotiva, l'ispirazione fluisce e si raggiunge una leggera estasi in cui il cervello è tranquillo perché gli stimoli esterni e le inibizioni mentali sono in accordo con le necessità del momento. L'estasi è direttamente proporzionata alla concentrazione che è la condizione base per lo stato di flusso.

Il Flow nello sport sta assumendo sempre più rilevanza e stupisce come, sempre più spesso, negli sportivi sia così sviluppata la capacità di auto motivarsi e di sopportare durissimi programmi di allenamento. Essere nel flusso e tutti gli stati positivi che ne derivano, sono anche caratteristiche chiave della buona leadership manageriale. La cosa dovrebbe far riflettere i manager in quanto tutte le volte in cui spostano la loro attenzione sul *piacere di fare quel che si fa* riescono ad ottenere dei risultati molto migliori. Per favorire lo stato mentale di flusso è importante:

- Rilassarsi preventivamente
- Avere curiosità
- Essere tenaci e persistenti
- Riconoscere ed eliminare le tensioni
- Assaporare il piacere di quello che si fa

Cosa blocca sul nascere lo scorrere del flusso

Il flusso deve poter scorrere da solo in libertà, partendo dalla sintonia tra il nostro profondo e l'ambiente circostante. Se vi sono le condizioni giuste avverrà da solo senza doverlo forzare. Le condizioni ostacolanti sono quindi riassumibili in:

- Ansia elevata
- Basso autocontrollo
- Preoccupazione per il giudizio esterno
- Scarsa motivazione
- Mancanza di convinzione nei propri mezzi

Per tutti è possibile ritrovare il proprio flusso, anche se a volte è necessario cambiare qualcosa chiedendoci ad esempio se quello che stiamo facendo e vivendo è proprio quello di cui abbiamo bisogno. Adesso.