

MIHÁLY CSÍKSZENTMIHÁLYI

SEGUIRE IL FLOW



Cos'è l'**esperienza ottimale**
e come possiamo conquistarla

Garzanti

L'autore

Mihály Csíkszentmihályi (1934-2021) è stato uno psicologo e ricercatore di fama mondiale, nonché direttore del dipartimento di Psicologia dell'Università di Chicago. Autore di numerosi saggi, è considerato il «padre del flow».

MIHÁLY CSÍKSZENTMIHÁLYI

SEGUIRE IL FLOW

Cos'è l'esperienza ottimale
e come possiamo conquistarla

Traduzione di
ALBERTINE CERUTTI



Garzanti



www.garzanti.it



facebook.com/Garzanti



[@garzantilibri](https://twitter.com/garzantilibri)

IL LIBRAIO

www.illibraio.it

In copertina: progetto grafico: Mauro De Toffol / *theWorldofDOT*

Traduzione dall'inglese di
Albertine Cerutti

Titolo originale dell'opera:
Finding Flow

© 1997 by Mihály Csíkszentmihályi
All rights reserved

ISBN 978-88-11-01030-2

© 2023, Garzanti S.r.l., Milano
Gruppo editoriale Mauri Spagnol

Prima edizione digitale: febbraio 2023
Quest'opera è protetta dalla Legge sul diritto d'autore.
È vietata ogni duplicazione, anche parziale, non autorizzata.

Indice

SEGUIRE IL FLOW

1. Le strutture della vita quotidiana
2. Il contenuto dell'esperienza
3. Come ci sentiamo quando facciamo cose diverse
4. Il paradosso del lavoro
5. I rischi e le opportunità del tempo libero
6. Relazioni e qualità della vita
7. Cambiare gli schemi di vita
8. La personalità autotelica
9. L'amore del destino

Ringraziamenti

Note

Bibliografia

SEGUIRE IL FLOW

A Isa, ancora

1. LE STRUTTURE DELLA VITA QUOTIDIANA

«Se davvero vogliamo vivere, è meglio che
iniziamo a provarci subito;
Se non vogliamo, non importa, ma
faremmo meglio a cominciare a morire.»

W.H. Auden

I versi di Auden¹ citati in esergo sintetizzano in modo preciso il contenuto di questo libro. La scelta è semplice: tra il momento presente e l'inevitabile fine dei nostri giorni, abbiamo la possibilità di scegliere di vivere oppure di morire. L'esistenza biologica è un processo automatico, fintanto che ci prendiamo cura dei bisogni del corpo; ma vivere nel senso inteso dal poeta non è certo qualcosa che accade da sé. Anzi, tutto vi cospira contro: se non ci facciamo carico della sua direzione, la nostra vita sarà controllata dall'esterno a vantaggio degli scopi di qualche altro agente. Gli istinti biologicamente programmati se ne serviranno per replicare il materiale genetico di cui siamo portatori; la cultura si assicurerà che la useremo per propagare i suoi valori e le sue istituzioni; e altre persone faranno in modo di sottrarci quanta più energia possibile per portare avanti i loro progetti – il tutto senza alcuna considerazione di come ciò influirà su di noi. Non possiamo infatti aspettarci che qualcuno ci aiuti a vivere; siamo noi a dover scoprire come farlo.

Dunque che cosa significa «vivere» in tal senso? Ovviamente non si riferisce solo alla sopravvivenza biologica. Significa vivere appieno, senza spreco di tempo o di potenzialità, dando espressione alla propria unicità, e tuttavia partecipando intimamente alla complessità del cosmo. Il libro esplorerà diverse modalità di vivere in questa maniera, basandosi quanto più possibile su studi di psicologia contemporanea e sulla mia stessa ricerca, oltre che sulla sapienza del passato, in qualsiasi forma ci sia pervenuta.

Riproporrò la domanda «In che cosa consiste una buona vita?» in modo

molto modesto. Invece di occuparmi di profezie e misteri, tenterò di attenermi il più possibile a prove sensate, concentrandomi sugli eventi ordinari, della vita quotidiana, che di solito ci capitano nel corso di una comune giornata.

Un esempio concreto può illustrare meglio che cosa intendo quando parlo di condurre una buona vita. Anni fa i miei studenti e io abbiamo studiato una fabbrica dove venivano assemblati vagoni ferroviari. Il principale luogo di lavoro era un enorme e sporco hangar dove a stento si poteva udire una parola per via del costante frastuono. La maggior parte dei saldatori impiegati lì odiava il proprio lavoro e non faceva che guardare l'orologio nell'attesa della fine del turno. Non appena uscivano dalla fabbrica correavano nei bar del circondario o guidavano oltre il confine di stato per attività più vivaci.

Tutti tranne uno. L'eccezione era Joe, un uomo sulla sessantina scarsamente istruito, che aveva imparato da sé a conoscere e aggiustare ogni pezzo di attrezzatura della fabbrica, dalle gru ai monitor dei computer. Gli piaceva affrontare i macchinari che non funzionavano, capire cosa avessero che non andava e rimetterli a posto. A casa sua, lui e la moglie avevano allestito un grosso giardino roccioso su due spiazzi vuoti vicino alla loro abitazione, e lui vi aveva costruito delle fontanelle vaporose che creavano arcobaleni, perfino di notte. Il centinaio di saldatori che lavorava nello stesso stabilimento rispettava Joe, anche se non riusciva a comprenderlo davvero. Chiedevano il suo aiuto tutte le volte che si presentava un problema. In molti dicevano che senza Joe tanto valeva che la fabbrica chiudesse.

Nel corso degli anni ho incontrato parecchi CEO (amministratori delegati) di grandi società, potenti uomini politici e diverse decine di premi Nobel: persone notevoli che in modi diversi conducevano vite eccellenti, ma nessuna vita era migliore di quella di Joe. Che cosa rende un'esistenza come la sua serena, utile e degna di essere vissuta? È la domanda cruciale che questo libro affronterà. Tre assunti fondamentali sottostanno al mio approccio. Il primo è che in passato profeti, poeti e filosofi hanno colto alcune importanti verità, che sono essenziali per la continuazione della nostra sopravvivenza. Sono però state espresse nel vocabolario concettuale della loro epoca, perciò il loro significato per essere utilizzabile va riscoperto e reinterpretedo da ogni nuova generazione. I libri sacri dell'ebraismo, del cristianesimo, dell'islam, del buddhismo e i Veda sono i

migliori depositi delle idee che più stavano a cuore ai nostri antenati, e ignorarli sarebbe un infantile atto di supponenza. Ma è altrettanto ingenuo credere che qualunque cosa sia stata messa per iscritto nel passato contenga una verità assoluta che dura per sempre.

Il secondo fondamento su cui è costruito questo libro dice che la scienza attualmente fornisce la conoscenza più vitale all'umanità. Anche la verità scientifica si esprime nei termini della visione del mondo dei suoi tempi, quindi potrebbe mutare ed essere rifiutata in futuro. Probabilmente nella scienza moderna c'è tanta superstizione e incomprensione quanta ce n'era nei miti antichi, ma noi siamo temporalmente troppo vicini per notare la differenza. Forse in futuro la percezione extrasensoriale e l'energia spirituale ci condurranno direttamente alla verità senza bisogno di teorie e laboratori. Tuttavia le scorciatoie sono pericolose; non possiamo illuderci che la nostra conoscenza sia più avanzata di quanto è davvero. Nel bene e nel male la scienza odierna è ancora lo specchio più affidabile della realtà, e la ignoriamo a nostro rischio e pericolo.

Il terzo assunto è che, se vogliamo capire che cosa comporta il vero «vivere», dovremmo ascoltare le voci del passato e integrarne il messaggio con il sapere che la scienza sta pian piano accumulando. I gesti ideologici – come il progetto di ritorno alla natura di Rousseau, che fu un precursore della fede freudiana – non sono che atteggiamenti vani se non si ha idea di cosa sia la natura umana. Non c'è alcuna speranza nel passato, non c'è soluzione che si possa trovare nel presente, né staremo meglio saltando avanti in un futuro immaginario. Il solo modo per capire che cosa sia la vita consiste nel paziente, lento tentativo di dare un senso alle realtà del passato e alle possibilità del futuro per come possono essere comprese nel presente.

Di conseguenza in questo libro «vita» significherà quel che sperimentiamo dalla mattina alla sera, sette giorni alla settimana, per settant'anni circa se abbiamo un po' di fortuna, perfino più a lungo se saremo molto fortunati. Questa potrebbe sembrare una prospettiva limitata a confronto con le visioni dell'esistenza assai più eccelse che i miti e le religioni ci hanno reso familiari. Ma, per ritorcere la scommessa di Pascal contro di lui, parrebbe che, nel dubbio, la strategia migliore sia considerare questi circa settant'anni come la nostra unica occasione di fare esperienza del cosmo, e capire che dovremmo avvalercene pienamente. Infatti, se non lo facciamo, potremmo perdere tutto; se invece ci sbagliamo e c'è una vita oltre la morte, non avremmo nulla da perdere.

Ciò che questa vita diventerà è in parte determinato da processi chimici all'interno del nostro corpo, dall'interazione biologica tra gli organi, dalle minuscole correnti elettriche che si innescano nelle sinapsi del cervello e dall'organizzazione delle informazioni che la cultura impone alla nostra mente. Ma l'effettiva qualità della vita – che cosa facciamo e come questo ci fa sentire – sarà determinata dai nostri pensieri e dalle nostre emozioni; dalle interpretazioni che diamo dei processi chimici, biologici e sociali. Studiare il flusso di coscienza che attraversa la mente rientra nel campo della filosofia fenomenologica. Il mio lavoro negli ultimi trent'anni è consistito nello sviluppare una fenomenologia sistematica² che si serve degli strumenti delle scienze sociali – anzitutto psicologia e sociologia – per rispondere alla domanda: «Com'è la vita?», e a quella più concreta: «In che modo ciascuno può crearsi una vita eccellente?».

Il primo passo per rispondere a tali domande implica l'esigenza di ottenere una buona comprensione delle forze che modellano quello che noi *possiamo* sperimentare. Che ci piaccia o no, ciascuno di noi è vincolato da limiti riguardo a ciò che possiamo fare e sentire. Ignorare questi limiti porta alla negazione e, alla fine, al fallimento. Per conseguire l'eccellenza dobbiamo prima capire la realtà del quotidiano, con tutte le sue esigenze e potenziali frustrazioni. In molti dei miti antichi un individuo in cerca di felicità, amore o vita eterna doveva anzitutto passare attraverso l'aldilà. Prima di essere autorizzato a osservare gli splendori del cielo, Dante dovette vagare per gli orrori dell'Inferno al fine di comprendere che cosa ci impediva di entrare dalle porte del Paradiso. Lo stesso vale per la ricerca più profana che stiamo per intraprendere.

I babbuini che vivono nelle pianure africane trascorrono circa un terzo della loro esistenza a dormire e, quando sono svegli, dividono le loro ore tra spostamenti, ricerca e consumo di cibo, e tempo libero, il quale in sostanza consiste nell'interagire o pulirsi il pelo l'un l'altro per levarne i pidocchi. Non è un'esistenza particolarmente eccitante, eppure non è cambiato tanto nei milioni di anni trascorsi da quando gli umani sono evoluti dai comuni antenati scimmieschi. Le esigenze della vita ci impongono tuttora di passare il tempo in un modo che non è troppo dissimile da quello dei babbuini africani. Con un margine di qualche ora, la maggior parte della gente dorme un terzo della giornata e ne impiega il resto per lavorare, spostarsi e riposare più o meno nelle stesse proporzioni dei babbuini. E, come ha mostrato lo storico Emmanuel Le Roy Ladurie, nei villaggi francesi del XIII

secolo – che all’epoca erano tra i più avanzati al mondo – la più comune attività del tempo libero consisteva ancora nel togliersi l’un l’altro i pidocchi dai capelli.³ Adesso, ovviamente, abbiamo la televisione.

I cicli di riposo, produzione, consumo e interazione sono parte di come facciamo esperienza della vita tanto quanto i nostri sensi: vista, udito e così via. Poiché il sistema nervoso è costruito in modo tale da poter processare solo una piccola quantità di informazione per volta, gran parte di ciò che possiamo sperimentare deve essere sperimentato in serie, una cosa dopo l’altra. Di un uomo ricco e potente si dice spesso che «deve infilarsi i calzoncini una gamba alla volta, come tutti noi». Possiamo inghiottire un solo boccone, ascoltare una sola canzone, leggere un solo foglio, avere una sola conversazione alla volta. Quindi i limiti dell’attenzione, che determinano la quantità di energia psichica a nostra disposizione per fare esperienza del mondo, ci forniscono un copione inflessibile a cui dobbiamo attenerci. Nel corso del tempo e in culture differenti, ciò che la gente fa e per quanto tempo lo fa è sorprendentemente simile.

Subito dopo aver detto che sotto alcuni importanti aspetti tutte le vite si somigliano, bisogna affrettarsi a riconoscere le evidenti differenze. Un agente di borsa di Manhattan, un contadino cinese e un boscimano del Kalahari interpreteranno il basilare copione umana in maniere che da principio sembreranno non avere nulla in comune. Scrivendo dell’Europa tra XVI e XVIII secolo, le storiche Natalie Zemon Davis e Arlette Farge commentano: «La vita quotidiana si svolgeva nel quadro delle perduranti gerarchie di genere e sociali».⁴ Questo è vero di tutti i gruppi sociali di cui siamo a conoscenza: la tipologia di vita di una persona dipende in grossa parte da sesso, età e posizione sociale.

La casualità della nascita pone un individuo in una condizione che determina fortemente il tipo di esperienze in cui consisterà la sua vita. Un bambino di sei o sette anni nato in una famiglia povera di una delle regioni industriali dell’Inghilterra duecento anni fa probabilmente si svegliava attorno alle cinque del mattino, correva in fabbrica per lavorare ai rumorosi telai meccanici fino al tramonto, sei giorni alla settimana. Spesso moriva per sfinimento prima di raggiungere l’adolescenza. Una dodicenne nelle regioni di produzione serica della Francia della stessa epoca sarebbe stata seduta vicino a una vasca tutto il giorno, a immergere bozzoli di bachi da seta in acqua bollente per sciogliere la sostanza collosa che serviva a tenere assieme i fili. Probabilmente sarebbe morta di qualche malattia respiratoria

visto che sedeva in abiti umidi dall'alba al crepuscolo, e le dita delle sue mani alla fine avrebbero perso ogni sensibilità a causa dell'acqua calda. Nel frattempo i figli dei nobili imparavano a danzare il minuetto e a fare conversazione in lingue straniere.

Le stesse differenze nelle opportunità di vita esistono ancora. Che cosa può aspettarsi di sperimentare un bambino nato nei bassifondi di Los Angeles, Detroit, Il Cairo o Città del Messico nel corso della sua esistenza? Quanto differiranno le sue aspettative da quelle di un bambino nato in un ricco sobborgo statunitense o in una benestante famiglia svedese o svizzera? Sfortunatamente non c'è alcuna giustizia, né alcuna logica, nel fatto che qualcuno nasca in una comunità ridotta alla fame, magari perfino con un difetto fisico congenito, mentre un altro inizia la vita con un bell'aspetto, una buona salute e un cospicuo conto in banca.

Perciò, se i principali parametri della vita sono fissi, e nessuno può fare a meno di riposare, mangiare, interagire e svolgere almeno un po' di lavoro, l'umanità è divisa in categorie sociali che determinano in grossa misura il contenuto specifico dell'esperienza. E a rendere il tutto ancor più interessante c'è, naturalmente, la questione dell'individualità.

Se guardassimo fuori da una finestra in inverno, potremmo veder volteggiare milioni di fiocchi di neve identici; se però prendessimo una lente di ingrandimento e osservassimo i singoli fiocchi uno per uno, scopriremmo presto che non sono uguali tra loro, anzi ciascuno ha una forma che nessun altro replica esattamente. Lo stesso vale per gli esseri umani. Possiamo dire parecchio su quello che sperimenterà Susan nella vita per il semplice fatto che è un essere umano; ancor di più possiamo dire sapendo che è una ragazza americana, che vive in una determinata comunità, figlia di genitori con questa o quella occupazione. Ma, in fin dei conti, conoscere tutti i parametri esterni non ci consentirà di predire come sarà la vita di Susan. Non solo perché il caso potrebbe far saltare tutte le scommesse, ma soprattutto perché Susan ha una propria testa con cui può decidere di sperperare le sue opportunità o viceversa superare alcuni degli svantaggi inerenti alle sue origini.

È in virtù di tale flessibilità della coscienza umana che si può scrivere un libro come questo. Se tutto fosse determinato dalla comune condizione umana, dalle classi sociali e categorie culturali, e dal caso, sarebbe inutile riflettere sulle modalità volte a rendere la propria vita eccellente. Per fortuna c'è spazio sufficiente perché l'iniziativa personale e la scelta

possano fare una reale differenza. E coloro che ci credono sono quelli che hanno le maggiori possibilità di sfuggire alla morsa del destino.

Vivere significa sperimentare: tramite il fare, il sentire, il pensare. L'esperienza ha luogo nel tempo, che è quindi la primaria risorsa scarsa che possediamo. Nel corso degli anni il contenuto dell'esperienza determinerà la qualità della vita. Perciò una delle decisioni più essenziali che chiunque di noi possa prendere riguarda il modo in cui il nostro tempo è suddiviso o impiegato. Certo, come investiamo il nostro tempo non è frutto di una decisione soltanto nostra. Lo abbiamo visto prima, limiti stringenti prescrivono quel che dovremmo fare in quanto membri della razza umana o per il fatto di appartenere a una data cultura o società. Ciononostante c'è spazio per scelte personali, e il controllo del tempo è in una certa misura nelle nostre mani. Come ha osservato lo storico E.P. Thompson,⁵ perfino nei decenni più oppressivi della rivoluzione industriale, quando gli operai sgobbavano per oltre ottanta ore alla settimana in miniere e fabbriche, c'era chi trascorrevà le poche, preziose ore libere in attività letterarie o nell'azione politica anziché seguire la maggioranza di loro nei pub.

I termini che impieghiamo parlando del tempo – pianificare, investire, suddividere, sprecare – sono presi in prestito dal lessico della finanza. Di conseguenza alcune persone sostengono che il nostro atteggiamento nei confronti del tempo risenta del nostro caratteristico retaggio capitalistico. È vero che la massima «Il tempo è denaro» era una delle preferite di quel grande apologeta del capitalismo che fu Benjamin Franklin, ma l'equivalenza tra i due termini è di sicuro molto più antica, e radicata nella comune esperienza umana, piuttosto che nella nostra cultura soltanto. In effetti, si potrebbe affermare che sia il denaro ad acquisire il proprio valore dal tempo, anziché il contrario. Il denaro è semplicemente il contatore più utilizzato in genere per misurare il tempo investito nel fare o produrre qualcosa. E noi apprezziamo il denaro perché in una certa misura ci libera dai vincoli dell'esistenza rendendo possibile avere tempo libero in cui fare quel che vogliamo.

Dunque, che cosa fanno le persone del loro tempo? La Tabella 1⁶ dà un'idea generale di come trascorriamo quelle sedici ore circa al giorno in cui siamo svegli e coscienti. Le cifre sono per forza di cose approssimative, perché a seconda che un individuo sia giovane o vecchio, uomo o donna, ricco o povero, potrebbero derivarne modelli assai differenti. Ma in linea di massima i numeri della tabella possono cominciare a descrivere com'è una

giornata media nella nostra società. Sotto molti aspetti sono abbastanza simili a quelli ottenuti da bilanci del tempo² effettuati in altri paesi industrializzati.

Tabella 1. Dove va il tempo?

Basata su attività diurne riferite da un campione di adulti e adolescenti in studi effettuati negli Stati Uniti. Le percentuali differiscono per età, genere, classe sociale e preferenze personali: sono indicate le oscillazioni minime e massime. Ogni punto percentuale equivale a circa un'ora alla settimana.

ATTIVITÀ PRODUTTIVE	TOTALE: 24-60%
Lavorare sul posto di lavoro o studiare	20-45%
Parlare, mangiare, sognare a occhi aperti sul lavoro	4-15%
ATTIVITÀ DI MANTENIMENTO	TOTALE: 20-42%
Svolgere lavori domestici (cucinare, pulire, fare la spesa)	8-22%
Mangiare	3-5%
Aver cura di sé (lavarsi, vestirsi)	3-6%
Guidare, spostarsi	6-9%
ATTIVITÀ DEL TEMPO LIBERO	TOTALE: 20-43%
Media (televisione e lettura)	9-13%
Hobby, sport, cinema, ristoranti	4-13%
Parlare, socializzare	4-12%
Oziare, riposare	3-5%

Fonti: Csíkszentmihályi e Graef, 1980; Kubey e Csíkszentmihályi, 1990; Larson e Richards, 1994.

Quel che facciamo in un giorno ordinario può essere suddiviso in tre principali tipi di attività. Il primo e più ampio comprende quanto dobbiamo fare per generare l'energia necessaria per la sopravvivenza e le comodità. Oggi questo è in pratica sinonimo di «fare soldi», visto che il denaro è diventato il mezzo di scambio per la maggior parte delle cose. Tuttavia, per

i giovani che ancora frequentano la scuola, si potrebbe includere l'apprendimento tra queste attività *produttive*, poiché per loro lo studio è il corrispettivo del lavoro adulto, e il primo condurrà al secondo.

Tra un quarto e più di metà della nostra energia psichica va in tali attività produttive, a seconda del tipo di lavoro e del fatto di essere occupati a tempo pieno o part time. Sebbene la maggior parte degli impiegati a tempo pieno si trovi sul posto di lavoro per circa quaranta ore a settimana, ossia il 35% delle 112 ore da svegli della settimana, la cifra non riflette esattamente la realtà, perché delle quaranta ore settimanali trascorse al lavoro gli impiegati in realtà ne lavorano circa trenta, passando il resto del tempo a conversare, sognare a occhi aperti, fare elenchi e in altre occupazioni non attinenti al lavoro.

È tanto o poco tempo? Dipende da ciò a cui lo compariamo. Secondo alcuni antropologi, nelle società meno sviluppate dal punto di vista tecnologico, come le tribù della foresta brasiliana o dei deserti africani, gli adulti di rado passano più di quattro ore al giorno a procurarsi i mezzi di sostentamento; il resto del tempo lo trascorrono riposando, chiacchierando, cantando e danzando. D'altra parte, durante il centinaio di anni di industrializzazione in Occidente, prima che i sindacati fossero in grado di regolamentare l'orario di lavoro, non era inusuale che i lavoratori stessero dodici o più ore al giorno in fabbrica. Perciò la giornata lavorativa di otto ore, che attualmente è la norma, si trova grosso modo a metà tra i due estremi.

Le attività produttive creano nuova energia; ma occorre fare un grosso lavoro anche solo per preservare il corpo e i suoi averi. Pertanto all'incirca un quarto della nostra giornata è impegnato in varie specie di attività di *mantenimento*. Teniamo il corpo in forma mangiando, riposando, prendendoci cura di noi; conserviamo i nostri averi pulendo, cucinando, facendo la spesa e svolgendo ogni genere di lavoro domestico. Storicamente le donne si sono sobbarcate il lavoro di mantenimento mentre gli uomini hanno assunto i ruoli produttivi. La differenza è ancora alquanto forte negli Stati Uniti: se uomini e donne trascorrono una uguale quantità di tempo mangiando (circa il 5%), le donne dedicano il doppio del tempo rispetto agli uomini a svolgere tutte le altre attività di mantenimento.

Certo, la caratterizzazione per genere dei compiti domestici è ancor più accentuata in quasi qualunque altro posto. Nell'ex Unione Sovietica, dove l'uguaglianza di genere era una questione ideologica, le dottoresse e le

ingegnere sposate dovevano comunque fare tutti i lavori domestici in aggiunta alle loro occupazioni retribuite. In gran parte del mondo un uomo che cucina per la famiglia o che lava i piatti perde la dignità oltre che il rispetto degli altri.

Questa suddivisione del lavoro pare essere antica quanto l'umanità stessa. In passato, tuttavia, il mantenimento della casa spesso richiedeva alle donne un lavoro estremamente faticoso. Una storica descrive la situazione in Europa quattro secoli fa:

Le donne portavano l'acqua su scoscesi terrazzamenti montani in zone [...] in cui l'acqua scarseggiava. [...] Tagliavano e facevano essiccare la torba, raccoglievano alghe, legna da ardere, erbacce lungo la strada per nutrire i conigli. Mungevano le vacche e le capre, coltivavano le verdure, raccoglievano castagne ed erbe. La più comune fonte di riscaldamento per i contadini britannici e per alcuni irlandesi e olandesi erano gli escrementi animali, che venivano raccolti a mano dalle donne e finivano di essiccare accatastati accanto al focolare della famiglia...⁸

Gli impianti idraulici e gli apparecchi elettronici hanno di sicuro fatto la differenza per quanto concerne la quantità di sforzo fisico che occorre per la gestione di una casa, proprio come la tecnologia ha alleviato il carico fisico del lavoro produttivo. Ma la maggior parte delle donne in Asia, Africa e Sudamerica – in altre parole la maggioranza delle donne del mondo – deve ancora destinare una grossa porzione della propria esistenza a impedire che l'infrastruttura materiale ed emotiva della famiglia collassi.

Il tempo rimasto una volta assolate le necessità produttive e di mantenimento è quello libero, che occupa circa un altro quarto del nostro tempo totale.⁹ Secondo molti pensatori del passato, uomini e donne potevano realizzare il proprio potenziale solo quando non avevano nulla da fare. È durante il tempo libero, a parere dei filosofi greci, che diventiamo autenticamente umani dedicandoci allo sviluppo di sé: all'apprendimento, alle arti, all'attività politica. Anzi, il termine greco per tempo libero, *scholea*, contiene la radice da cui deriva la parola «scuola», proprio perché l'idea era che il migliore impiego del tempo libero fosse lo studio.

Sfortunatamente questo ideale viene realizzato di rado. Nella nostra società il tempo libero è occupato da tre principali tipi di attività, nessuno dei quali è davvero all'altezza di quello che gli studiosi greci, ovvero uomini dell'ozio, avevano in mente. Il primo è il consumo dei media: soprattutto la televisione, con un po' di lettura di quotidiani e riviste. Il secondo è la conversazione. Il terzo è un utilizzo più attivo del tempo libero, e quindi quello più prossimo all'antico ideale: implica il fatto di avere hobby, fare musica, svolgere attività sportiva ed esercizio fisico,

andare al ristorante e al cinema. Ciascuno di questi principali tipi di tempo libero porta via almeno quattro e fino a dodici ore ogni settimana.

Guardare la televisione, che in media assorbe la maggior parte di energia psichica di tutte le occupazioni del tempo libero, è probabilmente anche la forma più innovativa di attività nell'esperienza umana. Niente di quanto uomini e donne hanno fatto sinora, durante i milioni di anni di evoluzione, è stato altrettanto passivo e capace di creare dipendenza per la facilità con cui attira l'attenzione e la tiene, a meno di considerare il fissare lo spazio, fare la siesta o andare in trance, come era abitudine dei balinesi. Gli apologeti del medium sostengono che la televisione fornisce ogni sorta di informazione interessante. Questo è vero, ma siccome è assai più facile produrre programmi che solleticano invece di elevare lo spettatore, ciò che la maggior parte delle persone guarda difficilmente favorisce lo sviluppo di sé.

Queste tre principali funzioni – produzione, mantenimento e tempo libero – assorbono la nostra energia psichica e ci forniscono le informazioni che attraversano la mente giorno dopo giorno, dalla nascita al termine dell'esistenza. Quindi, in sostanza, la nostra vita consiste nelle esperienze collegate al lavoro, all'impedire che i nostri possessi vadano a rotoli e a qualunque altra attività facciamo nel tempo libero. È all'interno di questi parametri che si svolge la vita, ed è il modo in cui scegliamo quello che facciamo e come lo affrontiamo a determinare se la somma dei nostri giorni equivarrà a una confusione priva di forma oppure a qualcosa che somigli a un'opera d'arte.

La vita quotidiana è definita non solo da quello che facciamo, ma anche da coloro con cui stiamo. Le nostre azioni e i nostri sentimenti sono sempre influenzati da altre persone, che siano presenti o no. Sin dai tempi di Aristotele si sa che gli esseri umani sono animali sociali; sia dal punto di vista fisico sia da quello psicologico dipendiamo dalla compagnia degli altri. Le culture differiscono nei termini di quanto una persona è influenzata da altri, o dall'opinione altrui interiorizzata quando è sola. Per esempio, gli induisti tradizionali non si consideravano individui separati come li consideriamo noi, ma piuttosto nodi di un'estesa rete sociale. L'identità delle persone era determinata non tanto dai loro particolari pensieri e azioni, quanto invece dall'essere figli, fratelli, cugini, genitori di qualcuno. Anche ai giorni nostri, se paragonati ai bambini caucasici, quelli provenienti dall'Asia orientale sono molto più consapevoli delle aspettative e delle

opinioni dei genitori perfino quando sono soli¹⁰ – in termini psicoanalitici potremmo dire che hanno un più forte Super-io. Ma non importa quanto individualistica possa diventare una cultura, gli altri continueranno a determinare in notevole misura la qualità della vita delle persone.

La maggior parte della gente trascorre grosso modo un'uguale quantità di tempo in tre contesti sociali. Il primo è costituito da estranei, colleghi di lavoro o, nel caso dei giovani, compagni di studio. Questo spazio «pubblico» è quello in cui le azioni di qualcuno sono giudicate dagli altri, in cui si compete per le risorse e in cui si possono stabilire rapporti collaborativi con gli altri. Si è affermato che questa sfera pubblica di azione sia la più importante per lo sviluppo del proprio potenziale, quella dove si corrono i peggiori rischi ma dove si verifica anche la maggiore crescita.¹¹

Il secondo contesto è quello della propria famiglia: per i bambini i genitori e i fratelli, per gli adulti i partner, i coniugi e i figli. Se di recente l'idea stessa di «famiglia» come unità sociale riconoscibile è stata duramente criticata, e se è vero che nessun tipo di composizione calza questa definizione nel tempo e nello spazio, è altrettanto vero che da sempre e ovunque è esistito un gruppo di persone con cui si reputava di avere legami speciali, con cui ci si sentiva più al sicuro e verso cui si provava un senso di responsabilità maggiore che per altri. Non importa quanto siano bizzarre oggi alcune delle nostre famiglie ricostituite rispetto al nucleo familiare classico, i parenti stretti offrono ancora un tipo di esperienza esclusivo.

Poi c'è il contesto definito dall'assenza di altre persone: la solitudine. Nelle società tecnologicamente avanzate trascorriamo quasi un terzo della giornata da soli, una porzione di tempo assai maggiore rispetto alla gran parte delle società tribali, dove essere soli è spesso considerato molto pericoloso. Neanche per noi la solitudine è desiderabile; la grande maggioranza delle persone cerca di evitarla il più possibile. Sebbene si possa imparare ad apprezzare la solitudine, è una predilezione acquisita di rado. Ma, che ci piaccia o no, molti degli obblighi della vita di tutti i giorni ci richiedono di essere soli: i bambini devono studiare ed esercitarsi da sé, le casalinghe si prendono cura delle case da sole e molti lavori sono almeno in parte solitari. Perciò, anche se non ci piace, è importante imparare a tollerare la solitudine, altrimenti la qualità delle nostre vite è destinata a risentirne.

In questo capitolo e nel prossimo, parlo di come le persone impiegano il

loro tempo, quanto ne trascorrono da sole o con altri, e come si sentono in rapporto a quello che fanno. Su quali prove si basano tali asserzioni?

La modalità più diffusa per scoprire che cosa fa la gente del proprio tempo è per mezzo di sondaggi, interviste e bilanci del tempo. Con queste metodologie in genere si chiede alle persone di redigere un diario alla fine della giornata o della settimana. Sono facili da somministrare, ma poiché si basano sulla memoria non sono molto precisi. Un altro sistema è l'Experience Sampling Method (ESM), da me sviluppato all'Università di Chicago nei primi anni Settanta.¹² L'ESM utilizza un cicalino o un orologio programmabile per segnalare alle persone quando devono riempire due pagine di un taccuino che portano con sé. I segnali sono programmati per scattare a orari casuali entro segmenti di due ore al giorno, dalla prima mattina alle undici di sera, o più tardi. Sentendo il segnale la persona scrive dove si trova, che cosa sta facendo, a che cosa sta pensando, con chi è, quindi valuta il proprio stato di coscienza in quel momento su varie scale numeriche: quanto è felice, quanto è concentrata, quanto fortemente è motivata, quanto è elevata la sua autostima e così via.

Al termine della settimana ogni persona avrà riempito fino a cinquantasei pagine del taccuino dell'ESM, fornendo una pellicola cinematografica virtuale delle sue attività ed esperienze quotidiane. Possiamo tracciare le attività di qualcuno dalla mattina alla notte giorno per giorno nell'arco della settimana, e possiamo seguire i mutamenti del suo umore a seconda di quello che la persona fa o di chi si trova con lei.

Nel nostro laboratorio di Chicago abbiamo raccolto nel corso degli anni un totale di oltre settantamila pagine da circa duemilatrecento soggetti; ricercatori universitari di altre parti del mondo hanno più che triplicato queste cifre. I grandi numeri delle risposte sono importanti perché ci consentono di analizzare la forma e la qualità della vita quotidiana nel minimo dettaglio e con una notevole precisione. Ci permette, per esempio, di vedere quanto spesso la gente consuma i pasti e come si sente quando lo fa. Possiamo inoltre capire se gli adolescenti, gli adulti e gli anziani provano le medesime sensazioni riguardo ai pasti e se mangiare è un'esperienza analoga qualora lo si faccia da soli o in compagnia. Questa tipologia di ricerca ci consente anche di comparare americani, europei, asiatici e qualunque altra cultura dove il metodo possa essere usato. Nelle pagine che seguono mi servirò dei risultati ottenuti da sondaggi e interviste così come dei risultati dell'ESM. Le note alla fine del volume indicano le

fonti da cui sono stati tratti i dati.

2. IL CONTENUTO DELL'ESPERIENZA

Abbiamo visto che lavoro, mantenimento e tempo libero assorbono la maggior parte della nostra energia psichica. Ma a qualcuno potrebbe piacere lavorare, e qualcun altro potrebbe odiarlo; uno potrebbe apprezzare il tempo libero, e un altro annoiarsi quando non c'è nulla da fare. Perciò, se quello che facciamo giorno dopo giorno è strettamente connesso con il nostro tipo di vita, il modo in cui sperimentiamo ciò che facciamo risulta ancora più importante.

Sotto un certo aspetto le emozioni sono le componenti più soggettive della coscienza, dal momento che soltanto la persona interessata può dire se davvero prova amore, vergogna, gratitudine o gioia. Eppure un'emozione è anche il contenuto più oggettivo della mente, perché la «sensazione di pancia» che proviamo quando siamo innamorati, ci vergogniamo, abbiamo paura o siamo felici di solito è più reale per noi di quello che constatiamo nel mondo esterno, o di qualunque cosa apprendiamo dalla scienza o dalla logica. Quindi ci ritroviamo spesso nella condizione paradossale di comportarci come gli psicologi comportamentali quando osserviamo altre persone, ignorando quel che dicono e fidandoci solo di quel che fanno; invece, quando osserviamo noi stessi facciamo come i fenomenologi e prendiamo più seriamente le nostre sensazioni rispetto agli eventi esterni o agli atti intenzionali.

Gli psicologi hanno individuato fino a nove emozioni di base¹ che possono essere identificate in modo affidabile grazie alle espressioni facciali di persone appartenenti a culture molto diverse; quindi parrebbe che, proprio come tutti gli esseri umani hanno la facoltà di vedere e di parlare, così condividono pure una serie di stati emotivi. Ma, volendo semplificare al massimo, si può affermare che tutte le emozioni hanno in comune una dualità fondamentale: sono positive e attraenti oppure negative e respingenti. È in virtù di questa semplice caratteristica che le emozioni ci aiutano a scegliere quel che dovrebbe essere un bene per noi. Un neonato è attratto dal volto umano ed è felice di vedere sua madre perché ciò lo aiuta a

stabilire un legame con chi si prende cura di lui. Proviamo piacere quando mangiamo o quando siamo in compagnia di un esponente dell'altro sesso perché la specie non sopravviverebbe se non andassimo in cerca di cibo e sesso. Proviamo un'istintiva repulsione in presenza di serpenti, insetti, odori di marcio, oscurità: tutte cose che nel passato evolutivo potevano rappresentare seri pericoli per la sopravvivenza.

In aggiunta alle semplici emozioni predisposte geneticamente,² gli esseri umani hanno sviluppato un gran numero di sensazioni più sottili e delicate, oltre che degradate. L'evoluzione della coscienza autoriflessiva ha permesso alla nostra specie di «giocare» con le sensazioni, di fingere o manipolare i sentimenti in una maniera che non ha eguali in alcun altro animale. I canti, le danze, le maschere dei nostri antenati suscitavano timore e stupore, gioia ed ebbrezza; i film dell'orrore, le droghe e la musica fanno lo stesso oggi. In origine le emozioni fungevano però da segnali riguardo al mondo esterno; adesso sono spesso scollegate da ogni oggetto reale: vi si può indulgere per il piacere di farlo.

La felicità è il prototipo delle emozioni positive.³ Come hanno detto tanti pensatori a partire da Aristotele, tutto quello che facciamo è volto in definitiva a provare felicità. Non desideriamo davvero la ricchezza, la salute o la fama in quanto tali: vogliamo queste cose perché speriamo che possano renderci felici. Cerchiamo invece la felicità non perché ci procuri altro, ma per sé stessa. Se la felicità è sul serio il punto essenziale dell'esistenza, che cosa sappiamo al riguardo?

Fino alla metà del Novecento, gli psicologi erano restii a studiare la felicità perché secondo il paradigma comportamentista dominante nelle scienze sociali le emozioni soggettive erano troppo inconsistenti per essere un oggetto appropriato di ricerca scientifica. Ma, quando negli ultimi decenni l'empirismo ha sgomberato il mondo accademico, consentendo alle esperienze soggettive di essere di nuovo riconosciute, ci si è dedicati allo studio della felicità con rinnovato vigore.

Ciò che si è appreso risulta tanto familiare quanto sorprendente. Stupisce, per esempio, che malgrado i problemi e le tragedie in tutto il mondo la gente tenda a descriversi assai più spesso come felice che come infelice. Negli Stati Uniti, in genere un terzo degli intervistati presi da campioni rappresentativi dice di essere «molto felice», e solo uno su dieci di essere «non tanto felice». La maggioranza si posiziona sopra la linea di mezzo, in quanto «piuttosto felice». Risultati simili sono riportati in decine di altri

paesi. Come può essere, se nel corso dei secoli i pensatori, riflettendo su quanto possa essere breve e dolorosa l'esistenza, ci hanno sempre detto che il mondo è una valle di lacrime e che noi non siamo fatti per essere felici? Forse la ragione di questa discrepanza sta nel fatto che profeti e filosofi tendono a essere perfezionisti, e le imperfezioni della vita li irritano. Il resto dell'umanità è invece contento di essere vivo, con imperfezioni e quant'altro.

Ovviamente esiste una spiegazione più pessimistica, ovvero che quando le persone dicono di essere assai felici stanno ingannando il ricercatore che effettua il sondaggio oppure, più verosimilmente, si stanno facendo coraggio. In fondo Karl Marx ci ha abituati all'idea che un operaio può sentirsi del tutto felice, ma che questa felicità soggettiva è un autoinganno che non significa nulla, dal momento che oggettivamente il lavoratore è alienato dal sistema che ne sfrutta il lavoro. Jean-Paul Sartre ci ha detto che la maggior parte delle persone vive con una «falsa coscienza», fingendo perfino con sé stessa di star vivendo nel migliore dei mondi possibili. Più di recente Michel Foucault e i postmoderni hanno spiegato che quello che la gente ci dice non riflette eventi reali, ma solo uno stile narrativo, un modo di parlare che si riferisce esclusivamente a sé stesso. Queste critiche della percezione di sé illuminano importanti questioni che vanno riconosciute, tuttavia risentono anche dell'arroganza intellettuale di studiosi convinti che le loro interpretazioni della realtà debbano prevalere sull'esperienza diretta della massa. Nonostante i profondi dubbi di Marx, Sartre e Foucault, credo ancora che, quando una persona dice di essere «piuttosto felice», non si abbia il diritto di ignorare la sua affermazione o di interpretarla in modo tale da farle significare l'opposto.

Un'altra serie di scoperte familiari eppure sorprendenti concerne il rapporto tra benessere materiale e felicità. Come ci si potrebbe aspettare, la gente che vive in nazioni messe meglio dal punto di vista materiale e politicamente più stabili si considera maggiormente felice (per esempio gli svizzeri e i norvegesi dicono di essere più felici di greci e portoghesi), ma non sempre (per esempio i più poveri irlandesi sostengono di essere più felici dei più ricchi giapponesi). Ma all'interno di una stessa società c'è soltanto un debolissimo rapporto tra finanze e soddisfazione per la vita; i miliardari in America sono solo infinitesimamente più felici di coloro che hanno redditi medi. E se il reddito personale negli Stati Uniti è più che raddoppiato tra gli anni Sessanta e i Novanta del Novecento a parità di

valore del dollaro, la percentuale di persone che dice di essere molto felice è rimasta ferma al 30%. Una conclusione che queste scoperte paiono autorizzare è che, oltre la soglia della povertà, le risorse aggiuntive non migliorano in modo significativo le opportunità di essere felici.

Una serie di qualità personali è collegata al modo in cui le persone felici si descrivono. Per esempio, un estroverso in salute, con una forte autostima, un matrimonio solido e una fede religiosa, dirà di essere felice molto più facilmente di un ateo malato cronico, introverso e divorziato, con una bassa autostima. È osservando questi gruppi di relazioni che lo scetticismo della critica postmoderna potrebbe avere senso. È probabile, per esempio, che una persona sana e religiosa costruirà una narrazione «più felice» della propria vita rispetto a una che non lo sia, a prescindere dall'effettiva qualità dell'esperienza. Ma, siccome incontriamo sempre i dati «grezzi» dell'esperienza per mezzo di filtri interpretativi, le storie che raccontiamo riguardo a come ci sentiamo sono una parte essenziale delle nostre emozioni. Una donna che dice di essere felice di fare due lavori per dare un tetto ai suoi figli probabilmente è davvero più felice di una che non vede perché dovrebbe prendersi la briga di fare anche un solo lavoro.

Ma la felicità non è certo l'unica emozione che vale la pena di considerare. Anzi, se si vuole migliorare la qualità della propria vita quotidiana, la felicità potrebbe non essere il punto giusto da cui partire. In primo luogo le autovalutazioni di felicità non variano da persona a persona nella stessa misura di altri sentimenti; indipendentemente da quanto vuota possa essere un'esistenza, gran parte della gente sarà restia ad ammettere di essere infelice. Inoltre questa emozione è più una caratteristica personale che un prodotto dalle circostanze. In altre parole, col tempo alcune persone arrivano al punto di considerarsi felici indipendentemente dalle condizioni esterne, mentre altre si abitueranno a sentirsi relativamente meno felici a prescindere da quel che succede loro. Altri sentimenti sono assai più condizionati da quello che un individuo fa, dalle persone con cui si trova o dal posto in cui gli capita di stare. Questi stati d'animo vanno più soggetti al cambiamento diretto e, dal momento che sono a loro volta connessi a quanto ci sentiamo felici, sul lungo periodo potrebbero innalzare il nostro livello medio di felicità.

Per esempio, quanto attivi, forti e vigili ci sentiamo dipende parecchio da quello che facciamo: questi sentimenti diventano più intensi quando siamo impegnati in un compito difficile e si attenuano quando non riusciamo in

quello che stiamo tentando di fare, o quando non proviamo a fare nulla. Quindi questi sentimenti possono essere influenzati direttamente da quello che scegliamo di fare. Quando ci sentiamo attivi e forti abbiamo anche maggiori probabilità di sentirci felici, tanto che col tempo la scelta delle cose da fare condiziona pure la nostra felicità. In maniera analoga la maggior parte della gente si sente più allegra e socievole quando si trova con altri che non quando è sola. Di nuovo, allegria e socievolezza sono collegate alla felicità, il che probabilmente spiega come mai gli estroversi in media tendono a essere più felici degli introversi.

La qualità della vita non dipende però solo dalla felicità, ma anche da quel che si fa per essere felici. Se non si riesce a elaborare obiettivi che diano senso all'esistenza, se non si usa l'intelletto al suo massimo grado, allora i buoni sentimenti realizzano solo una frazione del potenziale che abbiamo. Di una persona che si sente appagata ritirandosi dal mondo per «coltivare il proprio giardino», come nel *Candido* di Voltaire, non si può dire che conduca una vita eccellente. Senza sogni, senza rischi, si consegue soltanto una semplice sembianza di esistenza.

Le emozioni si riferiscono agli stati interiori della coscienza. Le emozioni negative, come tristezza, paura, ansia o noia, producono «entropia psichica» nella mente, ossia uno stato in cui non possiamo impiegare in modo efficace l'attenzione per gestire compiti esterni, perché ci serve per ripristinare il nostro ordine soggettivo interno. Le emozioni positive, come felicità, sensazione di forza o vigilanza, sono stati di «entropia psichica negativa», perché non abbiamo bisogno di attenzione per ruminare e compiangerci, e l'energia psichica può fluire liberamente in qualunque pensiero o compito in cui scegliamo di investirla.⁴

Quando decidiamo di investire l'attenzione in un determinato compito, diciamo di aver dato forma a un'intenzione, o di esserci posti un obiettivo. Quanto a lungo e con quale intensità ci atteniamo ai nostri obiettivi dipende dalla motivazione. Quindi, intenzioni, obiettivi e motivazioni sono a loro volta manifestazioni di entropia psichica negativa. Focalizzano l'energia psichica, stabiliscono le priorità e in tal modo creano ordine nella coscienza. Senza di essi i processi mentali diventano arbitrari, e i sentimenti tendono a deteriorarsi rapidamente.

Gli obiettivi di solito sono organizzati gerarchicamente, da quelli di poco conto, come andare al negozio all'angolo a comprare del gelato, sino al rischiare la propria vita per il paese. Nel corso di una giornata ordinaria, la

gente dirà che per circa un terzo del tempo fa quello che vuole fare, per un terzo fa quello che deve fare e per il restante terzo fa quello che fa perché non ha niente di meglio da fare. Queste proporzioni variano a seconda di età, genere e tipo di attività: i bambini sentono di avere maggiore scelta dei loro padri, e gli uomini sentono di averne più delle loro mogli; qualunque cosa uno faccia a casa è percepito come un atto più volontario che sul lavoro.

Numerose prove dimostrano che, se la gente si sente meglio quando fa quello che fa volontariamente, non si sente però peggio quando ciò che fa è obbligatorio. L'entropia psichica invece è massima quando le persone hanno la sensazione che quello che fanno è motivato dal non aver nient'altro da fare. Quindi sia la motivazione intrinseca (volarlo fare) sia quella estrinseca (doverlo fare) sono preferibili alla condizione in cui si agisce per mancanza di alternative, senza avere alcun obiettivo su cui rivolgere l'attenzione. Quella grande porzione della vita in cui molte persone fanno esperienza dell'essere prive di motivazione lascia parecchio spazio al miglioramento.

Le intenzioni concentrano l'energia psichica nel breve periodo, mentre gli obiettivi tendono a essere più di lungo termine, e alla fine saranno gli obiettivi che perseguiamo a modellare e determinare il genere di personalità che avremo. Ciò che rende suor Madre Teresa radicalmente differente dalla cantante Madonna sono gli obiettivi in cui hanno investito la propria attenzione nel corso delle rispettive esistenze. Senza un insieme omogeneo di obiettivi, risulta difficile sviluppare un sé coerente. È per mezzo dell'investimento strutturato dell'energia psichica fornita dagli obiettivi che si crea ordine nell'esperienza. Questo ordine, che si manifesta attraverso atti, emozioni e scelte prevedibili, col tempo diventa riconoscibile come un «sé» più o meno unico.

Gli obiettivi che un individuo si pone determinano anche la sua autostima. Come indicava William James oltre un secolo fa, l'autostima dipende dalla proporzione tra aspettativa e successi. Una persona può sviluppare una scarsa autostima sia perché si è posta obiettivi troppo alti sia perché ottiene troppo pochi successi. Perciò non è necessariamente vero che chi consegue di più avrà l'autostima più alta. Diversamente da quello che ci si potrebbe aspettare, gli studenti asioamericani che ottengono voti eccellenti tendono ad avere un'autostima più bassa rispetto ad altre minoranze che hanno minore successo a livello accademico, perché in

proporzione i loro obiettivi sono ancor più elevati dei loro risultati. Le madri che lavorano a tempo pieno hanno meno autostima di quelle che non lavorano affatto, perché anche se fanno di più le loro aspettative comunque superano i loro risultati.⁵ Ne consegue che, contrariamente a quanto dice la saggezza popolare, aumentare l'autostima dei bambini non è sempre una buona idea, soprattutto se lo si ottiene abbassando le loro aspettative.

Ci sono altre convinzioni errate a proposito di intenzioni e obiettivi. Per esempio, alcuni fanno notare che le religioni orientali, quali le varie forme di induismo e buddhismo, prescrivono la soppressione dell'intenzionalità come prerequisito della felicità. Sostengono che solo rinunciando a ogni desiderio, realizzando un'esistenza priva di scopi, possiamo sperare di evitare l'infelicità. Questo filone di pensiero ha spinto molti giovani in Europa e in America a tentare di rifiutare ogni obiettivo, nella convinzione che soltanto un comportamento del tutto spontaneo e affidato al caso conduca a un'esistenza illuminata.

A mio parere questa lettura del messaggio orientale è alquanto superficiale. Dopotutto provare a sopprimere il desiderio è a sua volta un obiettivo estremamente difficile e ambizioso. La maggior parte di noi è talmente programmata per provare desideri genetici e culturali che occorre un atto di volontà pressoché sovrumano per placarli tutti. Quanti credono che, essendo spontanei, potranno evitare di porsi obiettivi, di solito non fanno che perseguire ciecamente gli obiettivi attribuiti loro da istinti e educazione; e spesso finiscono per essere così meschini, lascivi e prevenuti da far rizzare i capelli a un buon monaco buddhista.

L'autentico messaggio delle religioni orientali, mi sembra, non è l'abolizione di ogni obiettivo. Quello che ci dicono è che occorre diffidare della maggior parte delle intenzioni a cui diamo forma spontaneamente. Per assicurarci di sopravvivere in un mondo pericoloso in cui prevale la scarsità, i nostri geni ci hanno programmato perché fossimo avidi, desiderassimo il potere e di dominare sugli altri. Per lo stesso motivo il gruppo sociale all'interno del quale siamo nati ci insegna che bisogna fidarsi solo di coloro che condividono con noi la lingua e la religione. L'inerzia del passato fa sì che la maggior parte dei nostri obiettivi sia determinata dall'eredità genetica o culturale. Sono questi gli obiettivi, ci dicono i buddhisti, che dobbiamo imparare a contenere. Per questo proposito serve però una motivazione molto forte. Paradossalmente, l'obiettivo di rifiutare gli obiettivi programmati potrebbe richiedere il

costante investimento di tutta la propria energia psichica. Uno yogi o un monaco buddhista ha bisogno di ogni briciolo di attenzione per impedire agli obiettivi programmati di irrompere nella coscienza, e quindi gli resta poca energia psichica per fare qualunque altra cosa. Dunque la pratica delle religioni dell'Oriente è quasi il contrario di come è stata in genere interpretata in Occidente.

Imparare a gestire i propri obiettivi è un passo importante nel perseguimento dell'eccellenza nella vita di tutti i giorni. Farlo, tuttavia, non implica la massima spontaneità, da un lato, e nemmeno il controllo compulsivo, dall'altro. La soluzione migliore potrebbe consistere nel comprendere le radici della propria motivazione e, riconoscendo i pregiudizi implicati nei propri desideri, scegliere in tutta umiltà obiettivi che daranno ordine alla coscienza senza causare troppo disordine nell'ambiente sociale o materiale. Tentare di fare meno di così significa rinunciare all'opportunità di sviluppare il proprio potenziale, e provare a fare molto di più equivale a predisporre alla sconfitta.

Il terzo contenuto della coscienza sono le operazioni mentali di tipo cognitivo. Il pensiero è un tema talmente complicato che è assolutamente fuori discussione trattarlo qui in modo sistematico; ha invece senso semplificare l'argomento per poterne parlare in riferimento alla vita quotidiana. Quel che definiamo pensiero è anche un processo per mezzo del quale viene dato ordine all'energia psichica. Le emozioni focalizzano l'attenzione mobilitando l'intero organismo in una modalità di avvicinamento o di evitamento; gli obiettivi lo fanno fornendo immagini di risultati desiderabili; i pensieri danno ordine all'attenzione producendo sequenze di immagini correlate fra loro in una maniera significativa.

Per esempio, una delle operazioni mentali più basilari consiste nel collegare causa ed effetto. In che modo questo abbia inizio nella vita di una persona si può capire facilmente osservando un neonato che scopre per la prima volta di poter far suonare il campanello appeso sopra la culla muovendo la mano. Questo semplice collegamento è il paradigma su cui si basa molto del pensiero successivo. Col tempo, però, i passaggi dalle cause agli effetti diventano sempre più astratti e avulsi dalla realtà concreta. Un elettricista, un compositore musicale, un agente di borsa considerano simultaneamente centinaia di possibili connessioni tra i simboli che stanno utilizzando nelle loro menti: watt e ohm, note e ritmi, prezzi di acquisto e di vendita di azioni.

È probabile che ormai risulti evidente che emozioni, intenzioni e pensieri non attraversano la nostra coscienza come componenti dell'esperienza distinte, ma sono costantemente interconnessi e si modificano reciprocamente mentre procedono. Un giovane si innamora di una ragazza e sperimenta tutte le tipiche emozioni che l'amore implica. Intende conquistare il cuore di lei e comincia a pensare a come potrebbe riuscire nel suo scopo; immagina che prendersi un'elegante automobile nuova catturerà l'attenzione della ragazza. Perciò adesso l'obiettivo di guadagnare soldi per acquistare un'auto nuova si integra in quello del corteggiamento; dover lavorare di più però potrebbe interferire con l'andare a pesca e potrebbe suscitare emozioni negative, che innescano nuovi pensieri, che a loro volta possono allineare gli obiettivi del ragazzo con le sue emozioni... Il flusso dell'esperienza trasporta sempre tanti di questi pezzi di informazione simultaneamente.

Per perseguire operazioni mentali di qualche spessore si deve imparare a concentrare l'attenzione. Senza focalizzazione, la coscienza è in uno stato di caos. La condizione normale della mente è quella del disordine informativo: pensieri casuali si inseguono l'un l'altro invece di disporsi in sequenze logiche causali. Se non si impara a concentrarsi e non si è in grado di investire nello sforzo, i pensieri si disperderanno senza raggiungere alcuna conclusione. Anche il sognare a occhi aperti – cioè il collegamento di immagini piacevoli per creare una sorta di film mentale – richiede l'abilità di concentrarsi, e pare che molti bambini non imparino mai a controllare a sufficienza la propria attenzione da essere capaci di sognare a occhi aperti.⁶

La concentrazione richiede uno sforzo maggiore quando va in senso contrario a emozioni e motivazioni. Uno studente che odia la matematica avrà difficoltà a focalizzare l'attenzione sul manuale di calcolo abbastanza a lungo da assorbire le informazioni che contiene, e ci vorranno forti incentivi (come voler essere promosso) per riuscirci. Di solito quanto più difficile è un compito mentale, tanto più risulta arduo concentrarvisi. Quando però a una persona piace quello che fa, ed è motivata a farlo, concentrare la mente diventa facile perfino nel caso in cui le difficoltà oggettive siano notevoli.

In genere, quando si parla di pensiero, gran parte delle persone dà per scontato che abbia a che fare con l'intelligenza. Ci si interessa alle differenze individuali nel pensare, del tipo: «Qual è il mio QI?» oppure: «Lui è un genio in matematica». L'intelligenza si riferisce a una varietà di

processi mentali: per esempio, con quale facilità qualcuno può raffigurarsi o maneggiare grandi numeri mentalmente, o quanto qualcuno è sensibile alle informazioni indicizzate nelle parole. Ma, come ha dimostrato Howard Gardner, è possibile estendere il concetto di intelligenza sino a includervi la capacità di differenziare e utilizzare ogni sorta di informazione, includendovi percezioni muscolari, suoni, sensazioni e forme visive.⁷ Alcuni bambini nascono con una sensibilità al suono superiore alla media: possono distinguere suoni e tonalità meglio di altri, e crescendo imparano a riconoscere le note e a produrre armonie con maggiore facilità dei loro pari. Allo stesso modo piccoli vantaggi al principio della vita possono dare poi adito a grosse differenze nelle abilità visive, atletiche o matematiche.

Ma i talenti innati non possono svilupparsi in un'intelligenza matura a meno che il soggetto non impari a controllare l'attenzione. Solo con cospicui investimenti di energia psichica un bambino musicalmente dotato può trasformarsi in un musicista, oppure uno portato per la matematica in un ingegnere o un fisico. Occorre un grande sforzo per assorbire la conoscenza e le abilità necessarie per le operazioni mentali che dovrebbe saper eseguire un professionista adulto.⁸ Mozart era un prodigio e un genio, ma se suo padre non lo avesse costretto a esercitarsi non appena gli levarono i pannolini, c'è da dubitare che il suo talento sarebbe sbocciato come ha fatto. Imparando a concentrarsi una persona acquisisce il controllo sull'energia psichica, che è il carburante fondamentale da cui dipende tutto il pensiero.

Nella vita quotidiana accade di rado che i diversi contenuti dell'esperienza siano sincronizzati tra loro. Al lavoro la mia attenzione potrebbe essere focalizzata perché il capo mi ha assegnato un compito che richiede un intenso sforzo di pensiero; ma questo particolare lavoro non è uno di quelli che normalmente vorrei fare, quindi non ho una forte motivazione intrinseca. Allo stesso tempo sono distratto da sentimenti di ansia per il comportamento sregolato di mio figlio adolescente. Perciò, se anche una parte della mia mente è concentrata sul compito, non vi sono coinvolto del tutto. Non è che la mia mente sia nel caos assoluto, ma c'è un bel po' di entropia nella mia coscienza: vengono messi a fuoco pensieri, emozioni e intenzioni che poi svaniscono, producendo impulsi contrari e trascinando la mia attenzione in direzioni differenti. Oppure, per fare un altro esempio, potrei godermi un drink con gli amici dopo il lavoro, ma sentirmi in colpa perché non vado a casa dalla mia famiglia ed essere

arrabbiato con me stesso perché spreco tempo e denaro.

Nessuno di questi scenari è particolarmente insolito. La vita di tutti i giorni ne è piena: raramente proviamo la serenità che scaturisce quando cuore, volontà e mente sono sulla stessa lunghezza d'onda. Desideri, intenzioni e pensieri contrastanti sgomitano fra loro nella coscienza, e noi siamo incapaci di tenerli sotto controllo.

Adesso consideriamo però alcune alternative. Immaginate, per esempio, di stare sciando giù da una pista e che tutta la vostra attenzione sia concentrata sui movimenti del corpo, sulla posizione degli sci, sull'aria che vi fischia ai lati del viso e sugli alberi coperti di neve che vi scorrono accanto. Nella vostra consapevolezza non c'è spazio per conflitti e contraddizioni; sapete che un pensiero o un'emozione che vi distraga potrebbe farvi ritrovare sepolto a testa in giù nella neve. E chi ha voglia di farsi distrarre? La corsa è così perfetta che desiderate solo che duri per sempre, immergendovi completamente nell'esperienza.

Se lo sci non significa molto per voi, sostituitelo con la vostra attività preferita per questa fantasia: potrebbe essere cantare in un coro, programmare un computer, ballare, giocare a bridge, leggere un bel libro. Oppure, se amate il vostro mestiere, come succede a tanti, potrebbe essere quando siete assorti in una difficile operazione chirurgica o in un accordo d'affari a portata di mano. Oppure questa completa immersione nell'attività può capitare nell'interazione sociale, come quando i buoni amici parlano tra loro o una madre gioca con il proprio bambino. Ciò che accomuna questi momenti è il fatto che la coscienza è piena di esperienze e che queste esperienze sono armonizzate tra loro. Diversamente da quel che succede sin troppo spesso nella vita quotidiana, in momenti del genere ciò che proviamo, ciò che desideriamo e ciò che pensiamo sono in armonia.

Queste occasioni eccezionali le ho definite *flow experiences* (esperienze di flusso).² Quella del «flow» è una metafora che in tanti hanno impiegato per descrivere la sensazione di azione priva di sforzo che sperimentano nei momenti che si distinguono come i migliori nelle loro esistenze. Gli atleti vi fanno riferimento dicendo di «essere nella zona», i mistici religiosi lo definiscono «estasi», per artisti e musicisti è rapimento estetico. Atleti, mistici e artisti fanno cose assai diverse quando raggiungono lo stato di flow, eppure le loro descrizioni dell'esperienza sono notevolmente simili.

Il flow tende a presentarsi quando una persona affronta una chiara serie di obiettivi che richiedono risposte adeguate. È facile entrare nello stato di

flow in giochi come gli scacchi, il tennis o il poker, perché hanno scopi e regole per l'azione che permettono al giocatore di agire senza stare a interrogarsi su che cosa andrebbe fatto e come. Per la durata del gioco chi vi partecipa vive in un universo a parte dove tutto è bianco e nero. La stessa chiarezza di obiettivi è presente quando qualcuno svolge un rito religioso, suona un brano musicale, tesse un tappeto, scrive un programma informatico, scala una montagna o esegue un'operazione chirurgica. Quelle che inducono lo stato di flow si possono chiamare «attività di flow» perché rendono più probabile il verificarsi dell'esperienza. Contrariamente alla vita normale, le attività di flow consentono a una persona di focalizzarsi su obiettivi chiari e compatibili.

Un'altra caratteristica delle attività di flow è che forniscono un riscontro immediato: dicono chiaramente quanto state facendo bene. Dopo ciascuna mossa di un gioco potete capire se avete migliorato la vostra posizione o no; a ogni passo uno scalatore sa di essere salito più in alto; dopo ogni verso di una canzone potete sentire se le note cantate corrispondono allo spartito; il tessitore può vedere se l'ultima fila di punti si adatta al motivo del tappeto come dovrebbe; il chirurgo, mentre incide, può accorgersi se il bisturi ha evitato di tagliare qualche arteria o se c'è un improvviso sanguinamento. Sul lavoro o a casa potremmo stare lunghi periodi senza avere idea della nostra situazione, mentre nel flow in genere riusciamo a capirlo.

Il flow tende a verificarsi quando le competenze di una persona sono pienamente coinvolte nel superare una sfida a stento gestibile. Le esperienze ottimali di solito implicano un sottile equilibrio tra l'abilità di agire del soggetto e le opportunità di azione disponibili (si veda la Figura 1). Se le sfide sono troppo alte si resta frustrati, poi ci si preoccupa e alla fine si diventa ansiosi. Se le sfide sono invece troppo basse in rapporto alle proprie capacità ci si rilassa e poi ci si annoia. Qualora si percepiscano come troppo basse sia le sfide sia le capacità ci si sente apatici. Ma quando si combinano grosse sfide con grandi capacità, allora è probabile che si verifichi il profondo coinvolgimento che distingue lo stato di flow dalla vita ordinaria. Lo proverà lo scalatore quando la montagna esige tutta la sua forza, il cantante quando la canzone richiede l'intera gamma della sua abilità vocale, il tessitore quando il motivo del tappeto è più complesso di qualsiasi altra opera fatta in precedenza e il chirurgo quando l'operazione comporta nuove procedure o esige una variazione imprevista. Una giornata comune è piena di preoccupazioni e noia; le esperienze di flow procurano

sprazzi di una vita intensa che spiccano su questo monotono sfondo.

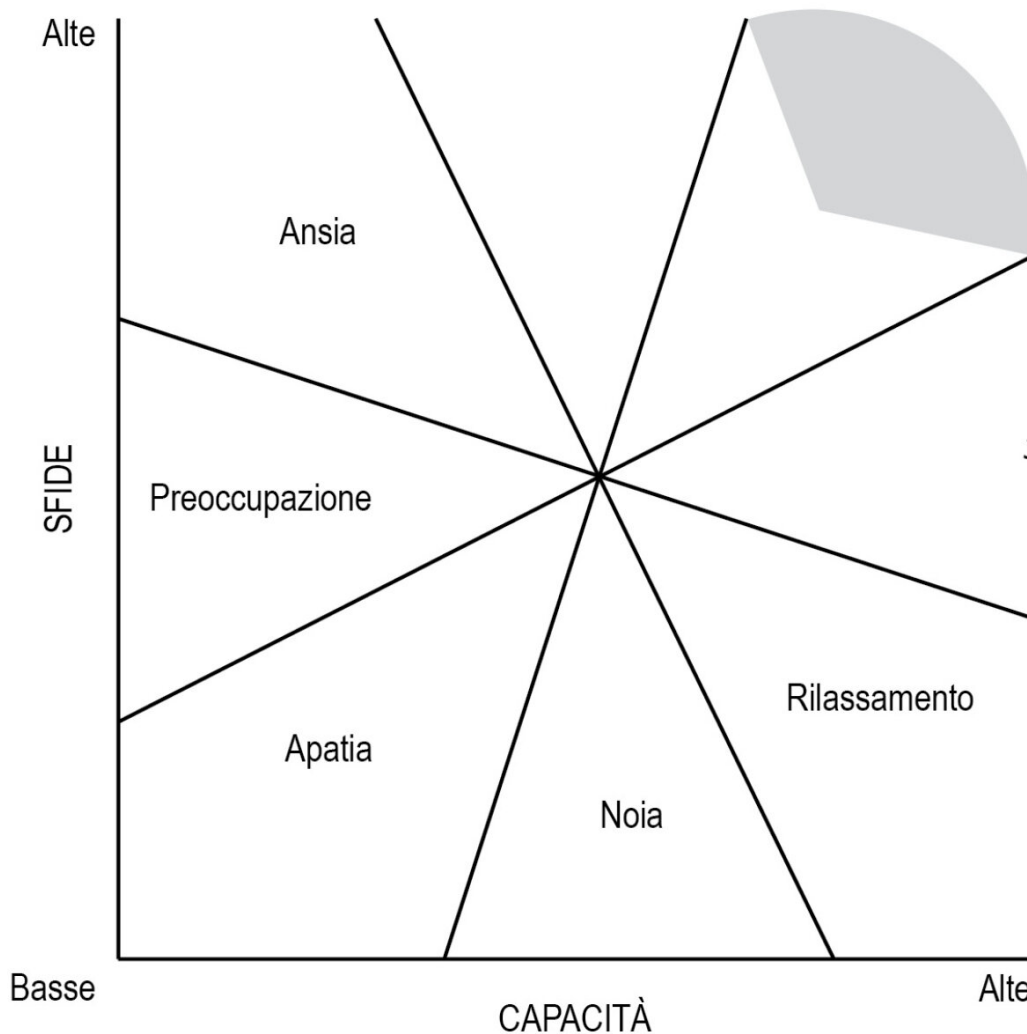


Figura 1 ¹⁰

La qualità dell'esperienza come funzione del rapporto tra sfide e capacità. L'esperienza ottimale, o flow, si verifica quando entrambe le variabili sono elevate.

Fonti: adattamento da Massimini e Carli (1988); Csíkszentmihályi (1990).

Quando gli obiettivi sono chiari, il riscontro pertinente, le sfide e le capacità in equilibrio, allora l'attenzione assume un ordine e viene investita appieno. A causa della domanda totale di energia psichica, una persona in stato di flow è completamente concentrata. Nella coscienza non c'è posto per pensieri che distraggano, per sentimenti irrilevanti. La consapevolezza di sé scompare, eppure si ha l'impressione di essere più forti del solito. Il senso del tempo è alterato: le ore paiono trascorrere in minuti. Quando

l'intero essere di una persona è teso nel pieno funzionamento di corpo e mente, qualunque cosa faccia diventa degno di essere fatto in quanto tale; il vivere si giustifica da sé. Nell'armoniosa focalizzazione dell'energia fisica e psichica l'esistenza finalmente acquisisce valore.

È il pieno coinvolgimento del flow, più della felicità, a produrre eccellenza nella vita. Quando siamo nel flow, non siamo felici, perché per provare felicità dobbiamo concentrarci sui nostri stati interiori e ciò distoglierebbe l'attenzione dal compito che abbiamo. Se uno scalatore si prende il tempo di sentirsi felice mentre affronta una manovra difficile, potrebbe cadere giù dalla montagna; il chirurgo non può permettersi di provare felicità durante un'operazione difficoltosa, né può farlo un musicista mentre suona una partitura impegnativa. Solo una volta assolto il compito abbiamo il tempo per ripensare a quanto è successo, e a quel punto veniamo sommersi dalla gratitudine per l'eccellenza di quell'esperienza: solo allora, retrospettivamente, siamo felici. Si può però essere felici senza fare esperienza del flow. Possiamo provare felicità sperimentando il piacere passivo di un corpo riposato, il calore del sole, l'appagamento di una relazione serena. Anche questi sono momenti di cui far tesoro, ma è un genere di felicità assai vulnerabile, che dipende da circostanze favorevoli esterne. La felicità che segue il flow è invece opera nostra e induce una complessità sempre maggiore della coscienza e al suo sviluppo.

Il grafico della Figura 1 può anche essere letto come indicazione del motivo per cui il flow porta alla crescita personale. Immaginate che una persona sia posizionata nell'area denominata «Eccitazione» sul grafico: non è una brutta condizione in cui trovarsi, poiché nell'eccitazione ci si sente mentalmente concentrati, attivi e coinvolti, anche se non molto forti, allegri o sotto il proprio controllo. Come si fa a tornare nella più gradevole condizione di flow? La risposta è evidente: apprendendo nuove capacità. Oppure consideriamo l'area denominata «Controllo»: anche questo è uno stato positivo di esperienza, in cui ci si sente felici, forti, soddisfatti, sebbene manchino la concentrazione, il coinvolgimento e la sensazione di star facendo qualcosa di importante. Come si fa dunque a tornare al flow? Aumentando le sfide. Eccitazione e controllo sono dunque stati molto importanti per l'apprendimento. Le altre condizioni sono meno favorevoli. Quando una persona è ansiosa o preoccupata, per esempio, il passo verso il flow spesso pare troppo lungo, e ci si ritira in una situazione meno impegnativa invece di provarci.

L'esperienza di flow agisce quindi come una calamita per l'apprendimento, vale a dire per lo sviluppo di nuovi livelli di sfide e capacità. In una condizione ideale una persona sarebbe in costante crescita mentre si gode qualunque cosa stia facendo. Purtroppo sappiamo che non è questo il caso. Di solito ci sentiamo troppo annoiati e apatici per spostarci nella zona del flow, perciò preferiamo riempirci la testa di stimoli prefabbricati e preconfezionati prendendoli dallo scaffale dei video o di altri prodotti dell'industria dell'intrattenimento; oppure ci sentiamo troppo sopraffatti per pensare di poter sviluppare le capacità adeguate, perciò preferiamo sprofondare nell'apatia generata da rilassanti artificiali come droghe o alcol. Occorre energia per realizzare esperienze ottimali, e spessissimo non sappiamo, o non vogliamo, compiere lo sforzo iniziale.

Quanto spesso si sperimenta il flow?¹¹ Dipende se siamo disposti a includere pure le blande approssimazioni alla condizione ideale come casi di flow o no. Per esempio, se si chiede a un campione di tipici americani: «Vi capita mai di essere impegnati così a fondo in qualcosa che nient'altro sembra importare e tanto da perdere la nozione del tempo?», grosso modo uno su cinque risponderà di sì, che gli succede spesso, perfino diverse volte al giorno; mentre il 15% circa dirà di no, che non avviene mai. Queste frequenze paiono piuttosto stabili e universali. Per esempio, in un sondaggio di un campione rappresentativo di 6469 tedeschi, alla medesima domanda rispondevano in questo modo: spesso, il 23%; qualche volta, il 40%; raramente, il 25%; mai o non so, il 12%. Ovviamente, se si includono soltanto le esperienze di flow più intense ed esaltanti, allora la loro frequenza risulta assai più rara.

Una persona generalmente parla di flow quando sta svolgendo la sua attività preferita: fare giardinaggio, ascoltare la musica, giocare a bowling, preparare un buon pasto. Capita anche quando si guida, si parla con gli amici e, in modo sorprendentemente frequente, sul lavoro. Molto raramente la gente riferisce di sperimentare il flow in attività di svago passive, come guardare la televisione o rilassarsi. Ma, siccome quasi ogni attività può produrre flow purché siano presenti gli elementi rilevanti, c'è la possibilità di migliorare la qualità della vita assicurandosi che obiettivi chiari, riscontri immediati, capacità bilanciate con le opportunità di azione e le restanti condizioni del flow diventino quanto più possibile una componente costante dell'esistenza quotidiana.

3. COME CI SENTIAMO QUANDO FACCIAMO COSE DIVERSE

La qualità della vita dipende da quello che facciamo nei settant'anni circa che ci sono stati assegnati e da quello che attraversa la coscienza durante questo intervallo di tempo. Le differenti attività di solito condizionano la qualità dell'esperienza in maniere piuttosto prevedibili. Se per tutta la vita facciamo soltanto cose deprimenti, è improbabile che finiremo per vivere un'esistenza molto felice. In genere ogni attività ha qualità sia positive sia negative. Quando mangiamo, per esempio, tendiamo a provare un sentimento più positivo dell'ordinario; il grafico del livello di felicità di una persona durante la giornata assomiglia al profilo del Golden Gate, il ponte che attraversa la baia di San Francisco, con i momenti migliori in corrispondenza dei pasti. Allo stesso tempo la concentrazione mentale tende a essere piuttosto bassa quando si mangia, e si sperimenta di rado il flow.

Gli effetti psicologici delle attività non sono lineari, ma dipendono dalla loro relazione sistematica con qualunque altra cosa facciamo. Per esempio, sebbene il cibo sia una fonte di buonumore, non possiamo conseguire la felicità mangiando giorno e notte. I pasti innalzano il livello di felicità, ma solo se trascorriamo circa il 5% del nostro tempo di veglia mangiando; se passassimo il 100% della giornata a mangiare, il cibo smetterebbe presto di essere gratificante. Lo stesso vale per la maggior parte delle altre cose belle della vita: fare sesso, rilassarsi, guardare la televisione, in piccole dosi, tendono a migliorare la qualità dell'esistenza quotidiana in modo considerevole, ma gli effetti non sono cumulativi; si raggiunge presto un punto di rendimenti decrescenti.

Una panoramica molto sintetica di come la gente di solito vive le varie componenti della propria esistenza quotidiana è presentata nella Tabella 2. Come vediamo, quando gli adulti lavorano (o quando i bambini fanno i compiti) tendono a essere meno felici del solito e la loro motivazione è ben al di sotto della media. Allo stesso tempo il loro livello di concentrazione è relativamente alto, perciò i loro processi mentali paiono più coinvolti che nel resto della giornata. Sorprendentemente, il lavoro spesso produce anche

stato di flow, presumibilmente perché sfide e capacità tendono a essere alte quando si lavora, e obiettivi e riscontri sono perlopiù chiari e immediati.

Certo, la categoria del «lavoro» è così vasta che pare impossibile giungere a una generalizzazione precisa in proposito. In primo luogo, ha senso pensare che la qualità dell'esperienza quando si lavora dipenda dal tipo di occupazione: un controllore del traffico deve concentrarsi molto di più sul suo compito di un guardiano notturno; un imprenditore autonomo probabilmente è assai più motivato nel suo lavoro rispetto a un impiegato di un ufficio pubblico. Se questo è vero, è vero anche che il segno distintivo del lavoro persiste nonostante le assai reali differenze. Per esempio, l'esperienza dei manager quando sono in ufficio assomiglia a quella degli operai alla catena di montaggio molto più di quanto non assomigli alla loro stessa esperienza quando si trovano a casa.

Tabella 2. La qualità dell'esperienza nelle attività quotidiane

Basata sulle attività diurne riferite da un campione di adulti e adolescenti in studi effettuati negli Stati Uniti.

La qualità caratteristica dell'esperienza nelle varie attività è indicata come segue:

- negativa; — molto negativa; • media o neutra; + positiva; ++ molto positiva.

ATTIVITÀ PRODUTTIVE	FELICITÀ	MOTIVAZIONE	CONCENTRAZIONE	FLOW
Lavorare sul posto di lavoro o studiare	-	—	++	+
ATTIVITÀ DI MANTENIMENTO	FELICITÀ	MOTIVAZIONE	CONCENTRAZIONE	FLOW
Svolgere lavori domestici	-	-	•	-
Mangiare	++	++	-	•
Aver cura di sé	•	•	•	•
Guidare, spostarsi	•	•	+	+
ATTIVITÀ DEL TEMPO LIBERO	FELICITÀ	MOTIVAZIONE	CONCENTRAZIONE	FLOW
Media (televisione e	•	++	-	-

lettura)				
Hobby, sport, cinema	+	++	+	++
Parlare, socializzare, fare sesso	++	++	•	+
Oziare, riposare	•	+	-	—

Fonti: Csíkszentmihályi e Csíkszentmihályi (1988); Csíkszentmihályi e Graef (1980); Csíkszentmihályi e LeFevre (1989); Csíkszentmihályi, Rathunde e Whalen (1993); Kubey e Csíkszentmihályi (1990); Larson e Richards (1994).

Un altro problema che si riscontra nel generalizzare sul lavoro è che la stessa occupazione presenterà molti aspetti che saranno vissuti in modi differenti. Un manager potrebbe essere contento di lavorare a un progetto ma odiare prendere parte alle riunioni, mentre un montatore potrebbe essere contento di assemblare un macchinario ma non sopportare di fare l'inventario. Ciononostante è comunque possibile parlare della qualità peculiare dell'esperienza lavorativa rispetto ad altre categorie generali di attività. Più essa assomiglia a un'attività di flow, più ci sentiamo coinvolti e più l'esperienza sarà positiva. Quando l'occupazione presenta obiettivi chiari, riscontri inequivocabili, il senso di avere le cose sotto controllo, sfide che corrispondono alle capacità del lavoratore e poche distrazioni, le sensazioni che suscita non sono tanto differenti da quello che si prova nello sport o in un'esecuzione artistica.

Le attività di mantenimento variano parecchio dal punto di vista del profilo esperienziale. A poche persone piace fare i lavori domestici, che tendono a essere perlopiù negativi o neutri sotto ogni aspetto. Se li si considerasse più nel dettaglio, però, risulterebbe che cucinare è spesso un'esperienza positiva, soprattutto in confronto alla pulizia della casa. La cura personale – lavarsi, vestirsi e così via – di solito non è positiva né negativa. Mangiare, come accennato prima, è uno dei momenti più positivi della giornata in termini di sentimento e motivazione, mentre comporta una scarsa attività cognitiva e raramente è un'occasione di flow.

Guidare un'automobile, che è l'ultima delle principali componenti della categoria del mantenimento, è una parte sorprendentemente positiva della

vita. Se è neutra in termini di felicità e motivazione, richiede però capacità e concentrazione, e certe persone sperimentano il flow più di frequente quando sono al volante che in qualunque altro momento della loro esistenza.

Come c'era da aspettarsi, il tempo libero tende a comprendere le esperienze più positive della giornata. È il momento in cui ci si sente più motivati, in cui si dice di aver voglia di fare qualunque cosa si stia facendo. Eppure anche qui troviamo alcune sorprese. Lo svago passivo, che include il consumo dei media e il riposo, pur essendo un'attività motivante e abbastanza felice, comporta poca concentrazione mentale e di rado produce stato di flow. La socializzazione – parlare con qualcuno senza altro scopo a parte l'interazione stessa – è in genere altamente positiva anche se raramente implica un'elevata concentrazione mentale. Le storie d'amore e il sesso offrono alcuni dei migliori momenti della giornata, ma per la maggior parte delle persone queste attività non sono molto frequenti, perciò non riescono a fare una grande differenza nella qualità complessiva della vita, a meno che non siano incorporate nel contesto di una relazione durevole che fornisce anche gratificazioni emotive e intellettuali.

Lo svago attivo è un'altra fonte di esperienze estremamente positive. Quando qualcuno si dedica a un hobby, si impegna nell'esercizio fisico, suona uno strumento musicale o va al cinema o al ristorante, tende a essere più felice, motivato, concentrato e più spesso in stato di flow che in qualunque altro momento della giornata. È in tali contesti che tutte le varie dimensioni dell'esperienza sono più intensamente focalizzate e in armonia tra di loro. Tuttavia, è importante ricordare che lo svago attivo di solito occupa solo tra un quarto e un quinto del tempo libero di una persona, e per molti è ampiamente oscurato dalla quantità di ore impiegate in attività di svago passivo, come guardare la televisione.

Un altro modo per leggere lo schema della Tabella 2 è chiedersi: quali attività sono più felici? Quali sono più motivate? Se lo facciamo, scopriamo che la felicità è massima quando mangiamo, quando ci concediamo svago attivo e quando parliamo con gli altri; è minima quando siamo impegnati sul posto di lavoro o in faccende domestiche. La motivazione segue un andamento analogo, con l'aggiunta che lo svago passivo, benché non renda felici, è qualcosa che di solito desideriamo comunque. La concentrazione è massima sul lavoro, quando guidiamo e nello svago attivo: sono le attività che durante la giornata richiedono il maggior sforzo mentale. Queste

medesime attività procurano anche i più alti tassi di flow, e lo stesso fa la socializzazione. Se consideriamo lo schema in questa maniera, di nuovo vediamo che lo svago attivo produce la migliore esperienza complessiva, mentre i lavori domestici, la cura personale e l'ozio provocano quella peggiore.

Perciò il primo passo per migliorare la qualità della vita consiste nell'organizzare le attività quotidiane in modo da ricavarne le esperienze più gratificanti. Parrebbe semplice, ma l'inerzia dell'abitudine e la pressione sociale sono talmente forti che molte persone non hanno idea di quali componenti della vita diano loro davvero piacere e quali contribuiscano invece allo stress e alla depressione. Tenere un diario o riflettere sul giorno appena trascorso alla sera sono modi per fare un bilancio sistematico dei vari fattori che condizionano il proprio umore. Quando risulta chiaro quali attività producono i momenti migliori della giornata, diventa possibile iniziare a sperimentare: incrementando la frequenza dei momenti positivi e riducendo quella degli altri.

Un esempio piuttosto estremo di come ciò potrebbe funzionare è stato riportato dallo psichiatra Marten deVries, responsabile di un grande centro per la salute mentale di comunità nei Paesi Bassi.¹ Nel suo ospedale con i pazienti viene regolarmente utilizzato l'ESM per scoprire che cosa fanno tutto il giorno, a cosa pensano e come si sentono. Una paziente, affetta da schizofrenia, che era ricoverata da oltre dieci anni, mostrava i soliti modelli confusi di pensiero e sentimenti negativi di una grave patologia mentale. Ma, durante le due settimane di studio dell'ESM, riferì di umori piuttosto positivi in due occasioni: in entrambi i casi si era presa cura delle sue unghie. Ritenendo che ne valesse la pena, il personale dell'ospedale le fece insegnare da una estetista specializzata in manicure i segreti del mestiere. La paziente accolse con entusiasmo le istruzioni e presto si mise a curare le unghie di tutti gli altri pazienti. Il suo stato d'animo mutò così radicalmente che venne dimessa e inserita nella comunità sotto supervisione; appese un'insegna alla sua porta e nel giro di un anno divenne autosufficiente. Nessuno sa per quale motivo tagliare le unghie fosse la sfida di cui questa donna aveva bisogno e, se si interpretasse la storia dal punto di vista psicoanalitico, forse nessuno lo vorrebbe sapere. Fatto sta che per questa persona in quella fase della sua esistenza occuparsi di manicure consentì quantomeno a una pallida sembianza di stato di flow di entrare nella sua vita.

Anche il professor Fausto Massimini e la sua squadra dell'Università degli Studi di Milano hanno adattato l'ESM come strumento diagnostico e lo usano per interventi su misura che, cambiando lo schema delle attività, possono favorire il benessere.² Se un paziente sta sempre da solo, trovano un lavoro o qualche attività di volontariato che lo metterà in contatto con altri; se una paziente è terrorizzata dalla gente, la portano a passeggiare nelle strade affollate della città, oppure a spettacoli e balli. La presenza confortante del terapeuta nella situazione problematica, invece che nell'ambiente sicuro dello studio, contribuisce spesso a rimuovere gli ostacoli che si frappongono al coinvolgimento dei pazienti in attività che migliorano la qualità della loro esistenza.

Le persone creative sono particolarmente brave a organizzare le proprie vite di modo che quello che fanno, quando lo fanno e con chi, le renda in grado di dare il meglio di sé. Se ciò di cui hanno bisogno sono la spontaneità e il disordine, allora si assicurano di avere anche quelli. La descrizione fatta dallo scrittore Richard Stern dei «ritmi» della sua vita quotidiana è piuttosto caratteristica:³

Immagino che assomiglino ai ritmi di altre persone. Chiunque faccia un lavoro ha una routine oppure si impone nella vita certi momenti in cui può stare da solo oppure in cui collabora. In ogni caso, elabora una specie di programma per sé, e questo non è soltanto un fenomeno esterno, esoscheletrico. Mi sembra che abbia molto a che fare con la relazione con la nostra identità fisiologica, ormonale, organica e il suo rapporto con il mondo esterno. Le componenti possono essere ordinarie, come leggere il quotidiano al mattino. Ero solito farlo anni fa, poi ho smesso per parecchi anni, e ciò ha alterato il ritmo della mia giornata, e così via. Qualcuno beve un bicchiere di vino alla sera in determinate occasioni, quando il livello dello zucchero nel sangue è basso, e qualcun altro non vede l'ora di farlo. E poi ci sono ovviamente le ore in cui si lavora.

Un importante aspetto dei ritmi quotidiani è costituito dall'entrare e uscire dalla solitudine.⁴ Sempre più le nostre scoperte fanno pensare che la gente si deprima quando è sola e che si rivitalizzi quando torna in compagnia degli altri. Una persona, se è sola, di solito riferisce scarsa felicità, mancanza di motivazione, bassa concentrazione, apatia e un'intera serie di altri stati negativi quali passività, solitudine, distacco e poca autostima. L'essere soli incide soprattutto su coloro che hanno minori risorse: chi non ha potuto avere un'istruzione, chi è povero, single o divorziato. Gli stati patologici sono spesso invisibili fintanto che la persona si trova con altri; si manifestano soprattutto quando siamo soli. Gli umori sperimentati dagli individui a cui sono stati diagnosticati depressione cronica o disturbi alimentari sono indistinguibili da quelli di una persona sana, fintanto che sono in compagnia e fanno qualcosa che richieda

concentrazione; quando però sono soli, senza aver nulla da fare, le loro menti iniziano a riempirsi di pensieri deprimenti e la loro coscienza diventa entropica. Questo vale, in forma meno accentuata, per chiunque altro.

La ragione è che, quando dobbiamo interagire con qualcun altro, sia pure un estraneo, la nostra attenzione si organizza in base alle richieste esterne. La presenza dell'altro impone obiettivi e fornisce riscontri. Perfino la più semplice interazione

– come domandare a un'altra persona l'ora esatta – presenta le sue sfide, che affrontiamo con le nostre capacità interpersonali. Il nostro tono di voce, un sorriso, i nostri modi e il nostro atteggiamento fanno parte delle capacità che ci occorrono per fermare un estraneo per strada e fargli una buona impressione. In incontri più intimi, il livello sia delle sfide sia delle capacità può salire parecchio. Le interazioni condividono dunque molte delle caratteristiche delle attività di flow e di certo richiedono l'investimento ordinato dell'energia psichica. Al contrario, quando siamo soli senza aver nulla da fare, non c'è motivo di concentrarsi, e a quel punto accade che i pensieri cominciano a snodarsi trovando presto qualcosa di cui preoccuparsi.

Stare con gli amici procura le esperienze più positive. In questo caso la gente riferisce di essere felice, vigile, socievole, allegra, motivata. Questo è vero soprattutto per gli adolescenti, ma vale anche per i pensionati settantenni e ottantenni. È difficile sopravvalutare l'importanza dell'amicizia per il benessere. La qualità della vita migliora immensamente quando c'è almeno un'altra persona disposta ad ascoltare le nostre preoccupazioni e a darci un sostegno emotivo. I sondaggi nazionali mostrano che, quando qualcuno afferma di avere cinque o più amici con cui poter discutere di problemi importanti, c'è il 60% di possibilità in più che dica di essere «molto felice». ⁵

Le esperienze con la famiglia tendono a essere medie, non positive come con gli amici, non negative come quando si è da soli. ⁶ Ma questa media è anche il risultato di ampie oscillazioni; si può essere estremamente irritati a casa in un certo momento e al settimo cielo il momento successivo. Sul lavoro gli adulti tendono ad avere maggiore concentrazione e coinvolgimento cognitivo, ma sono più motivati quando si trovano a casa, dove sono anche più felici. Lo stesso vale per i bambini a scuola rispetto a quando sono a casa. I membri della famiglia fanno spesso esperienza delle interazioni tra loro in maniera differente l'uno dall'altro. Per esempio,

quando i padri sono con i figli solitamente riferiscono di stati d'animo positivi; lo stesso fanno i bambini fino ai dieci anni; in seguito i figli riportano sempre più stati d'animo negativi quando stanno con i padri (almeno sino ai tredici anni, dopodiché non ci sono più dati disponibili).

Le forti ripercussioni della compagnia sulla qualità dell'esperienza suggeriscono che investire energia psichica nelle relazioni sia un buon modo per migliorare la propria vita. Perfino le passive chiacchiere superficiali al bar del quartiere possono prevenire la depressione. Ma per una crescita autentica occorre trovare persone le cui opinioni sono interessanti e la cui conversazione è stimolante. Una capacità più difficile da acquisire, ma sul lungo periodo ancora più utile, è quella di tollerare la solitudine e addirittura di goderne.

La vita di tutti i giorni si svolge in vari luoghi: la casa, l'automobile, l'ufficio, le strade, i ristoranti. In aggiunta alle attività e alla compagnia, anche i luoghi hanno un impatto sulla qualità dell'esperienza. Gli adolescenti, per esempio, si sentono meglio quando sono più lontani dalla supervisione degli adulti, come in un parco pubblico; si sentono più vincolati a scuola, in chiesa e in altri posti dove il loro comportamento deve conformarsi alle aspettative altrui. Anche gli adulti preferiscono i luoghi pubblici, dove è probabile che si incontrino con i loro amici, impegnati in volontarie attività del tempo libero. Questo è vero in particolare per le donne, per le quali stare fuori casa spesso significa un sollievo dalla fatica, mentre per gli uomini trovarsi in pubblico è più spesso collegato al lavoro e ad altre responsabilità.

A molte persone guidare dà un senso di libertà e controllo nel modo più coerente; definiscono l'automobile la loro «macchina del pensiero» perché mentre guidano possono concentrarsi sui propri problemi senza interruzioni e risolvere conflitti emotivi nel bozzolo protettivo del proprio veicolo.⁷ Un metalmeccanico di Chicago, ogniqualvolta i suoi problemi personali diventano troppo stressanti, salta in auto dopo il lavoro e guida verso ovest fino a raggiungere il fiume Mississippi; passa qualche ora in un'area per picnic sulla sponda a osservare lo scorrere delle acque silenziose; poi fa ritorno alla sua macchina e quando arriva a casa, al comparire dell'alba sul lago Michigan, si sente in pace. Per molte famiglie l'automobile è anche diventata il luogo dove stare assieme: a casa genitori e figli sono spesso dispersi in stanze diverse, a fare cose diverse; quando sono in gita in auto, parlano, cantano e fanno giochi tra loro.

Anche le varie stanze della casa hanno un loro peculiare profilo emotivo, in gran parte perché ciascuna rappresenta l'ambiente per un diverso tipo di attività. Per esempio, gli uomini riferiscono di stati d'animo positivi quando sono nel seminterrato, mentre le donne no; forse perché gli uomini ci vanno a rilassarsi o per dedicarsi a qualche hobby, mentre le loro mogli è più probabile che ci vadano a fare il bucato. Le donne riportano alcuni dei loro stati d'animo migliori in casa quando si trovano nel bagno, dove sono relativamente libere dalle richieste della famiglia, e in cucina, dove hanno il controllo della situazione e sono impegnate a preparare da mangiare, che è un'attività relativamente piacevole. (In realtà agli uomini piace cucinare assai più che alle donne, senza dubbio perché lo fanno meno di un decimo delle volte rispetto a loro, e quindi possono scegliere di farlo quando ne hanno voglia.)

Sebbene sia stato scritto molto su come l'ambiente in cui si vive influisca sulla mente, c'è in realtà pochissima conoscenza sistematica su questo argomento. Da tempo immemorabile artisti, studiosi e mistici religiosi hanno scelto con cura gli ambienti che meglio garantivano serenità e ispirazione.⁸ I monaci buddhisti si stabilivano alle fonti del fiume Gange, gli studiosi cinesi scrivevano in padiglioni su pittoresche isole, i monasteri cristiani erano costruiti su colline con viste spettacolari. Nell'America contemporanea gli istituti di ricerca e i laboratori aziendali di ricerca e sviluppo sono generalmente situati tra ondulate colline, con anatre negli specchi d'acqua o con l'oceano all'orizzonte.

Se dobbiamo prestare fede a quanto dicono alcuni pensatori e artisti creativi, gli ambienti congeniali sono spesso fonte di ispirazione e inventiva. Echeggiano di frequente le parole di Franz Liszt, da lui scritte sul romantico lago di Como: «Sento che le varie qualità della Natura attorno a me [...] provocano una reazione emotiva nel fondo del mio animo, che io ho provato a trascrivere in musica». Manfred Eigen, vincitore del premio Nobel per la chimica nel 1967, diceva che alcune delle sue più importanti intuizioni venivano dai suoi viaggi invernali nelle Alpi svizzere, dove invitava colleghi di tutto il mondo a sciare e parlare di scienza. Se si leggono le biografie di fisici come Bohr, Heisenberg, Chandrashekar e Bethe, se ne ricava l'impressione che senza le escursioni in montagna e la vista dei cieli notturni la loro scienza non sarebbe arrivata a tanto.

Per realizzare un cambiamento creativo nella qualità dell'esperienza potrebbe essere utile fare esperimenti con i propri ambienti, così come con

le attività e la compagnia. Gite e vacanze aiutano a ripulire la mente, a mutare prospettiva, a guardare la propria situazione con occhi nuovi. Occuparsi dell'ambiente di casa o dell'ufficio – buttare via il superfluo, riarredare secondo il proprio gusto, rendendo il posto personale e psicologicamente rassicurante – potrebbe essere il primo passo nel riordino della propria vita.

Si sente spesso parlare dell'importanza dei bioritmi, e di quanto sia diverso il nostro stato d'animo nei «blue Mondays» rispetto ai fine settimana. In realtà il modo in cui ogni giorno è percepito cambia notevolmente dal mattino alla sera: il primo mattino e la tarda sera hanno livelli bassi per molte delle emozioni positive, l'ora dei pasti e il pomeriggio li hanno alti. I più grandi cambiamenti capitano quando i bambini escono da scuola e quando gli adulti tornano a casa dal lavoro. Non tutti i contenuti della coscienza si muovono nella stessa direzione: gli adolescenti riferiscono di un'eccitazione che cresce di ora in ora quando sono fuori con gli amici la sera, ma allo stesso tempo sentono anche di stare pian piano perdendo il controllo. In aggiunta a queste tendenze generali, esistono alcune differenze individuali: i mattinieri e i nottambuli si relazionano con le ore del giorno in maniera opposta.

Malgrado la cattiva reputazione di certi giorni della settimana, nel complesso le persone paiono vivere ogni giorno più o meno come il successivo. Certo, come c'è da aspettarsi, il venerdì pomeriggio e il sabato sono lievemente meglio della domenica sera e del lunedì mattina, ma le differenze sono minori di quanto si potrebbe immaginare. Molto dipende dal modo in cui organizziamo il nostro tempo: la domenica mattina può essere alquanto deprimente se non si ha nulla da fare, ma se pregustiamo un'attività che abbiamo in programma o un rituale familiare come andare a messa, allora potrebbe essere uno dei momenti migliori della settimana.

Una scoperta interessante è che le persone riferiscono più sintomi fisici, come mal di testa e di schiena, nei fine settimana e quando non stanno studiando o lavorando.⁹ Perfino il dolore delle donne malate di cancro è tollerabile quando sono con gli amici o impegnate in qualche attività; esplode invece quando sono sole senza avere qualcosa da fare. Apparentemente, quando l'energia psichica non è rivolta a un compito definito, diventa più facile notare che cosa non va nei nostri corpi. Questo si accorda con quanto sappiamo dell'esperienza di flow: i giocatori di scacchi, quando si affrontano in un torneo, possono passare ore senza accorgersi

della fame o del mal di testa; gli atleti che partecipano a una gara possono ignorare il dolore e la fatica finché l'evento non si è concluso. Quando l'attenzione è focalizzata, dolori e mali di poco conto non hanno possibilità di essere registrati dalla coscienza.

Di nuovo, per le ore del giorno come per gli altri parametri dell'esistenza, è importante scoprire quali ritmi ci siano più personalmente congeniali. Non c'è giorno o ora che sia migliore per tutti. La riflessione serve a identificare le preferenze di ciascuno e le sperimentazioni con differenti alternative – alzarsi prima, fare un sonnellino nel pomeriggio, mangiare a orari diversi – aiutano a trovare la miglior serie di opzioni.

In tutti questi esempi, abbiamo proceduto come se le persone fossero oggetti passivi i cui stati interiori sono influenzati da quello che fanno, da coloro con cui sono, da dove si trovano e così via. Se ciò è in parte vero, in ultima analisi non sono però le condizioni esterne che contano, bensì il modo in cui le interpretiamo. È possibilissimo essere felici facendo i lavori domestici con nessuno attorno, essere motivati quando si lavora, concentrarsi mentre si parla con un bambino. In altre parole, alla fine l'eccellenza della vita quotidiana dipende non da quello che facciamo, ma da *come* lo facciamo.

Ciononostante, prima di considerare come si possa controllare la qualità dell'esperienza direttamente trasformando le informazioni in coscienza, è importante riflettere sugli effetti che l'ambiente di tutti i giorni – i luoghi, le persone, le attività e le ore del giorno – ha su di noi. Perfino il mistico più realizzato, indifferente a ogni influenza, preferirà sedersi sotto un particolare albero, mangiare un determinato cibo e stare con un compagno piuttosto che con un altro. La maggior parte di noi è molto più sensibile di così alle situazioni in cui ci troviamo.

Quindi il primo passo per migliorare la qualità della vita consiste nel prestare una grande attenzione a quello che facciamo ogni giorno e prendere nota di come ci sentiamo nelle diverse attività, nei diversi luoghi, nelle varie ore del giorno e con i differenti compagni. Anche se le tendenze generali probabilmente si potranno applicare anche al vostro caso – sarete più felici agli orari dei pasti e più di frequente in stato di flow durante lo svago attivo – potrebbero pure presentarsi sorprendenti rivelazioni. Potrebbe venire fuori che vi piace davvero stare soli; o che amate lavorare più di quanto pensaste; o che leggere vi fa sentire meglio rispetto al guardare la televisione. O il contrario di tutto questo. Non c'è legge che

stabilisca che dobbiamo fare esperienza della vita nella medesima maniera.
È invece essenziale capire che cosa funziona meglio nel vostro caso.

4. IL PARADOSSO DEL LAVORO

Il lavoro di solito occupa un terzo del tempo a disposizione della vita. Il lavoro è un'esperienza strana: procura alcuni dei momenti più intensi e soddisfacenti, dona un senso di orgoglio e di identità, eppure è qualcosa che la maggior parte di noi è contenta di evitare. Da una parte, alcuni sondaggi riferiscono che l'84% degli uomini e il 77% delle donne americani affermano che continuerebbero a lavorare anche se ereditassero denaro sufficiente per non aver più bisogno di un'occupazione. D'altra parte, secondo diversi studi ESM, quando alla gente è richiesto di esprimersi sul lavoro sottoscrive la frase «Vorrei star facendo altro» più che in qualunque altro momento della giornata. Un altro esempio di questo atteggiamento contraddittorio è un libro in cui due eminenti scienziati sociali tedeschi, servendosi dei risultati del medesimo sondaggio, hanno sviluppato ragionamenti opposti: uno sosteneva, tra le altre cose, che ai lavoratori tedeschi non piace il lavoro e che coloro a cui piace meno sono nel complesso più felici; l'altro rispondeva che ai lavoratori non piace il lavoro solo perché sono indottrinati dai media su basi ideologiche, e che coloro a cui piace il lavoro conducono vite più ricche.¹ Il punto è che c'erano ragionevoli prove a sostegno di entrambe le conclusioni.

Dal momento che il lavoro è così importante, per via della quantità di tempo che occupa e dell'intensità degli effetti che produce nella coscienza, è fondamentale affrontarne le ambiguità se si intende migliorare la qualità della propria vita. Un primo passo in tale direzione consiste nell'esaminare brevemente il modo in cui le attività lavorative si sono evolute nel corso della storia e i valori contraddittori che sono stati attribuiti loro, e che tuttora condizionano i nostri atteggiamenti e le nostre esperienze.²

Il lavoro per come lo conosciamo è uno sviluppo storico assai recente. Non esisteva prima delle grandi rivoluzioni agricole che hanno reso possibile l'agricoltura intensiva circa dodicimila anni fa. Nel corso dei precedenti milioni di anni dell'evoluzione umana, ogni uomo e ogni donna provvedevano per sé e i famigliari. Non esisteva il concetto di lavorare *per*

qualcun altro; per i cacciatori-raccoglitori il lavoro era integrato senza soluzione di continuità nel resto dell'esistenza.

Nelle civiltà classiche occidentali di Grecia e Roma, i filosofi riflettevano l'opinione pubblica riguardo al lavoro, vale a dire che andava evitato a tutti i costi. L'ozio era considerato una virtù. Secondo Aristotele, solo un uomo che non aveva bisogno di lavorare poteva essere felice. I filosofi romani erano d'accordo sul fatto che «il lavoro retribuito è sordido e indegno di un uomo libero [...] il lavoro artigiano è sordido e lo stesso vale per l'attività commerciale». L'ideale era conquistare o acquistare un terreno produttivo per poi assumere amministratori che ne supervisionassero la coltivazione a opera di schiavi o servi a contratto. Nella Roma imperiale il 20% circa della popolazione maschile adulta non doveva lavorare. Avendo conseguito una vita di ozio, credevano di aver raggiunto l'eccellenza nelle loro esistenze. In epoca repubblicana c'era un po' di sostanza in questa convinzione: i membri della classe dirigente offrivano volontariamente il proprio tempo per assolvere compiti militari e amministrativi utili per la comunità e che lasciavano spazio alla crescita del potenziale individuale. Ma, dopo secoli di agiatezza, le classi oziose si ritirarono dalla vita pubblica e impiegavano invece il loro tempo libero nel consumo di beni di lusso e intrattenimento.

In Europa il lavoro, per la maggioranza delle persone, cominciò a cambiare radicalmente attorno a cinquecento anni fa, fece un altro enorme balzo duecento anni fa e tutt'oggi continua a mutare a ritmi serrati. Sino al XIII secolo pressoché tutta l'energia necessaria per il lavoro dipendeva dalla forza muscolare dell'uomo o di altri animali. Solo pochi motori primitivi, come i mulini ad acqua, aiutavano ad alleviarne il carico. Poi, pian piano, i mulini a vento con una varietà di ingranaggi iniziarono a sobbarcarsi il gravoso compito di macinare i cereali, di estrarre l'acqua, di far bruciare le fornaci dove si forgiavano i metalli. Lo sviluppo dei motori a vapore e più tardi l'elettricità rivoluzionarono ulteriormente il modo in cui trasformiamo l'energia e ci sostentiamo.

Un derivato di queste svolte tecnologiche è stato che il lavoro, anziché essere concepito come un semplice sforzo fisico che un bue o un cavallo potrebbe fare meglio di noi, cominciò a essere considerato un'attività da esperti, una manifestazione dell'ingegno e della creatività umani. Al tempo di Calvino aveva senso prendere sul serio l'«etica del lavoro». Ed è sempre per questo motivo che Karl Marx poté in seguito rovesciare la valutazione classica del lavoro e affermare che solo per mezzo dell'attività produttiva

possiamo realizzare il nostro potenziale umano. La sua posizione non contraddiceva lo spirito dell'affermazione opposta di Aristotele, ossia che solo l'ozio rende gli uomini liberi. Il fatto è che però, nel XIX secolo, il lavoro sembrava offrire maggiori opzioni creative rispetto all'ozio.

Nei decenni di prosperità successivi alla seconda guerra mondiale, i lavori in America potevano essere perlopiù noiosi e insulsi, ma in generale garantivano discrete condizioni e una ragionevole sicurezza. Si faceva un gran parlare di una nuova epoca in cui il lavoro sarebbe stato abolito, o quantomeno trasformato in meri compiti di supervisione da colletti bianchi per assolvere i quali sarebbe bastata qualche ora alla settimana. Non ci volle molto per capire quanto fossero state utopistiche queste previsioni. La concorrenza globale, che ha consentito alle popolazioni sottopagate di Asia e Sudamerica di competere nel mercato del lavoro, sta di nuovo facendo assumere al lavoro una brutta reputazione negli Stati Uniti. Capita sempre più spesso, mentre la rete di sicurezza sociale è a rischio di sfilacciamento, che la gente debba lavorare con maggiore frequenza in condizioni arbitrarie e senza grandi certezze per il futuro. Perciò anche oggi, al termine del XX secolo, la profonda ambiguità del lavoro ci perseguita. Sappiamo che rappresenta uno dei principali elementi delle nostre esistenze, eppure mentre lo svolgiamo preferiremmo non starlo facendo.

Come apprendiamo questi atteggiamenti conflittuali nei confronti del lavoro? E come fanno i giovani oggi a imparare le competenze e la disciplina necessarie per fare un lavoro produttivo da adulti? Queste domande sono tutt'altro che banali. A ogni nuova generazione, il lavoro diventa un concetto sempre più confuso, e per i giovani risulta più difficile sapere quali lavori li attendono da adulti, nonché capire come prepararsi.

Le società di caccia e pesca dell'Alaska o della Melanesia del passato e, in una certa misura, anche quelle attuali ci offrono la possibilità di osservare quale fosse il modello del lavoro un tempo adottato in ogni parte del mondo: i bambini da un'età molto precoce prendevano parte al lavoro dei loro genitori, e gradualmente si trovavano a eseguire compiti come adulti produttivi senza sbagliare un colpo lungo la strada. Un bambino inuit di due anni, non appena gli veniva dato un arco giocattolo, si metteva subito a esercitarsi nel tiro. Probabilmente a quattro anni colpiva una pernice, a sei un coniglio, dopodiché passava a caribù e foche. Sua sorella attraversava una progressione simile aiutando le donne del suo gruppo familiare a conciare le pelli, cucinare, cucire e a prendersi cura dei fratelli minori. Non

c'era da discutere su quello che si sarebbe fatto da grandi: non c'erano opzioni tra cui scegliere, c'era un'unica strada verso la produttiva età adulta.

Quando la rivoluzione agricola rese possibile la creazione di città, circa diecimila anni fa, cominciarono a comparire i lavori specializzati e si aprì un minimo di scelta per i giovani. Comunque, la maggior parte di loro finì per fare quello che avevano fatto i genitori, che sino a qualche secolo prima era soprattutto lavoro agricolo. Fu soltanto con i secoli XVI e XVII che un grosso numero di giovani iniziò a trasferirsi dalle fattorie alle città, per tentare la sorte nella fiorente economia urbana. Stando ad alcune stime, in certe parti d'Europa fino all'80% delle ragazze di campagna lasciava i genitori contadini attorno ai dodici anni, mentre i ragazzi se ne andavano in media un paio di anni più tardi. I lavori che perlopiù li attendevano a Londra o Parigi erano in quello che oggi chiameremmo il settore dei servizi, come domestiche, cocchieri, facchini o lavandaie.

La situazione oggi è assai differente. In uno studio, abbiamo domandato a un campione di qualche migliaio di adolescenti americani quali lavori si aspettava di fare da grande. I risultati sono presentati nella Tabella 3.³ Quel che mostra è che gli adolescenti hanno aspettative irrealisticamente alte riguardo alla propria futura professione: il 15% di loro immagina di diventare medico o avvocato, il che è quasi quindici volte superiore all'effettiva percentuale di medici e avvocati che, stando al censimento del 1990, sono presenti nella forza lavoro. Anche la maggior parte dei 244 adolescenti che si aspettano di diventare atleti professionisti resterà delusa, visto che sovrastimano le loro possibilità di circa cinquecento volte. I bambini delle minoranze che provengono dai quartieri poveri pregustano carriere professionali nella stessa percentuale dei bambini dei ricchi sobborghi, malgrado il tasso di disoccupazione dei giovani afroamericani in alcune città si sia avvicinato al 50%.

La mancanza di realismo riguardo alle future opzioni di carriera dipende in parte dalla natura rapidamente mutevole dei lavori per adulti, ma è anche causata dall'esclusione di molti giovani da serie opportunità occupazionali e da modelli di lavoro adulti. Diversamente da quel che ci si potrebbe aspettare, mentre sono alle superiori in realtà gli adolescenti benestanti lavorano più spesso degli studenti più poveri, benché non ne abbiano bisogno. E il contatto con i compiti produttivi a casa, nel quartiere e nella comunità è molto superiore per i bambini che crescono in ambienti ricchi e

stabili. Qui infatti si possono trovare quindicenni che progettano di diventare architetti e che hanno imparato a fare schizzi in uno studio di architettura di qualche parente, che hanno aiutato a disegnare l'ampliamento della casa di un vicino, che hanno fatto un tirocinio in un'impresa di costruzioni locale, anche se nel complesso queste opportunità non sono frequenti. In una scuola superiore dei quartieri poveri il più popolare consulente informale per l'orientamento professionale era un custode scolastico che aiutava i ragazzi svegli a trovare lavoretti con le bande criminali e indirizzava le ragazze di bell'aspetto verso i cosiddetti lavori da modelle.

Stando ai risultati dell'ESM, sembra che i giovani imparino l'ambivalenza dei più anziani nei confronti del lavoro piuttosto presto. A dieci o undici anni, hanno interiorizzato il modello che è tipico della società in generale. Quando viene chiesto loro se quello che fanno assomigli più al «lavoro» o al «gioco» (o a «entrambi» o a «nessuno dei due»), gli undicenni quasi invariabilmente rispondono che le lezioni teoriche a scuola sono come il lavoro, mentre fare attività sportiva è un gioco. Il fatto interessante è che, ogniqualevolta gli adolescenti stanno facendo qualcosa che etichettano come lavoro, di solito dicono che ciò è importante per il loro futuro, richiede grande concentrazione e induce un aumento dell'autostima. Tuttavia sono anche meno felici e motivati della media quando quello che fanno assomiglia a un lavoro. D'altra parte, quando stanno facendo qualcosa che etichettano come gioco, ritengono che abbia scarsa importanza e che richieda poca concentrazione, però sono felici e motivati. In altre parole, la distinzione tra lavoro necessario ma spiacevole e gioco piacevole ma inutile è ben consolidata nella tarda infanzia, e diventa ancor più pronunciata quando gli adolescenti vanno alle scuole superiori.

Tabella 3. Quali lavori si aspettano di fare gli adolescenti americani?

I dieci lavori futuri più comunemente attesi, sulla base di interviste con un campione di 3891 adolescenti degli Stati Uniti.

OCCUPAZIONE	CLASSIFICAZIONE	% DEL CAMPIONE
Medico	1	10
Uomo d'affari	2	7
Avvocato	3	7

Insegnante	4	7
Atleta	5	6
Ingegnere	6	5
Infermiere	7	4
Ragioniere, commercialista	8	3
Psicologo	9	3
Altro	–	45

Fonte: adattamento da Bidwell, Csíkszentmihályi, Hedges e Schneider (1997).

Quando quegli adolescenti iniziano poi a lavorare, riferiscono esattamente lo stesso modello di esperienza sul posto di lavoro. Negli Stati Uniti quasi nove adolescenti su dieci hanno qualche forma di impiego mentre sono alle scuole superiori: una percentuale molto più alta rispetto ad altri paesi tecnologicamente avanzati come Germania e Giappone, dove le opportunità di lavori part time sono inferiori, e dove i genitori preferiscono che i figli passino quanto più tempo possibile a studiare, anziché farsi distrarre da occupazioni irrilevanti per le loro carriere future. Nella nostra ricerca il 57% dei quindicenni e l'86% dei diciassettenni hanno svolto lavori retribuiti, in genere servendo nei fast-food, come commessi o venditori, oppure come babysitter. Quando sono chiamati a rispondere sul posto di lavoro, gli adolescenti riferiscono di un'autostima molto elevata. Considerano importante quello che fanno e ritengono che richieda una grande concentrazione; sono però meno felici del solito (anche se non infelici come a scuola) e non si divertono. In altre parole, il modello dell'ambivalenza si instaura sin dai primissimi passi nelle loro vite lavorative.

Il lavoro tuttavia non è il peggio che gli adolescenti possano sperimentare. La condizione peggiore che riferiscono è quando ciò che fanno non assomiglia al lavoro né al gioco. In tal caso – in genere durante attività di mantenimento, svago passivo o socializzazione – la loro autostima è bassissima, quello che fanno non ha importanza, e la felicità e la motivazione sono a loro volta al di sotto della media. Eppure per gli adolescenti il «né lavoro né gioco» occupa in media il 35% della giornata.

Alcuni, in particolare i bambini i cui genitori hanno scarsa istruzione, sentono che metà o più di quello che fanno è di questo tipo. È improbabile che una persona che cresce vivendo gran parte della giornata come non importante né godibile trovi un grande significato nel futuro.

Le mentalità instauratesi nei primi anni continuano a influenzare il modo in cui facciamo esperienza del lavoro per il resto delle nostre vite. Al lavoro le persone tendono a usare appieno la propria mente e il proprio corpo, di conseguenza sentono che quello che fanno è importante e si sentono bene nel farlo. La loro motivazione è però inferiore rispetto a quando sono a casa, e lo stesso vale per la qualità del loro umore. Malgrado le enormi disparità di stipendio, prestigio e libertà, i manager tendono a sentirsi solo un po' più creativi e attivi sul lavoro, mentre gli impiegati e gli operai alla catena di montaggio non sono più infelici e insoddisfatti.

Uomini e donne, tuttavia, tendono a fare esperienza del lavoro fuori casa in maniera differente. Storicamente, l'identità e la dignità degli uomini si sono fondate sulla capacità di ricavare energia dall'ambiente per usarla a vantaggio proprio e dei famigliari. A prescindere dal fatto che la soddisfazione derivante dallo svolgere un lavoro necessario sia in parte programmata geneticamente oppure del tutto appresa dalla cultura, è vero che più o meno ovunque un uomo che non provvede alla famiglia è in una certa misura un disadattato. L'autostima delle donne, d'altra parte, è storicamente fondata sulla loro abilità di creare un ambiente fisico ed emotivo idoneo alla crescita dei figli e al benessere degli adulti. Per quanto possiamo essere diventati aperti nel tentativo di evitare gli stereotipi di genere, questi sono tutt'altro che scomparsi. I ragazzi ancora sperano di diventare agenti di polizia, vigili del fuoco e ingegneri, mentre le ragazze si aspettano di diventare casalinghe, infermiere e insegnanti; anche se oggi le ragazze immaginano pure di diventare professioniste, per esempio in ambito medico e legale, in una proporzione addirittura più alta rispetto ai ragazzi.

A causa del diverso ruolo del lavoro retribuito nell'economia psichica di uomini e donne, la risposta dei due generi ai loro impieghi di solito è differente. Mettendo da parte quelle ancora relativamente poche donne in carriera la cui identificazione primaria è con la propria professione, perlopiù le donne che hanno occupazioni impiegatizie, di servizio o anche manageriali tendono a pensare al proprio lavoro fuori casa come a qualcosa che hanno voglia di fare piuttosto che qualcosa che devono fare. Il lavoro

per molte donne è più volontario; assomiglia maggiormente al gioco, qualcosa che potrebbero prendere o lasciare. Molte di loro ritengono che qualunque cosa succeda sul lavoro non è poi così importante; quindi, paradossalmente, possono apprezzarlo di più. Anche nel caso in cui le cose andassero male e venissero licenziate, la loro autostima non ne sarebbe intaccata. Diversamente dagli uomini, l'immagine che hanno di sé dipende assai più da quello che succede alla loro famiglia. Avere un genitore bisognoso o un figlio con problemi a scuola è per loro un carico mentale molto maggiore di qualunque cosa possa capitare al lavoro.

Di conseguenza, e soprattutto facendo il confronto con il lavoro che devono svolgere in casa, le donne in genere fanno esperienza dell'impiego in modo più positivo degli uomini. Per esempio, in uno studio ESM condotto con coppie in cui entrambi i partner lavoravano, Reed Larson ha scoperto che le donne riferivano in misura relativamente maggiore emozioni positive rispetto agli uomini quando facevano lavoro impiegatizio, lavoro al computer, vendite, riunioni, lavoro al telefono, lettura di materiale collegato al lavoro e così via. La sola attività connessa al lavoro che le donne vivevano meno positivamente degli uomini era quando si occupavano di progetti portati a casa dall'ufficio, senza dubbio perché in tali situazioni si sentivano responsabili anche dei compiti domestici in aggiunta a quelli lavorativi.

Il doppio rischio imposto dalla famiglia e dalla carriera può costituire un oneroso fardello per l'autostima delle donne. In uno studio su madri di bambini piccoli che lavoravano a tempo pieno, part time o solo qualche ora a settimana, Anne Wells ha scoperto che i massimi livelli di autostima erano riferiti dalle donne che lavoravano meno e i minimi da quelle che lavoravano di più; e questo malgrado il fatto che a tutte le donne piacesse lavorare fuori casa con una paga più di quanto piacesse loro lavorare a casa.⁴ Questa rivelazione di nuovo fa pensare all'ambiguità del significato dell'autostima. Le professioniste con famiglia impiegate a tempo pieno potrebbero avere una più bassa autostima non perché stiano realizzando meno, ma perché si aspettano da sé stesse più di quanto possano realmente portare a termine.

Queste conclusioni evidenziano quanto sia arbitraria la distinzione tra lavoro svolto a pagamento e i lavori domestici che tradizionalmente ci si aspetta che le donne facciano per le loro famiglie. Come hanno indicato Elise Boulding e altri socioeconomisti, il lavoro di mantenimento non sarà

produttivo, ma se dovesse essere pagato come un servizio il conto si avvicinerebbe al PIL. Il costo dell'allevamento dei figli da parte delle madri, della cura dei malati, del cucinare, delle pulizie e così via, al tasso di mercato raddoppierebbe il libro paga nazionale, e forse dovrebbe spingerci a adottare un'economia più umana. Intanto, però, se lo svolgimento dei lavori domestici può rafforzare l'autostima di una donna sposata, non contribuisce granché al suo benessere emotivo. Cucinare, fare la spesa, scarrozzare in giro la famiglia e prendersi cura dei figli si accompagnano solo a emozioni medie. Ma riordinare la casa, pulire la cucina, fare il bucato, aggiustare oggetti in casa e far quadrare i conti in genere sono tra le esperienze più negative nella giornata di una donna.

Il lavoro presenta gravi inconvenienti, ma la sua mancanza è peggio. I filosofi antichi avevano tanto di buono da dire a favore dell'ozio, ma quel che avevano in mente era l'ozio di un proprietario terriero con molti servi e schiavi. Quando l'ozio è imposto a qualcuno privo di un buon reddito, produce solo un grave calo dell'autostima e un generale torpore. Come ha dimostrato John Hayworth, psicologo dell'Università di Manchester, i giovani senza lavoro, anche quando ricevono un sussidio di disoccupazione relativamente generoso, hanno serie difficoltà a trovare soddisfazione nella loro vita. In una raccolta di studi che ha coinvolto 170.000 lavoratori in sedici nazioni, Ronald Inglehart ha scoperto che l'83% dei colletti bianchi, il 77% dei lavoratori manuali, ma solo il 61% dei disoccupati dicevano di essere soddisfatti delle proprie esistenze.⁵ L'insinuazione della Bibbia che l'uomo sia stato fatto per godere dell'abbondanza della creazione senza dover lavorare per essa non pare corrispondere alla realtà. Senza l'obiettivo e le sfide che in genere procura un lavoro, solo con una rara autodisciplina si può tenere la mente concentrata in modo sufficientemente intenso da assicurare una vita piena di significato.

La scoperta fatta con i nostri studi ESM che, se si considerano le fonti dello stato di flow nelle vite degli adulti, se ne rinvencono maggiori occasioni sul lavoro che nel tempo libero sembrò dapprima piuttosto sorprendente. I momenti in cui una persona si trova in una situazione di alta sfida e alta capacità, accompagnata da sensazioni di concentrazione, creatività e soddisfazione, erano riferiti più spesso sul lavoro che a casa. A ripensarci, tuttavia, questa scoperta non deve stupire troppo. Ciò che frequentemente passa inosservato è il fatto che il lavoro è molto più simile a un gioco della maggior parte delle altre cose che facciamo durante la

giornata. In genere ha obiettivi chiari e regole di esecuzione. Fornisce riscontri vuoi per la consapevolezza di aver concluso il lavoro bene, vuoi in termini commerciali misurabili, vuoi per il giudizio del proprio supervisore. Un lavoro di solito favorisce la concentrazione e impedisce le distrazioni; consente anche una quantità variabile di controllo sul proprio operato, e – almeno idealmente – le sue difficoltà corrispondono alle competenze del lavoratore. Quindi il lavoro tende ad avere la struttura di altre attività intrinsecamente gratificanti che procurano stato di flow, come giochi, sport, musica e arte. Al confronto, il resto dell'esistenza è perlopiù carente di quegli elementi. Quando le persone trascorrono il tempo a casa con la famiglia o da sole, spesso manca loro un chiaro obiettivo, non sanno quanto stanno facendo bene, sono distratte, sentono che le loro capacità sono sottoutilizzate, e di conseguenza sono annoiate o – più di rado – ansiose.

Dunque non c'è da stupirsi che la qualità dell'esperienza al lavoro sia in genere più positiva di quanto si potrebbe immaginare. Ciononostante, se ne avessimo la possibilità ci piacerebbe lavorare meno. Come mai? Sembrano essere implicate due ragioni principali. La prima è basata sulle oggettive condizioni di lavoro. È vero che da tempo immemorabile chi paga il salario ad altri non è particolarmente preoccupato del benessere dei suoi impiegati. Occorrono straordinarie risorse interiori per conseguire lo stato di flow mentre si scava un paio di chilometri sottoterra in una miniera sudafricana, o quando si taglia canna da zucchero in una torrida piantagione. Perfino nei nostri illuminati giorni, con tutta la loro enfasi sulle «risorse umane», il management fin troppo spesso è disinteressato a come i dipendenti fanno esperienza del lavoro. Perciò non sorprende che molti lavoratori presumano di non poter contare sul lavoro per ottenere le gratificazioni intrinseche delle loro vite, e che devono attendere di uscire dalla fabbrica o dall'ufficio per poter cominciare a divertirsi; anche se ciò risulta non essere vero.

La seconda ragione è complementare alla prima, ma si basa meno sulla realtà contemporanea e più sulla storica cattiva reputazione del lavoro, che ancora viene trasmessa dalla cultura ed è appresa da ciascuno di noi mentre cresciamo. Non c'è dubbio che durante la rivoluzione industriale della seconda metà del Settecento gli operai dovevano faticare in condizioni disumane. Il tempo libero era talmente raro che divenne uno dei beni più preziosi. I lavoratori immaginavano che, se solo ne avessero avuto di più, sarebbero automaticamente stati più felici. I sindacati combatterono in modo eroico per accorciare la settimana lavorativa, e il loro successo è uno

dei brillanti traguardi della storia dell'umanità. Sfortunatamente, se il tempo libero può essere una condizione necessaria per la felicità, di per sé non è sufficiente a garantirla. Imparare a usarlo in modo vantaggioso risulta essere più difficile di quanto si pensi. Pare che nemmeno avere abbondanza di qualcosa di buono sia necessariamente meglio; come è vero per tante altre faccende, ciò che in piccole quantità arricchisce la vita potrebbe impoverirla in dosi maggiori. È per questo motivo che gli psichiatri e i sociologi di metà del Novecento lanciavano segnali di allarme per il fatto che troppo tempo libero stava minacciando di provocare un disastro sociale.

Entrambe le ragioni – gli oggettivi ambienti di lavoro e il soggettivo atteggiamento che apprendiamo nei loro confronti – cospirano a rendere arduo per molte persone confessare, perfino a sé stesse, che il lavoro può essere piacevole. Tuttavia, quando lo si approccia senza troppi pregiudizi culturali e con la determinazione a modellarlo perché sia significativo per l'individuo, anche il lavoro più banale può migliorare la qualità della vita, anziché sottrarle qualcosa.

Ma ovviamente le gratificazioni intrinseche del lavoro si rinvergono più facilmente nelle professioni altamente personalizzate, in cui si è liberi di scegliere i propri obiettivi e di stabilire la difficoltà del compito. Artisti, imprenditori, statisti e scienziati molto produttivi e creativi tendono a fare esperienza dei loro lavori come facevano i nostri antenati cacciatori: è qualcosa di totalmente integrato nel resto delle loro vite. Uno dei troppi più comuni nel centinaio di interviste che ho fatto con persone quali premi Nobel e altri leader creativi in vari campi era: «Si potrebbe dire che abbia lavorato ogni minuto della mia vita o, altrettanto giustamente, si potrebbe dire che non ho lavoro un solo giorno». Lo storico John Hope Franklin ha espresso questa combinazione di lavoro e svago senza troppi giri di parole dicendo: «Ho sempre sottoscritto la frase: "Grazie al cielo è venerdì" perché per me venerdì significa che posso lavorare per i prossimi due giorni senza interruzioni».

Per individui del genere il flow è una componente costante della loro attività professionale. Anche se operare ai limiti della conoscenza implica necessariamente molte difficoltà e un subbuglio interiore, la gioia di ampliare la portata mentale in nuovi territori è la caratteristica più evidente delle loro esistenze, perfino una volta superata l'età in cui perlopiù si è contenti di andare in pensione. L'inventore Jacob Rabinow, che ha registrato oltre duecento brevetti a proprio nome, descrive così il suo lavoro

a ottantatré anni: «Devi aver voglia di partorire idee, perché sei interessato [...]. Alla gente come me piace farlo. È divertente uscirsene con un'idea e, se nessuno la vuole, non me ne importa un cavolo. È semplicemente uno spasso inventare qualcosa di strano e diverso».

Ed Asner, noto per aver interpretato Lou Grant, era ancora in cerca di nuove sfide per le sue doti di attore a sessantatré anni: «Bramo [...] di essere sul punto di scoppiare, desideroso di inseguire». Il vincitore di due premi Nobel Linus Pauling, intervistato quando aveva ottantanove anni, ha detto: «Non credo di essermi mai messo a pensare: adesso che cosa farò nella vita? Sono semplicemente andato avanti facendo quello che mi piaceva fare». L'illustre psicologo Donald Campbell consigliava ai suoi giovani allievi: «Non occupatevi di scienza se vi interessano i soldi. Non occupatevi di scienza se non dovesse piacervi anche nel caso non diventaste famosi. Lasciate che la fama sia qualcosa che accetterete con dignità se la conseguirete, ma assicuratevi che questa sia una carriera che possa piacervi». E Mark Strand, già poeta laureato degli Stati Uniti, descrive bene il flow nel suo mestiere: «Sei nel pieno del lavoro, perdi il senso del tempo, sei completamente rapito, sei del tutto assorto in quello che stai facendo [...] quando lavori a qualcosa e stai lavorando bene, hai la sensazione che non ci sia altro modo per dire quello che stai dicendo».

Ovviamente persone del genere sono molto fortunate ad aver raggiunto il vertice di professioni affascinanti. Ma si potrebbe facilmente trovare un gran numero di persone famose e di successo che detestano il loro lavoro; viceversa si possono trovare uomini d'affari, idraulici, allevatori e perfino operai alla catena di montaggio che amano la loro occupazione e la descrivono in termini lirici. Non sono le condizioni esterne a determinare quanto il lavoro possa contribuire all'eccellenza della propria vita, bensì il modo in cui si lavora e le esperienze che si possono ricavare dall'affrontarne le sfide.

A prescindere da quanto sia soddisfacente, il lavoro da solo non può rendere perfetta una vita. La maggior parte degli individui creativi che abbiamo intervistato diceva che per loro la famiglia contava di più della carriera; anche se spesso le loro effettive abitudini smentivano questi sentimenti. Tra queste persone i matrimoni solidi ed emotivamente gratificanti erano la norma. Quando si domandava loro di quali risultati nella vita fossero più orgogliose, una delle risposte più comuni riecheggiava quella del fisico Freeman Dyson: «Immagino che sia proprio aver cresciuto

sei bambini, e averli fatti diventare, per quanto si possa capire, persone interessanti. Penso che sia questo ciò di cui sono più fiero, davvero». John Reed, ex CEO di Citicorp, sosteneva che il miglior investimento che avesse mai fatto era stato sottrarre un anno alla sua carriera di successo per passarlo con i suoi figli e vederli crescere: «Tirare su bambini è assai più gratificante del guadagnare soldi per un'azienda, in termini di senso di soddisfazione». E la maggior parte di questi individui riempie il tempo libero a disposizione con interessanti attività di svago, che vanno dal suonare concerti in pubblico al fare collezione di rare mappe nautiche, dal mettersi a cucinare e a scrivere libri di cucina all'insegnamento in paesi sottosviluppati come opera di volontariato.

Quindi l'amore per la propria professione e la dedizione a essa non devono necessariamente avere le connotazioni negative del *workaholism*, dello stacanovismo. Questo termine si potrebbe legittimamente applicare a una persona a tal punto immersa nel lavoro da rinunciare ad altri obiettivi e responsabilità. Uno stacanovista corre il rischio di vedere solo la sfida collegata alla sua occupazione e di imparare soltanto le competenze appropriate per quella, essendo però incapace di sperimentare lo stato di flow in qualsiasi altra attività. Un individuo del genere si perde molte delle occasioni che contribuiscono all'eccellenza della vita che spesso conclude miseramente, quando, dopo una dipendenza divorante dal lavoro, si ritrova a non poter fare nulla. Per fortuna ci sono molti esempi di persone che, sebbene dedite al loro lavoro, hanno esistenze più sfaccettate.

5. I RISCHI E LE OPPORTUNITÀ DEL TEMPO LIBERO

Suona un po' ridicolo dire che uno dei problemi che affrontiamo in questo momento storico è quello di non aver imparato a trascorrere il tempo libero in modo sensato, tuttavia si tratta di una preoccupazione che in molti hanno espresso sin dalla metà del Novecento. Nel 1958 il Group for the Advancement of Psychiatry concluse il suo rapporto annuale con queste parole: «Per molti americani il tempo libero è pericoloso». ¹ Secondo altri, se l'America avrà successo come civiltà dipenderà dal modo in cui usiamo il tempo libero. Che cosa potrebbe giustificare avvertimenti tanto gravi? Prima però di rispondere a questa domanda riguardo agli effetti del tempo libero sulla società, ha senso riflettere su come una persona ordinaria ne sia condizionata. Le conseguenze storiche in questo caso sono la somma delle esperienze individuali, perciò per capire le prime è utile comprendere le seconde.

Per una serie di ragioni discusse in precedenza, siamo arrivati a dare per scontato che il tempo libero sia uno degli obiettivi più desiderabili a cui si possa aspirare. Se il lavoro è considerato un male necessario, essere in grado di rilassarsi, di non aver nulla da fare, pare alla maggior parte delle persone la via maestra per la felicità. Il presupposto comune è che per godersi il tempo libero non occorra alcuna capacità, e che chiunque possa farlo. Eppure le prove dimostrano il contrario: è più difficile godersi il tempo libero che non il lavoro. Disporre di tempo libero non migliora la qualità della vita a meno che si sappia impiegarlo in modo proficuo, il che non è affatto qualcosa che si impari in automatico.

Al termine del XIX secolo lo psicoanalista Sándor Ferenczi aveva già osservato che di domenica i suoi pazienti avevano attacchi di isteria e depressione più di frequente che nel resto della settimana; la chiamò sindrome della «nevrosi della domenica». ² Da allora è stato documentato che festività e vacanze sono periodi di aumento dei disturbi mentali. Per quei lavoratori che abbiano identificato l'intera esistenza con il lavoro il pensionamento costituisce spesso una transizione a una depressione cronica.

Nei nostri studi ESM abbiamo scoperto che perfino la salute fisica migliora quando si è concentrati su un obiettivo. Nei fine settimana, quando si è soli e non si ha nulla da fare, si riferiscono maggiori sintomi di malattia.

Tutti questi indizi stanno a indicare che la persona comune è mal equipaggiata per essere oziosa. Senza obiettivi e in mancanza di altri con cui interagire, la maggior parte della gente inizia a perdere motivazione e concentrazione. La mente si mette a vagare, e il più delle volte si focalizza su problemi irrisolvibili che generano ansia. Per evitare questa sgradita condizione, si ricorre a strategie per tenere lontano il peggio dell'entropia psichica. Senza esserne necessariamente consapevoli, si cercano stimoli che escludano le fonti di ansia dalla coscienza: potrebbe essere il guardare la televisione o leggere una narrativa leggera come le storie d'amore o i gialli, dedicarsi in maniera ossessiva al gioco d'azzardo o al sesso promiscuo, ubriacarsi oppure assumere droghe. Si tratta di scorciatoie per ridurre il caos nella coscienza nel breve termine, anche se di solito l'unica sensazione che lasciano è quella di un'apatica insoddisfazione.

Pare che il nostro sistema nervoso sia evoluto in modo tale da prestare attenzione ai segnali esterni, ma non abbia avuto il tempo di adattarsi a lunghi periodi privi di ostacoli e pericoli. Poche persone hanno imparato a strutturare la propria energia psichica autonomamente, dall'interno. In quelle prospere società in cui gli adulti avevano tempo a disposizione, si sono sviluppate sofisticate pratiche culturali per tenere la mente occupata. Tra queste c'erano complessi cicli di riti cerimoniali, danze e gare agonistiche che in certi casi duravano per giorni e settimane senza sosta, come i giochi olimpici che ebbero inizio attorno all'alba della storia europea. Anche se era carente di attività religiose o estetiche, ogni villaggio offriva quantomeno infinite occasioni di chiacchiere e discussioni; sotto il più ampio albero della piazza, gli uomini che non avevano altro da fare sedevano a fumare la pipa o a masticare foglie o noci leggermente allucinogene, tenendo la mente in ordine grazie a una conversazione superflua. Questo è il modello tuttora seguito da coloro che si svagano nei caffè del Mediterraneo o nelle birrerie dell'Europa settentrionale.

Questi metodi per evitare l'irruzione del caos nella coscienza in una certa misura funzionano, ma raramente contribuiscono a rendere positiva la qualità dell'esperienza. Come abbiamo visto in precedenza, gli esseri umani si sentono meglio nello stato di flow, quando sono pienamente impegnati ad affrontare una sfida, a risolvere un problema, a scoprire qualcosa di nuovo.

La maggior parte delle attività che suscitano questo stato hanno anche obiettivi chiari, regole definite, riscontri immediati: una serie di richieste esterne che focalizzano la nostra attenzione e mettono in gioco le nostre capacità. Ora, queste sono proprio le condizioni che più spesso mancano nel tempo libero. Certo, se uno lo usa per dedicarsi a uno sport, a una forma d'arte o a un hobby, allora i requisiti per il flow saranno presenti; ma il tempo libero da solo, senza nulla di specifico su cui impegnare l'attenzione, procura l'opposto dello stato di flow, ossia l'entropia psichica, in cui ci si sente svogliati e apatici.

Non tutte le attività del tempo libero sono però uguali. Una delle principali distinzioni è quella tra lo svago attivo e quello passivo, che comportano effetti psicologici alquanto differenti. Per esempio, gli adolescenti statunitensi fanno esperienza del flow (definito come momenti di alta sfida e alta capacità) circa il 13% del tempo che trascorrono davanti al televisore, il 34% del tempo in cui si dedicano a qualche hobby e il 44% del tempo in cui sono impegnati in sport o giochi (si veda la Tabella 4). Questo suggerisce che gli hobby hanno due volte e mezzo la possibilità di produrre uno stato di accresciuto godimento rispetto alla televisione, e i giochi attivi e gli sport ne hanno circa tre volte tanto. Tuttavia questi stessi adolescenti nelle loro ore di svago passano davanti al televisore almeno quattro volte più tempo che negli hobby o nello sport. Proporzioni simili valgono anche per gli adulti. Ma perché trascorriamo quattro volte più tempo facendo qualcosa che ha meno della metà delle possibilità di farci stare bene?

Tabella 4. Quanto flow c'è nel tempo libero?

La percentuale di tempo in cui ogni attività del tempo libero procura stato di flow, rilassamento, apatia e ansia. I risultati provengono da uno studio su 824 adolescenti statunitensi che ha prodotto circa 27.000 risposte. I termini sono definiti nel seguente modo: Flow: alte sfide, alte capacità; Rilassamento: basse sfide, alte capacità; Apatia: basse sfide, basse capacità; e Ansia: alte sfide, basse capacità.

ATTIVITÀ	FLOW	RILASSAMENTO	APATIA	ANSIA
Giochi e sport	44	16	16	24
Hobby	34	30	18	19
Socializzare	20	39	30	12

Pensare	19	31	35	15
Ascoltare musica	15	43	35	7
Guardare la televisione	13	43	38	6

Fonte: Bidwell, Csíkszentmihályi, Hedges e Schneider (1997).

Quando poniamo questa domanda a chi partecipa alle nostre ricerche, comincia a delinearsi una spiegazione coerente. Il tipico adolescente ammette che andare in bicicletta, giocare a basket o suonare il pianoforte danno maggior piacere del vagare per un centro commerciale o guardare la televisione. Però, dicono i ragazzi, organizzarsi per una partita di basket porta via tempo: bisogna cambiarsi d'abito, prendere accordi. Serve almeno mezz'ora di esercizi spesso monotoni tutte le volte che ci si siede al pianoforte prima di potersi divertire a suonare. In altre parole, ciascuna delle attività che generano flow richiede un investimento iniziale di attenzione prima che possa dare piacere. Occorre questa «energia di attivazione» a perdere per godere di attività complesse. Se una persona è troppo stanca, ansiosa, o se le manca la disciplina necessaria per superare quell'ostacolo iniziale, dovrà accontentarsi di qualcosa che, sebbene meno piacevole, risulta più accessibile.

Ed è qui che entrano in gioco le attività di «svago passivo». Il semplice passare il tempo con gli amici, leggere un libro facile o accendere il televisore non richiede molto in termini di dispendio anticipato di energia; non esige capacità o concentrazione. Quindi il consumo di svago passivo sin troppo spesso diventa l'opzione preferita, non solo dagli adolescenti, ma anche dagli adulti.

Nella Tabella 4 il confronto tra le principali tipologie di attività del tempo libero evidenzia quanto di frequente queste procurano stato di flow a un campione di adolescenti americani. Giochi e sport, hobby e socializzazione – le tre attività attive e/o sociali – procurano maggiori esperienze di flow delle tre attività più solitarie e meno strutturate, ossia ascoltare musica, pensare e guardare la televisione. Allo stesso tempo, le attività che generano flow, essendo più impegnative e difficili, in certi casi generano anche condizioni di ansia. Le tre attività di svago passivo, al contrario, di rado causano ansia: il loro contributo consiste principalmente nel provocare

rilassamento e apatia. Se si riempie il proprio tempo libero di svago passivo, non si troverà un grande appagamento, ma si eviterà di restare troppo coinvolti. Apparentemente è un affare che tanti ritengono valga la pena di concludere.

Non è che il rilassamento sia un male: tutti hanno bisogno di momenti in cui distendersi, leggere romanzi spazzatura, sedere sul divano a fissare il vuoto o a guardare un programma televisivo. Come per gli altri ingredienti dell'esistenza, quel che conta è il dosaggio. Lo svago passivo diventa un problema quando una persona lo usa come la principale – se non l'unica – strategia per riempire il tempo libero. Quando questi modelli di comportamento si trasformano in abitudini, iniziano ad avere effetti precisi sulla qualità della vita nel suo complesso. Chi impara a fare affidamento sul gioco d'azzardo per passare il tempo, per esempio, può ritrovarsi preda di un'abitudine che interferisce con il suo lavoro, la sua famiglia e alla fine con il suo stesso benessere. Anche le persone che guardano la televisione più spesso della media tendono ad avere lavori e relazioni peggiori. In uno studio su larga scala fatto in Germania, si è scoperto che quanto più la gente riferisce di leggere libri tanto più sostiene di avere esperienze di flow, mentre la tendenza opposta è emersa per chi guarda la televisione. Il massimo del flow è stato riportato da individui che leggono parecchio e guardano poco la televisione, il minimo da coloro che leggono di rado e guardano spesso la televisione.³

Ovviamente, tali correlazioni non significano per forza che abitudini di svago passivo causino brutti lavori, brutte relazioni e così via. È probabile che i legami causali partano dall'estremità opposta: la gente sola con occupazioni insoddisfacenti riempirà il proprio tempo libero di svago passivo. Oppure chi non riesce a trovare lo stato di flow altrimenti nella vita si rivolge ad attività del tempo libero poco impegnative. Ma la causalità nello sviluppo umano di solito è circolare: quello che all'inizio era un effetto alla fine diventa una causa. Un genitore violento può obbligare il figlio a adottare una difesa basata su un'aggressività repressa; quando il figlio cresce, più ancora del trauma iniziale è questo tipo di difesa che potrebbe facilmente farlo diventare a sua volta un genitore violento. Così adottare abitudini di svago passivo non è soltanto una conseguenza di problemi precedenti, ma diventa una causa di per sé, che taglia la strada ad altre opzioni per migliorare la qualità della vita.

L'espressione *panem et circenses* (pane e circo) è ormai un luogo comune

per descrivere il modo in cui l'impero romano riuscì ad accontentare la popolazione durante i lunghi secoli del suo declino. Fornendo cibo a sufficienza per tenere soddisfatti i corpi e abbastanza spettacoli per intrattenere le menti, le classi dirigenti furono in grado di evitare disordini sociali. È improbabile che questa politica sia stata adottata consapevolmente, ma la sua diffusa applicazione pare aver funzionato. Non sarebbe stata la prima né l'ultima volta in cui offrire opportunità di svago avrebbe impedito a una comunità di disfarsi. Nelle *Guerre persiane*, il primo storico dell'Occidente, il greco Erodoto, descrive in che modo Ati, il re della Lidia in Asia Minore, introdusse il gioco della palla circa tremila anni fa per distrarre i suoi sudditi quando una serie di cattivi raccolti provocò malcontento nella popolazione affamata.⁴ «Il piano adottato contro la carestia consisteva nell'impegnarsi nei giochi per un giorno così integralmente da non sentire alcun desiderio di cibo», scrisse, «e il giorno seguente mangiare e astenersi dal gioco. In tal modo trascorsero diciotto anni.»

Un modello simile fu sviluppato a Costantinopoli durante il tramonto dell'impero bizantino. Per far contenti i cittadini, si tenevano grandi corse di bighe in città. Gli aurighi migliori diventavano ricchi e famosi, ed entravano automaticamente a far parte del senato. In America centrale prima della conquista spagnola, i maya svilupparono elaborati giochi simili al basket, che tenevano occupati gli spettatori per settimane intere. Ai nostri tempi, le minoranze prive di diritto di voto fanno affidamento su sport e intrattenimento come ascensori sociali: basket, baseball, boxe e musica pop assorbono un surplus di energia psichica e intanto promettono ricchezza e fama.⁵ A seconda della propria prospettiva, si può interpretare ciò in due modi abbastanza opposti: si può pensare che in questi casi lo svago sia usato come «oppio dei popoli», per parafrasare quanto detto da Marx a proposito della religione; oppure lo si può considerare una risposta creativa a situazioni pericolose resistenti a soluzioni più valide.

La storia pare suggerire che una società comincia a dipendere pesantemente dallo svago – e in particolare da quello passivo – solo quando è diventata incapace di offrire una significativa occupazione produttiva ai suoi membri. Quindi *panem et circenses* è un piano di ultima istanza che rimanda la dissoluzione della società solo temporaneamente. Gli esempi contemporanei forniscono qualche idea su ciò che accade in tali casi: per esempio, molti popoli indigeni dell'America settentrionale hanno perso

l'opportunità di sperimentare il flow sul lavoro e nella vita comunitaria, e cercano di ritrovarlo nelle attività del tempo libero che imitano il piacevole stile di vita del passato. I giovani uomini navajo si sentivano al meglio quando andavano a cavallo con le loro pecore sugli altopiani del Sudovest o quando prendevano parte a cerimoniali di canto e danza che duravano una settimana. Adesso che queste esperienze sono meno rilevanti, provano a ritrovare il flow bevendo alcolici e poi correndo sulle strade statali deserte in automobili truccate. Le morti dovute agli incidenti su strada magari non saranno più numerose di quelle subite in precedenza nelle guerre tribali o nella pastorizia, ma queste sembrano più insensate.

Gli inuit stanno attraversando un'analoga pericolosa transizione: i giovani che non possono più sperimentare l'eccitazione della caccia alle foche e della cattura degli orsi si rivolgono all'automobile come mezzo per sfuggire la noia e concentrarsi su un obiettivo importante. Pare che ci siano comunità nell'Artico che non hanno strade che le colleghino a qualunque altro luogo, ma che hanno costruito chilometri di piste all'unico scopo di fare gare di velocità automobilistiche. In Arabia Saudita i rampolli viziati dei magnati del petrolio considerano antiquato il cavalcare i cammelli e tentano di rivitalizzare il loro interesse correndo con Cadillac nuove di zecca nel deserto privo di strade o sui marciapiedi di Riad. Quando le attività produttive diventano troppo routinarie e insignificanti, lo svago compensa: occuperà via via sempre più tempo e dipenderà in maniera crescente da sofisticati stimoli artificiali.

Ci sono individui che, di fronte alla sterilità dei loro lavori, si sottraggono completamente alle responsabilità produttive nella ricerca di una vita di flow nello svago. Ciò non necessariamente richiede una grande quantità di soldi. Ci sono ingegneri con una buona formazione che lasciano i propri lavori e si mettono a lavare piatti nei ristoranti durante l'inverno in modo da potersi permettere di fare arrampicate per tutta l'estate. Ci sono colonie di surfisti su tutte le spiagge dotate di belle onde che vivono alla giornata per poter accumulare quanto più flow possibile sulle loro tavole.

Uno scienziato sociale australiano, Jim Macbeth, ha intervistato decine di marinai degli oceani che passano un anno dopo l'altro a navigare tra le isole del Pacifico meridionale, molti dei quali senza possedere nulla a parte la barca in cui hanno investito tutti i loro risparmi. Quando esauriscono i soldi per il cibo e le riparazioni, si fermano in un porto per svolgere qualche lavoretto finché non hanno rimpolpato le scorte, poi salpano per il prossimo

viaggio. «Sono riuscito a scaricarmi di responsabilità, a liberarmi da un'esistenza monotona, a essere un po' avventuroso. Dovevo fare qualcosa nella vita oltre a vegetare» dice uno di questi moderni argonauti. «Per me è stata un'occasione per fare una cosa davvero importante nella vita; grande e memorabile» dice un secondo. Oppure, per usare le parole di un altro marinaio:

La civiltà moderna ha inventato la radio, la televisione, i nightclub e un'enorme varietà di intrattenimenti tecnologici per solleticare i nostri sensi e aiutarci a sfuggire la noia apparente della terra, del sole, del vento e delle stelle. Navigare ci riporta a queste antiche realtà.

Alcune persone non abbandonano del tutto le proprie occupazioni, ma spostano l'accento dal lavoro al tempo libero come centro delle loro esistenze. Un serio scalatore parla dell'esaltante autodisciplina del suo sport come forma di addestramento per il resto della vita: «Se vinci un sufficiente numero di queste battaglie, quella lotta contro te stesso [...] diventa più facile vincere le battaglie nel mondo». ⁶ E un altro ex uomo d'affari che si è trasferito in montagna a fare il falegname dice:

Avrei potuto fare una gran quantità di soldi facendo vita aziendale, ma un giorno ho realizzato che non mi piaceva. Non stavo avendo il tipo di esperienze che rende la vita gratificante. Ho capito che le mie priorità erano sovvertite, dato che passavo la maggior parte delle ore in ufficio. [...] Gli anni stavano trascorrendo in fretta. Mi piace fare il falegname. Vivo in un posto tranquillo e meraviglioso, dove arrampico quasi ogni sera. Immagino che il mio rilassamento e la mia disponibilità abbiano un significato maggiore per la mia famiglia delle cose materiali che non posso più dare loro.

Il cambio di carriera da uomo d'affari a carpentiere è un esempio del genere di riadattamento creativo che alcune persone sono in grado di introdurre nelle loro esistenze. Cercano finché non trovano un'impresa produttiva che consenta loro anche di costruire quanto più flow possibile nelle loro vite. Le altre opzioni paiono meno soddisfacenti; si perde semplicemente troppo diventando stacanovisti o rifuggendo nello svago a tempo pieno. La maggior parte di noi, tuttavia, si accontenta di una compartimentazione della propria esistenza in occupazioni noiose e intrattenimenti di routine. Un esempio interessante di come il flow filtra dal lavoro e penetra nello svago è offerto dalla ricerca su una comunità alpina di Antonella Delle Fave e Fausto Massimini dell'Università degli Studi di Milano: hanno intervistato quarantasei membri di una famiglia estesa di Pont Trentaz, un remoto paesino montano i cui abitanti possiedono automobili e televisori, ma svolgono ancora mestieri tradizionali, come allevare bestiame, coltivare frutteti e lavorare il legno. Gli psicologi hanno

chiesto a tre generazioni di paesani quando e come sperimentano il flow nelle loro vite (si veda la Figura 2).

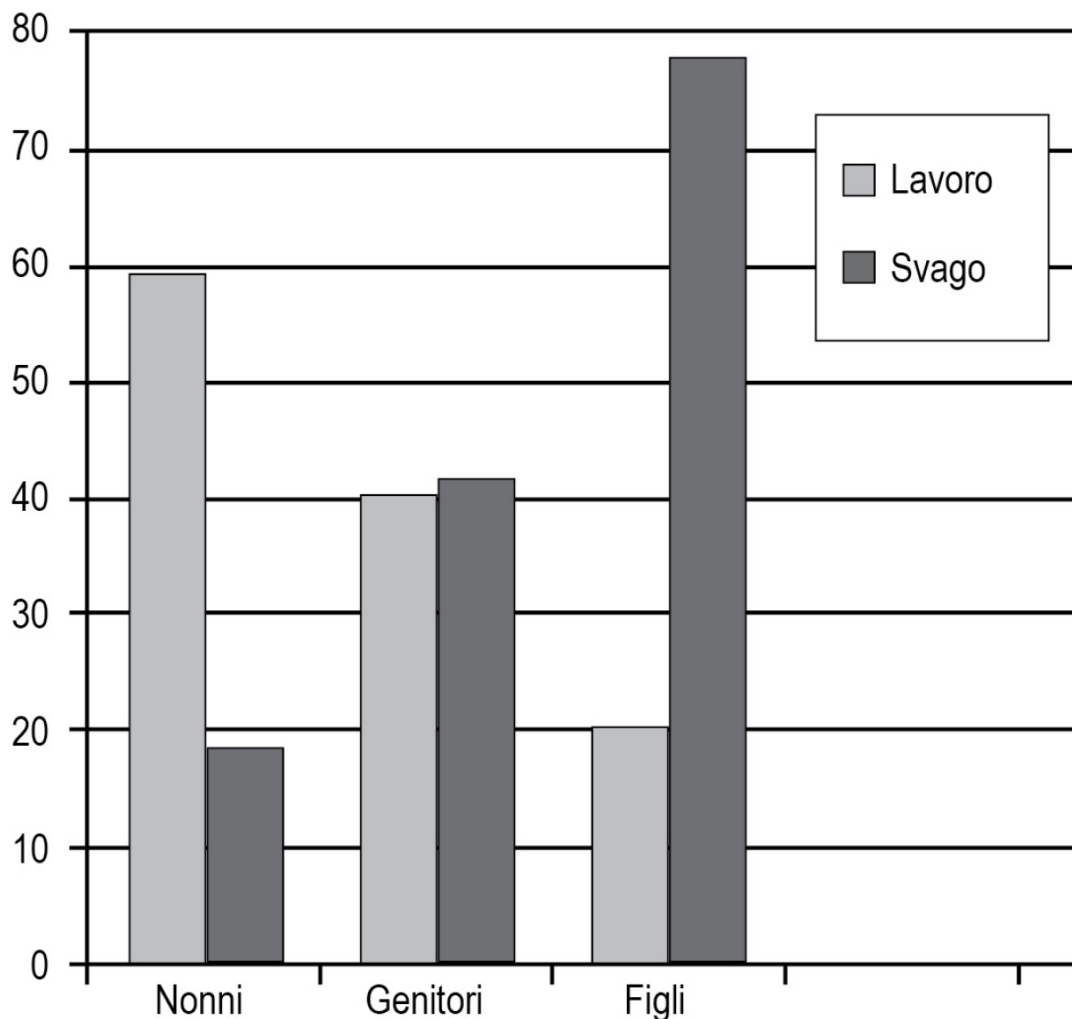


Figura 2

Distribuzione delle attività di flow in una famiglia di tre generazioni (N=46) di Pont Trentaz, valle di Gressoney.

Fonte: adattamento da Delle Fave e Massimini (1988).

La generazione più anziana riportava le esperienze di flow più frequenti, che perlopiù riguardavano il lavoro: tagliare fieno nei campi, aggiustare il fienile, cuocere il pane, mungere le mucche, lavorare nell'orto. La generazione di mezzo – che comprendeva individui tra i quaranta e i sessant'anni – parlava di uguali quantità di flow derivanti dal lavoro e dalle attività del tempo libero, quali guardare la televisione, andare in vacanza, leggere libri o sciare. I nipoti, appartenenti alla generazione più giovane,

mostravano un modello opposto a quello dei nonni: riportavano le minori esperienze di flow, perlopiù derivanti dallo svago. Per loro ballare, andare in motocicletta e guardare la televisione erano alcune delle vie più comuni per conseguire piacere. (La Figura 2 non mostra quanto flow ciascun gruppo dicesse di aver provato; mostra solo la percentuale di flow riferito nel lavoro oppure nello svago.)

Non tutte le differenze generazionali riscontrate a Pont Trentaz sono però dovute al mutamento sociale. Alcune sono semplicemente una caratteristica di normali modelli di sviluppo attraverso cui passa ogni generazione: il godimento dei giovani dipende sempre più da rischi e stimoli artificiali. Ma è quasi certo che queste normali differenze sono amplificate nelle comunità che stanno affrontando una transizione socioeconomica. In questi casi le generazioni più anziane trovano ancora una sfida significativa nelle tradizionali mansioni produttive, mentre i loro figli e nipoti, sempre più annoiati da quelle che considerano incombenze irrilevanti, si rivolgono all'intrattenimento al fine di evitare l'entropia psichica.

Negli Stati Uniti le comunità tradizionali come gli amish e i mennoniti sono riuscite a non separare il lavoro dal flow. Nella routine quotidiana della loro vita agricola risulta difficile capire quando termina il lavoro e inizia lo svago. La maggior parte delle attività del «tempo libero», come la tessitura, la falegnameria, il canto o la lettura, è utile e produttiva in senso materiale, sociale o spirituale. Ovviamente questo risultato è stato raggiunto al prezzo di restare intrappolati nell'ambra, per così dire, fermi a un punto di sviluppo tecnologico e spirituale che oggi sembra d'altri tempi. Ma è questa l'unica maniera per preservare l'integrità di un'esistenza gioiosa e produttiva? Oppure si può reinventare uno stile di vita che combini queste caratteristiche con la prosecuzione del cambiamento evolutivo?

Per usare al meglio il tempo libero, occorre dedicargli la stessa ingegnosità e attenzione che si dedicherebbe al lavoro. Lo svago attivo che aiuta una persona a crescere non risulta facile. In passato lo svago era giustificato perché dava alle persone l'opportunità di sperimentare e sviluppare competenze. Anzi, prima che la scienza e le arti diventassero professioni, molta della ricerca scientifica, della poesia, della pittura e della composizione musicale veniva svolta nel tempo libero. Gregory Mendel fece i suoi celebri esperimenti genetici per hobby; Benjamin Franklin fu spinto dall'interesse, non da un mansionario, a molare lenti e fare esperimenti con parafulmini; Emily Dickinson scrisse le sue magnifiche

poesie per mettere ordine nella sua vita. Oggi si presume che solo gli esperti siano interessati a simili questioni; i dilettanti vengono derisi se si avventurano in campi riservati agli specialisti. Ma gli amatori – coloro che fanno le cose perché amano farle – aggiungono piacere e interesse alle vite proprie e altrui.

Non sono solo gli individui eccezionali a poter fare un uso creativo del tempo libero. Tutte le arti popolari – le canzoni, i tessuti, le ceramiche e le incisioni che conferiscono a ogni cultura la sua particolare identità e notorietà – sono il risultato dello sforzo della gente comune di esprimere la propria migliore abilità nel tempo lasciato libero dal lavoro e dalle incombenze del mantenimento. È difficile immaginare quanto sarebbe stato monotono il mondo se i nostri antenati avessero impiegato il tempo libero soltanto in un intrattenimento passivo, invece di trovarvi un'occasione per esplorare la bellezza e la conoscenza.

Attualmente circa il 7% di tutta l'energia non rinnovabile che consumiamo – elettricità, benzina, carta e prodotti metallici – è utilizzata principalmente per lo svago. Costruire e irrigare campi da golf, stampare riviste, far volare jet verso villaggi turistici, produrre e distribuire spettacoli televisivi, produrre e alimentare motoscafi e motoslitte assorbono una buona parte delle risorse del pianeta. Paradossalmente pare che la misura della felicità e del piacere che traiamo dallo svago non abbia alcuna relazione – se non di tipo *negativo* – con la quantità di energia materiale consumata nel goderne.⁷ Le attività in tono minore che richiedono investimenti di capacità, conoscenze ed emozioni da parte nostra sono altrettanto gratificanti di quelle che impiegano un sacco di attrezzatura ed energia esterna al posto della nostra stessa energia psichica. Prendere parte a una bella conversazione, fare giardinaggio, leggere poesia, fare volontariato in un ospedale o imparare qualcosa di nuovo consumano meno risorse e sono almeno altrettanto piacevoli di attività che ne consumano dieci volte tanto.

Proprio come l'eccellenza della vita di un individuo dipende in larga misura da come lui usa il tempo libero, così la qualità di una società si basa su quello che fanno i suoi membri nei momenti di svago. Le comunità dei sobborghi possono apparire deprimenti e insipide perché si ha ragione di credere che dietro le straordinarie facciate che si innalzano sui prati verde smeraldo nessuno stia facendo qualcosa di interessante. Ci sono interi paesi in cui, perfino parlando con esponenti dell'élite sociale, si ha l'impressione

che, a parte soldi, famiglia, moda, vacanze e pettegolezzi, non ci sia molto altro che attiri l'attenzione. D'altra parte esistono ancora luoghi nel mondo in cui si trovano professionisti in pensione innamorati della poesia classica che fanno collezione di volumi antichi nella loro biblioteca, o agricoltori che suonano strumenti musicali o scrivono le storie del loro paesino, conservando le migliori creazioni degli antenati e aggiungendovi il proprio contributo.

In ogni caso abbiamo visto che a livello sia della società sia dell'individuo le abitudini di svago agiscono tanto come effetti quanto come cause. Quando lo stile di vita di un gruppo sociale diventa obsoleto, quando il lavoro si trasforma in una noiosa routine e le responsabilità verso la comunità perdono il loro significato, è probabile che lo svago acquisisca sempre maggiore importanza. E se una società diventa troppo dipendente dall'intrattenimento, è probabile che resti meno energia psichica per gestire in modo creativo le sfide tecnologiche ed economiche che inevitabilmente si presenteranno.

Potrebbe sembrare anticonformista lanciare allarmi riguardo all'industria dell'intrattenimento nel momento in cui gode di tanto successo negli Stati Uniti. La musica, i film, la moda e la televisione portano con sé denaro contante da tutto il mondo. I negozi di video si diffondono praticamente in ogni isolato, riducendo le file dei disoccupati. I nostri figli guardano alle celebrità mediatiche come a modelli verso cui indirizzare le loro vite, e la nostra coscienza è piena di informazioni su quel che fanno atleti e star del cinema. Come può essere dannoso tutto questo successo? Se valutiamo le tendenze solo dal punto di vista del risultato economico, allora non c'è niente di male; ma se si considerano anche gli effetti a lungo termine di generazioni dipendenti dall'intrattenimento passivo, il quadro roseo apparirà veramente tetro.

Come si fa a scansare il pericolo di una vita polarizzata in un lavoro che non ha senso perché non è libero e uno svago che non ha senso perché non ha uno scopo? Una possibile via d'uscita è suggerita dall'esempio degli individui creativi di cui abbiamo parlato nel precedente capitolo. Nelle loro esistenze lavoro e gioco sono inscindibili, proprio come per le persone che vivono in società tradizionali. Ma, diversamente da queste ultime, i creativi non si sono trincerati in una realtà in cui il tempo si è fermato. Usano il meglio delle conoscenze del passato e del presente per scoprire un modo migliore di esistere in futuro. Fintanto che possiamo imparare da loro, non

c'è più alcun motivo di temere il tempo libero. Il lavoro stesso diventa piacevole come lo svago, e quando serve una pausa da esso il tempo libero sarà probabilmente un'autentica ricreazione anziché un metodo per annebbiare la mente.

Se per qualcuno il lavoro non ha margini di miglioramento, l'altra soluzione consiste nell'assicurarsi che almeno il tempo libero sia una vera occasione di flow: per esplorare le potenzialità proprie e dell'ambiente. Per fortuna il mondo è pienissimo di cose interessanti da fare. A frapporre ostacoli è solo la mancanza di fantasia, o di energia; altrimenti ciascuno di noi potrebbe essere un poeta o un musicista, un inventore o un esploratore, uno studioso, uno scienziato, un artista o un collezionista amatoriale.

6. RELAZIONI E QUALITÀ DELLA VITA

Quando si riflette sulle cause degli umori migliori e peggiori nella vita, è probabile che il pensiero vada alle altre persone. Amanti o coniugi possono farvi sentire meravigliosamente euforici ma anche irritati e depressi; i figli possono essere una benedizione o un tormento; una parola del capo può dare un senso alla giornata o rovinarla. Di tutte le cose che facciamo normalmente l'interazione con gli altri è la meno prevedibile. In un certo momento è flow, nel successivo è apatia, ansia, rilassamento o noia. In ragione del potere che l'interazione esercita sulla nostra mente, i clinici hanno sviluppato forme di psicoterapia che fanno affidamento sulla massimizzazione degli incontri piacevoli con altri.¹ Non c'è dubbio che il benessere sia profondamente sintonizzato con le relazioni, e che la coscienza entri in risonanza con il riscontro che riceviamo dagli altri.

Per esempio, Sarah, una delle persone che abbiamo studiato con l'Experience Sampling Method, alle 9.10 di un sabato mattina era seduta da sola nella sua cucina, a fare colazione e a leggere il giornale. Quando il cicalino ha suonato, ha valutato 5 la sua felicità su una scala in cui 1 equivale a triste e 7 a molto felice. Quando è arrivato il segnale successivo, alle 11.30, era ancora sola, a fumarsi una sigaretta, rattristata dal pensiero che suo figlio stava per trasferirsi in un'altra città. La sua felicità a quel punto era caduta a 3. Alle 13.00 Sarah era sempre sola, a passare l'aspirapolvere in soggiorno, e la felicità era scesa a 1. Alle 14.30 era nel giardino dietro casa, a nuotare con i nipoti; la felicità era un perfetto 7. Meno di un'ora dopo però, mentre prendeva il sole e provava a leggere un libro, e intanto i nipoti le schizzavano l'acqua addosso, la valutazione della felicità era ridiscesa a 2: «Mia nuora dovrebbe prendersi più cura di quei monelli», scriveva nel foglio di risposte dell'ESM. Con il procedere della giornata, il fatto di pensare alle persone e l'interazione con loro producono costanti variazioni nei nostri umori.

Nella gran parte delle società le persone dipendono dal contesto sociale in misura addirittura maggiore che nel tecnologico Occidente. Crediamo

che l'individuo debba essere lasciato libero di sviluppare il proprio potenziale e, almeno sin dai tempi di Rousseau, siamo arrivati a considerare la società un perverso ostacolo alla realizzazione personale. Al contrario, secondo il punto di vista tradizionale, soprattutto in Asia, l'individuo non è nulla finché non è plasmato e rifinito per mezzo dell'interazione con gli altri. L'India offre uno degli esempi più chiari di come ciò funzioni: la cultura induista classica si è sforzata di far sì che dall'infanzia alla tarda età i suoi membri si conformino agli ideali di comportamento appropriati. «L'induista viene prodotto consapevolmente e deliberatamente nel corso di una serie di eventi collettivi. Questi sono *samskara*, rituali del ciclo di vita che sono fondamentali e obbligatori nell'esistenza di un induista» scrive Lynn Hart. I *samskara* aiutano a modellare bambini e adulti dando loro nuove regole di condotta per ogni successivo passo nella vita.

Come scrisse lo psicoanalista indiano Sudhir Kakar, un po' per scherzo, i *samskara* sono il rito giusto al momento giusto:

La concettualizzazione del ciclo di vita umana che si sviluppa in una serie di stadi, dove ogni stadio ha i suoi «obiettivi» specifici e il bisogno di una progressione ordinata attraverso gli stadi, è una parte stabilita del pensiero tradizionale indiano [...] una delle spinte principali di questi rituali è l'integrazione graduale del fanciullo nella società, come se i *samskara* battessero il tempo a un movimento controllato che porta il bambino lontano dall'originale simbiosi fra madre e neonato fino a un'appartenenza a pieno diritto alla sua comunità.²

Ma la socializzazione non solo plasma il comportamento, conforma anche la coscienza alle aspettative e alle aspirazioni della propria cultura, di modo che proviamo vergogna quando gli altri osservano i nostri difetti, e senso di colpa quando ci accorgiamo di averli delusi. Anche qui le culture differiscono parecchio in termini di quanto profondamente l'identità dipende dalle aspettative interiorizzate della comunità; per esempio, i giapponesi, per descrivere le sottili sfumature di dipendenza, obblighi e responsabilità, hanno diverse parole che sono difficili da tradurre in inglese o in italiano, perché nel nostro ambiente sociale non abbiamo imparato a provare tali sentimenti nella stessa misura. In Giappone, secondo Shintarō Ryū, un perspicace giornalista nipponico, l'individuo comune «vuole andare ovunque vadano gli altri; anche quando si reca in spiaggia a nuotare, evita i posti poco affollati e sceglie invece un punto in cui le persone stanno praticamente una sopra l'altra».³

Non è difficile capire perché siamo così invischiati nel nostro ambiente sociale, sia mentalmente sia fisicamente. Anche i nostri parenti primati, le scimmie che vivono nelle giungle e savane africane, hanno capito che se

non vengono accettate dal gruppo non sopravvivranno a lungo; un babbuino solitario diverrà presto preda di leopardi e iene. I nostri antenati hanno compreso tanto tempo fa di essere animali sociali, di dipendere dal gruppo non solo per la propria protezione ma anche per l'apprendimento delle amenità della vita. Il termine di origine greca «idiota» originariamente stava a indicare qualcuno che viveva da solo; si dava per scontato che, tagliato fuori dall'interazione della comunità, un simile individuo sarebbe stato incapace di ragionare. Nelle società prive di lingua scritta contemporanee questa consapevolezza è così profondamente radicata da far pensare che una persona a cui piace stare da sola sia una strega, poiché la gente normale non sceglierebbe di lasciare la compagnia altrui a meno che non fosse costretta a farlo.

Proprio perché le interazioni sono tanto importanti per tenere in equilibrio la coscienza, è fondamentale capire come influiscano su di noi e imparare a volgerle in esperienze positive anziché negative. Come per qualunque altra cosa, non si può godere delle relazioni gratis: dobbiamo spendere una certa quantità di energia psichica per raccoglierne i frutti. Se non lo facciamo, rischiamo di ritrovarci nei panni del personaggio di *A porte chiuse* di Sartre la cui conclusione era: l'inferno sono gli altri.

Una relazione che porti a mettere ordine nella coscienza invece di generare entropia psichica deve soddisfare almeno due condizioni. La prima consiste nel trovare una certa compatibilità tra i nostri obiettivi e quelli dell'altra o delle altre persone. Questo è sempre difficile in linea di principio, dato che ogni partecipante all'interazione è destinato a perseguire il suo interesse personale. Ciononostante, nella maggior parte dei casi, a volerlo cercare si trova almeno un briciolo di obiettivi condivisi. La seconda condizione per un'interazione di successo è che si sia disposti a investire la propria attenzione negli obiettivi dell'altra persona: neanche questo è un compito facile, se si considera che l'energia psichica costituisce la più essenziale e scarsa risorsa che possediamo. Qualora si soddisfino queste condizioni, è possibile ottenere il risultato più prezioso dallo stare con gli altri: fare esperienza del flow che deriva da un'interazione ottimale.

Le esperienze più positive normalmente riferite dalle persone sono quelle con gli amici.⁴ Questo è vero in particolare per gli adolescenti (si veda la Figura 3), ma vale anche nei successivi anni di vita. La gente in genere è molto più felice e più motivata quando è con gli amici, a prescindere da quello che fa. Perfino le incombenze di studio e quelle domestiche, che

deprimono gli umori quando assolate da soli o con la famiglia, diventano esperienze positive se affrontate con gli amici. Non è difficile capire perché sia così. Con gli amici le condizioni per un'interazione ottimale di solito sono massimizzate. Li scegliamo perché vediamo che i loro obiettivi sono compatibili con i nostri, e il rapporto con essi è paritario. Ci si aspetta che le amicizie procurino benefici reciproci, senza vincoli esterni che potrebbero condurre allo sfruttamento. Idealmente le amicizie non sono mai statiche: forniscono stimoli emotivi e intellettuali sempre nuovi, di modo che la relazione non si dissolve in noia o apatia. Proviamo nuove cose, attività e avventure; sviluppiamo nuovi atteggiamenti, idee e valori; arriviamo a conoscere gli amici più a fondo e intimamente. Se molte attività di flow risultano piacevoli solo nel breve periodo, perché le loro sfide si esauriscono presto, gli amici offrono stimoli potenzialmente infiniti, per tutta la vita, affinando le nostre capacità emotive e intellettuali.

Ovviamente, questo ideale non si consegue molto spesso. Invece di promuovere la crescita, le amicizie di frequente forniscono un bozzolo sicuro in cui l'immagine di sé può preservarsi senza dover mai cambiare. La socievolezza superficiale dei gruppi di pari adolescenti, dei club dei sobborghi e delle chiacchierate di fronte a un caffè, delle associazioni professionali, degli amici di bevute, trasmettono il rassicurante senso di far parte di un gruppo di persone affini senza richiedere sforzo o crescita. Un segnale di questa tendenza è mostrato nella Figura 3, dove vediamo che la concentrazione di solito è significativamente più bassa con gli amici che in solitudine. A quanto pare, lo sforzo mentale è implicato di rado nelle classiche interazioni amicali.

Nei casi peggiori, quando una persona priva di altri legami stretti si ritrova a dipendere esclusivamente da individui altrettanto sradicati per il sostegno emotivo, l'amicizia può risultare distruttiva. Le bande urbane, i gruppi di delinquenti e i nuclei terroristici sono in genere costituiti da individui che – o per colpa loro o a causa delle circostanze – non hanno trovato una nicchia in alcuna comunità e possono contare solo l'uno sull'altro per confermare le proprie identità. Anche in questi casi la crescita avviene in conseguenza della relazione, ma dal punto di vista della maggioranza delle persone si tratta di una crescita maligna.

Se le si paragona con le altre principali caratteristiche dell'ambiente sociale, tuttavia, le amicizie offrono sia i contesti più gratificanti sotto il profilo emotivo nell'immediato presente, sia le maggiori opportunità di

sviluppare il proprio potenziale nel lungo periodo. La vita contemporanea, però, non è molto adatta al mantenimento delle amicizie. Nelle società più tradizionali una persona resta in contatto per tutta la vita con gli amici che si è fatta nell'infanzia. La mobilità geografica e sociale in paesi come gli Stati Uniti rende invece la cosa praticamente impossibile. Gli amici delle superiori non sono gli stessi che si avevano alle elementari, e all'università le amicizie si rimescolano di nuovo. Poi si passa da un lavoro all'altro, da una città all'altra e con l'età le amicizie transitorie diventano ancora più superficiali. La carenza di veri amici è spesso la principale rimostranza da parte di persone che affrontano una crisi emotiva nella seconda metà della vita.

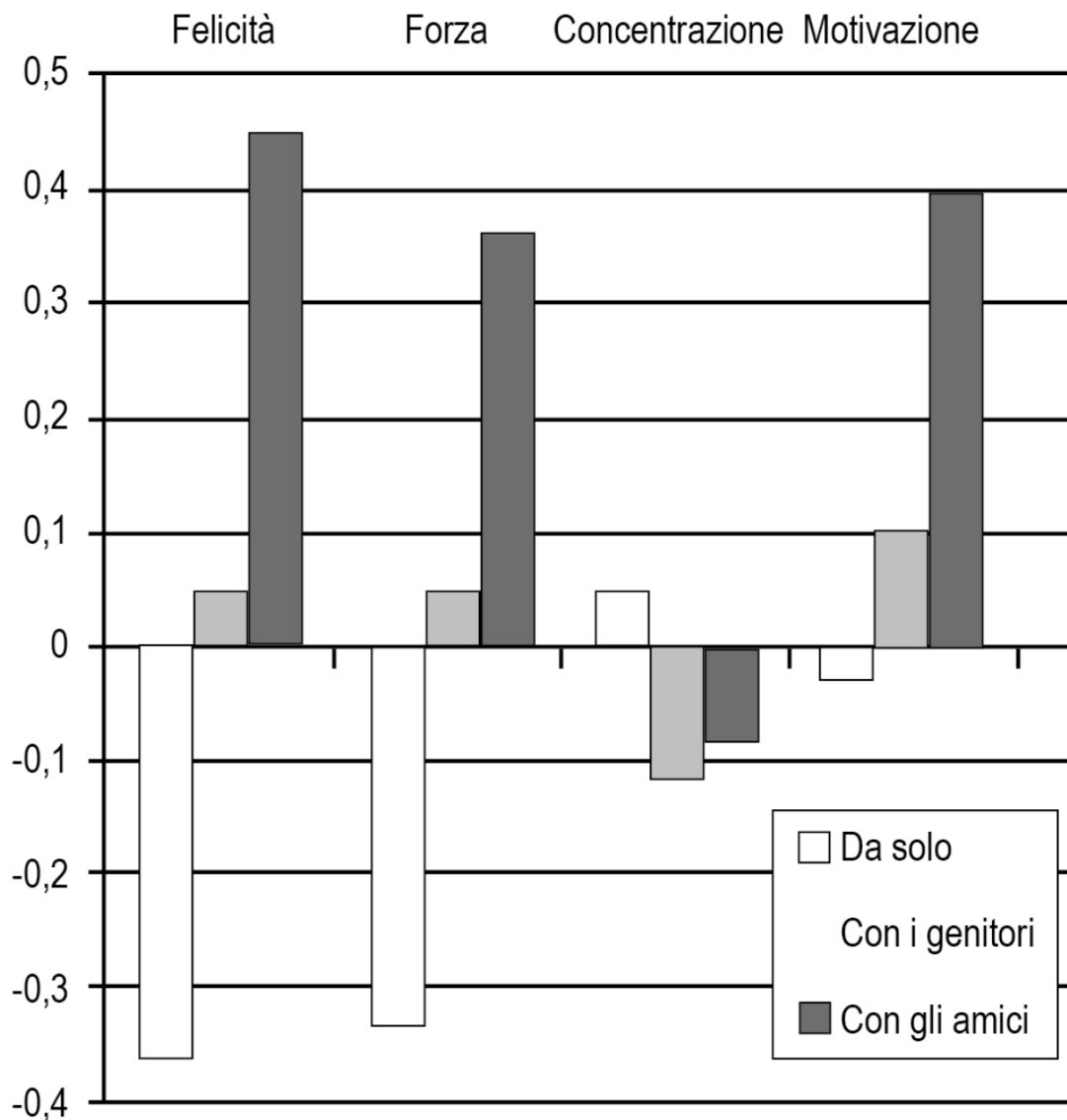


Figura 3

Come cambia la qualità dell'esperienza degli adolescenti in differenti contesti sociali. Il punto «0» nella figura si riferisce alla qualità media dell'esperienza riportata nel corso della settimana. Le sensazioni di felicità e forza sono in modo molto significativo peggiori quando si è da soli, e migliori invece con gli amici; la motivazione è in modo molto significativo migliore con gli amici. Tendenze simili si ricavano da tutti gli studi ESM, che siano con adulti o con adolescenti, negli Stati Uniti o altrove.

Fonte: Csíkszentmihályi e Larson (1984).

Un'altra frequente causa di lamentela è la mancanza di relazioni sessuali gratificanti. Una delle conquiste culturali del xx secolo è stata la riscoperta dell'importanza del «buon sesso» per una buona vita. Tuttavia, al solito, il pendolo ha oscillato troppo: la sessualità è stata decontestualizzata rispetto al resto dell'esperienza, e la gente ha creduto all'idea sbagliata che

abbondanti dosi di sesso la renderanno felice. La varietà e la frequenza dei rapporti sessuali hanno avuto la precedenza sulla profondità e intensità della relazione in cui sono incorporati. Ironia vuole che su questo argomento gli insegnamenti tradizionali delle chiese siano più vicini al punto di vista scientifico rispetto alle più recenti credenze della popolazione, poiché l'approccio evoluzionistico conferma che lo scopo originario della sessualità è fare figli e legare la coppia genitoriale. Ovviamente ciò non significa che queste funzioni debbano essere gli unici scopi del sesso. Per esempio, la funzione adattativa delle papille gustative consisteva nel distinguere tra cibo sano e avariato, ma col tempo abbiamo sviluppato complesse arti culinarie basate sulle sottili sfumature del gusto. Così, quali che fossero le ragioni originarie del piacere sessuale, questo può sempre essere usato per produrre nuove possibilità di arricchimento dell'esistenza. Ma, proprio come appare innaturale l'ingordigia che non ha alcuna relazione con la fame, un'ossessione per il sesso che sia scissa da altri bisogni umani, quali intimità, cura e impegno, diventa altrettanto aberrante.

Quando i coraggiosi pionieri della liberazione degli istinti salutarono il sesso libero come la soluzione alla repressione della società, non si soffermarono sulla possibilità che mezzo secolo dopo il sesso sarebbe stato utilizzato per vendere deodoranti e bibite. Come tristemente osservarono Herbert Marcuse e altri, Eros era destinato a essere sfruttato in un modo o nell'altro; aveva un'energia troppo forte perché non se ne appropriassero i poteri della chiesa, dello stato o, se nessuno di questi due, allora l'industria pubblicitaria. In passato la sessualità era repressa affinché l'energia psichica a essa collegata potesse venire incanalata in obiettivi produttivi. Adesso la sessualità è incoraggiata affinché la gente incanali la propria energia psichica nel consumo che le dà l'illusione dell'appagamento sessuale. In entrambi i casi, una forza che poteva dare origine ad alcune delle più profonde e intime gioie della vita viene presa e manipolata da interessi esterni.⁵

Che cosa si può fare? Come per altri aspetti della vita, l'importante è decidere per sé, capire cosa c'è in gioco e quali sono gli interessi che tentano di assumere il controllo della nostra sessualità per i loro fini. È utile comprendere quanto siamo vulnerabili da questo punto di vista. È una condizione davvero universale: ci hanno raccontato che sulle Montagne Rocciose qualche volta i coyote mandano una femmina in calore ad attirare gli ignari cani delle fattorie in un agguato del branco. Quando ci rendiamo

conto della nostra vulnerabilità, il rischio è quello di cadere nell'estremo opposto e diventare paranoici riguardo al sesso. Né la castità né la promiscuità vanno necessariamente a nostro vantaggio; quel che conta è come desideriamo mettere ordine nelle nostre esistenze, e quale parte vogliamo che vi giochi la sessualità.

Negli Stati Uniti, a parziale compensazione della difficoltà di avere amici, le persone hanno scoperto la possibilità di essere amici dei genitori, dei coniugi e dei figli, ma nella tradizione europea dell'amore cortese, l'amicizia con il proprio marito o la propria moglie era considerata un ossimoro. Quando i matrimoni erano in larga misura al servizio di alleanze di tipo economico o politico, e i figli dipendevano dai genitori per eredità e status, mancavano le condizioni di uguaglianza e reciprocità che rendono possibile l'amicizia. Nelle ultime generazioni, tuttavia, la famiglia ha perso gran parte della sua funzione di necessità economica. E quanto meno ne dipendiamo per i vantaggi materiali, tanto più possiamo godere la potenzialità che ha di darci gratificazioni emotive. Quindi la famiglia moderna, con tutti i suoi problemi, apre nuove opportunità di esperienze ottimali che erano assai più difficili da trovare in epoche passate.

Negli ultimi decenni abbiamo compreso che l'immagine della famiglia che abbiamo serbato almeno sin dall'età vittoriana è soltanto una delle molte possibili alternative. Stando allo storico Le Roy Ladurie, una famiglia contadina francese del medioevo era costituita da chiunque abitasse sotto lo stesso tetto e condividesse i pasti.⁶ Questa poteva includere persone con effettivi legami di sangue, ma anche braccianti e coloro che vagavano per aiutare nel lavoro agricolo e a cui era stato offerto un riparo. Pare che non si facessero ulteriori distinzioni tra questi individui; che fossero imparentati o no erano considerati membri della stessa *domus*, ossia la casa fatta in pietra e malta che era l'unità che contava davvero, piuttosto che della famiglia biologica. Un migliaio di anni prima, la famiglia romana era un'organizzazione sociale assai differente: qui il patriarca aveva il diritto legale di uccidere i figli che lo contrariassero, e la discendenza biologica importava quasi quanto farà in seguito nelle famiglie aristocratiche del XIX secolo.

E queste variazioni rientravano ancora tutte nella stessa tradizione culturale; in aggiunta a esse gli antropologi ci hanno fatto conoscere un'enorme varietà di altre tipologie famigliari, da quella assai estesa hawaiana, in cui ciascuno considera ogni donna della generazione più

anziana la propria «madre», alle varie forme di poligamia o poliandria. Tutte quante ci hanno preparato a vedere nella dissoluzione della famiglia nucleare – con tassi di divorzio del 50% e la maggioranza dei figli che cresce in famiglie prive del padre o ricostituite – non tanto una tragedia quanto una normale transizione verso nuove tipologie adattate alle mutevoli condizioni sociali ed economiche. In casi estremi sentiamo affermare che la famiglia è obsoleta, un’istituzione reazionaria destinata a scomparire.

Un punto di vista contrario è proposto dai conservatori che mirano a difendere i «valori della famiglia», intendendo con ciò un ritorno a modelli convenzionali consacrati nelle sitcom televisive della metà del xx secolo. Chi ha ragione in questa controversia? Chiaramente hanno ragione tutt’e due le parti in una certa misura, ma entrambe hanno torto nell’assumere una concezione rigida di un modello in evoluzione. Da un lato, è ipocrita sostenere che sia esistito un modello ideale di famiglia e che possiamo attenerci a questa chimera mentre il resto delle condizioni sociali mutano; d’altro lato, è altrettanto erroneo affermare che un sistema sociale sano possa esistere senza il sostegno emotivo e la protezione che solo i genitori sembrano capaci di dare ai figli mentre crescono. Infatti, a prescindere dalla varietà che hanno assunto le forme famigliari, una costante è stata il fatto di includere adulti di sesso opposto che si sono assunti la responsabilità del benessere reciproco e di quello della loro prole.

È per questo motivo che il matrimonio è un’istituzione così complessa in tutte le società. Le negoziazioni implicate, che hanno compreso sottili calcoli di doti e prezzi della sposa, erano volte a garantire che i figli nati da quell’unione non diventassero un peso per la collettività. In tutte le società i genitori e i parenti della sposa e dello sposo si sono assunti la responsabilità di mantenere e educare la prole della coppia, sia dal punto di vista dei bisogni materiali sia da quello della condivisione di valori e regole della comunità. Finora nessuna società – né in Unione Sovietica, né in Israele, né nella Cina comunista – è riuscita ad aggirare la famiglia e a rimpiazzarla con qualche altra istituzione sociale. È una delle grandi ironie dei nostri tempi il fatto che, pur con tutte le migliori intenzioni, il capitalismo liberale sia riuscito a indebolire le famiglie più di quanto sia mai stato fatto prima; senza essere in grado di inventare un loro sostituto.

Gli effetti delle relazioni famigliari sulla qualità della vita sono così ampi che se ne potrebbero scrivere volumi interi. In effetti molte grandi opere della letteratura, dall’*Edipo re* ad *Amleto*, da *Madame Bovary* a *Desiderio*

sotto gli olmi, ruotano attorno a questo tema. Le interazioni all'interno della famiglia condizionano la qualità dell'esperienza in maniera diversa per ciascun membro. Padri, madri e figli risponderanno allo stesso evento in base alla propria percezione della situazione e alla storia di passate vicissitudini nella loro relazione. Ma, volendo generalizzare, la famiglia agisce come un volano per gli alti e bassi emotivi quotidiani. Gli umori a casa di rado sono tanto euforici come quando si è in compagnia degli amici e di rado tanto bassi come quando si è da soli. Allo stesso tempo, è a casa che si possono liberare emozioni represses in relativa sicurezza, come dimostra la disgrazia dell'abuso e della violenza che è caratteristica delle famiglie disfunzionali.

In un approfondito studio delle dinamiche familiari tramite l'Experience Sampling Method, Reed Larson e Maryse Richards hanno scoperto diversi schemi interessanti. Per esempio, quando entrambi i genitori sono impiegati, gli umori dei mariti sono bassi sul lavoro, ma migliorano quando arrivano a casa, mentre è vero il contrario per le mogli che devono affrontare le incombenze domestiche quando rientrano dal lavoro fuori casa, creando così cicli opposti di benessere emotivo. Diversamente da quello che ci si potrebbe aspettare, ci sono più discussioni in famiglie che sono emotivamente legate; quando la famiglia è davvero nei guai, genitori e figli si evitano invece di litigare. Perfino nelle famiglie contemporanee le differenze di genere tra i coniugi sono ancora forti: l'umore del padre condiziona quelli del resto della famiglia, e gli umori dei figli condizionano quello della madre, il cui umore ha un effetto poco percepibile sul resto della famiglia. Inoltre, il 40% circa dei padri e meno del 10% delle madri dicono che i risultati conseguiti dai loro figli adolescenti li mettono di buonumore; mentre il 45% delle madri e solo il 20% dei padri dicono che il buonumore dei figli adolescenti migliora anche il loro umore. Chiaramente i padri sono tuttora più interessati a quello che i figli fanno, e le donne invece a come si sentono, come vogliono i ruoli di genere.⁷

È stato scritto molto su cosa faccia funzionare le famiglie. C'è comunque consenso sul fatto che le famiglie che sostengono il benessere e la crescita emotivi dei loro membri combinano due caratteristiche pressoché opposte: uniscono disciplina e spontaneità, regole e libertà, alte aspettative e amore incondizionato. Un sistema familiare ottimale è complesso dal momento che incoraggia lo sviluppo individuale dei suoi singoli membri e intanto li unisce in una rete di legami affettivi. Regole e disciplina sono necessarie

per evitare un eccessivo spreco di energia psichica nella negoziazione di quello che si può e non si può fare: a che ora i figli devono tornare a casa, quando vanno fatti i compiti, chi deve lavare i piatti. Poi l'energia psichica liberata da battibecchi e litigi può essere investita nel perseguimento degli obiettivi di ciascun membro. Allo stesso tempo ognuno sa di poter attingere all'energia psichica collettiva della famiglia se necessario. Crescendo in una famiglia complessa i figli hanno la possibilità di sviluppare competenze e riconoscere le sfide, e quindi sono più pronti a fare esperienza della vita come flow.⁸

Nella nostra società la persona comune trascorre da sola circa un terzo del suo tempo da sveglia. Chi passa molto più o molto meno tempo per conto suo spesso ha dei problemi. Gli adolescenti che stanno sempre con i loro pari hanno difficoltà a scuola, ed è improbabile che imparino a pensare con la propria testa, mentre quelli che sono sempre soli vanno facilmente incontro a depressione e alienazione. Il suicidio è più frequente tra persone il cui lavoro le isola fisicamente, come i taglialegna, o emotivamente, come gli psichiatri. Le eccezioni implicano situazioni in cui le giornate sono così rigidamente programmate che l'entropia psichica non ha modo di afferrare la coscienza. I monaci certosini trascorrono gran parte della loro esistenza nelle proprie celle solitarie senza conseguenze negative oppure, all'estremo opposto della socialità, lo stesso vale per gli equipaggi dei sottomarini, in cui i marinai potrebbero non godere mai di privacy per mesi e mesi.

In molte società prive di lingua scritta la quantità ottimale di solitudine era zero. I Dobuani della Melanesia descritti dall'antropologo Reo Fortune sono un caso tipico per il fatto che cercavano di evitare come la peste di restare da soli. A Dobu, quando qualcuno doveva andare nella foresta a fare i propri bisogni, ci andava sempre con un amico o un parente, per timore di essere danneggiato da un sortilegio nel caso fosse stato solo. L'idea che la stregoneria sia più efficace contro una persona isolata non è del tutto infondata: ciò che descrive è un fatto reale, sebbene la sua spiegazione sia allegorica. Molti scienziati sociali hanno infatti osservato che la mente di un individuo solitario è vulnerabile a illusioni e paure irrazionali. Quando parliamo con qualcun altro, perfino degli argomenti più banali, come il tempo o la partita di pallone della sera scorsa, la conversazione introduce nelle nostre coscienze una realtà condivisa. Perfino un saluto, del tipo: «Buona giornata», ci rassicura del fatto che esistiamo perché altre persone si accorgono di noi e si preoccupano del nostro benessere. Pertanto la

funzione fondamentale degli incontri, anche quelli più di routine, è la *conservazione della realtà*, che è indispensabile affinché la coscienza non si disintegri nel caos.⁹

In linea con queste spiegazioni, la gente in generale riferisce di umori più bassi quando è sola rispetto a quando si trova con altri. Ci si sente meno felici, meno allegri, meno forti e più annoiati, più passivi, più isolati. L'unica dimensione dell'esistenza che tende a essere più alta da soli è la concentrazione. Quando vengono a sapere di questi andamenti, molte persone riflessive restano incredule: «Non può essere vero», dicono, «*a me piace stare da solo e vado in cerca della solitudine quando posso*». In realtà è possibile imparare ad apprezzare la solitudine, ma non è facile. Se si è artisti, scienziati o scrittori, o se si ha un hobby, oppure una ricca vita interiore, allora stare da soli non soltanto è piacevole, ma è anche necessario. Sono relativamente pochi però gli individui che padroneggiano gli strumenti mentali che lo rendono possibile.

La maggior parte della gente sopravvaluta la propria capacità di tollerare la solitudine. Un sondaggio effettuato in Germania da Elisabeth Noelle-Neumann espone le divertenti strategie a cui facciamo ricorso per ingannare noi stessi sotto questo profilo.¹⁰ A migliaia di intervistati sono state mostrate due immagini di un paesaggio montano: una presentava un prato pieno zeppo di escursionisti, l'altra aveva la stessa scena ma con poche persone soltanto. Poi sono state poste loro due domande. La prima era: «In quale di questi due posti preferirebbe trascorrere le sue vacanze?». Circa il 60% preferiva il prato deserto e solo il 34% quello affollato. La seconda domanda era: «In quale di questi due posti ritiene che la maggior parte dei tedeschi preferirebbe trascorrere le proprie vacanze?». A questa domanda il 61% ha risposto che la scena affollata sarebbe stata la prima scelta dei compatrioti e il 23% quella solitaria. Qui come in molte situazioni simili, si può apprendere di più sulle autentiche preferenze ascoltando quello che le persone dicono dei desideri altrui, piuttosto che quello che sostengono di desiderare loro stesse.

Tuttavia, che ci piaccia la solitudine o no, ai nostri tempi dobbiamo essere in grado di sopportarne un po'. È difficile imparare la matematica, o esercitarsi al pianoforte, o programmare un computer, o capire qual è lo scopo della propria vita quando ci sono altri attorno. La concentrazione richiesta per dare ordine ai pensieri nella coscienza facilmente viene interrotta da una parola non pertinente, dalla necessità di prestare attenzione

a un'altra persona. Così scopriamo che gli adolescenti che sentono di dover stare sempre con gli amici – e di solito si tratta di giovanotti le cui famiglie offrono poco sostegno emotivo – tendono a non avere l'energia psichica necessaria per un apprendimento complesso. Perfino se hanno un'abilità mentale superiore, il timore della solitudine impedisce loro di sviluppare i propri talenti. ¹¹

Se è vero che la solitudine ha rappresentato una minaccia costante per l'umanità, gli stranieri non sono stati un problema di minore entità. In genere diamo per scontato che le persone diverse da noi – per legami di parentela, lingua, etnia, religione, formazione, classe sociale – avranno obiettivi contrastanti con i nostri, ragion per cui vanno guardate con sospetto. I primi gruppi umani di solito ritenevano di essere i soli veri umani, e che non lo fossero invece coloro che non condividevano la loro cultura. Anche se dal punto di vista genetico siamo tutti imparentati, le differenze culturali sono servite a rafforzare il nostro reciproco isolamento.

Per questo motivo, tutte le volte che gruppi diversi sono entrati in contatto, fin troppo spesso sono stati capaci di ignorare l'umanità gli uni degli altri e di considerare l'«Altro» come un nemico che poteva venire distrutto senza troppi scrupoli in caso di bisogno. Questo è vero non solo per i cacciatori di teste della Nuova Guinea, ma anche per i serbi e i musulmani di Bosnia, i cattolici e i protestanti irlandesi, e un'infinità di altri conflitti tra etnie e fedi religiose che ribollono appena sotto la superficie della civiltà.

I primi veri crogioli di differenti identità tribali sono state le grandi città sorte circa ottomila anni fa in diverse parti del mondo, dalla Cina all'India all'Egitto. Qui per la prima volta gente di varie provenienze ha imparato a cooperare e a tollerare gli usi stranieri. Ma perfino le metropoli cosmopolite sono state incapaci di eliminare la paura dello straniero. Nella Parigi medievale gli studenti sin dai sette anni di età dovevano portare con sé un pugnale quando andavano e tornavano dalle scuole delle cattedrali, per difendersi da rapitori e ladri; oggi gli studenti dei quartieri poveri portano con sé le pistole. Nel XVII secolo era assai comune che le donne che camminavano per le strade cittadine venissero violentate da bande di giovani vagabondi. Nella giungla urbana un uomo con la pelle di colore diverso, con abiti e aspetto differenti, resta un potenziale predatore. ¹²

Anche in questo caso, tuttavia, c'è un'altra faccia della medaglia. Se infatti ci sentiamo respinti dalle differenze, siamo pure affascinati da ciò

che è strano ed esotico. La metropoli risulta tanto attrattiva anche perché lo scontro di culture vi crea un'atmosfera di eccitazione, libertà e creatività che è difficile trovare in una cultura isolata e omogenea. Di conseguenza le persone riportano alcune delle loro esperienze più positive in spazi pubblici dove sono circondate da estranei: parchi, strade, ristoranti, cinema, club e spiagge. Fintanto che possiamo presumere che l'«Altro» condividerà i nostri obiettivi fondamentali, e si comporterà in modo prevedibile entro certi limiti, la sua presenza aggiunge un bel po' di pepe alla qualità della vita.

L'attuale inclinazione per pluralismo e cultura globale (a dire il vero non sono la stessa cosa, ma entrambi propendono per l'integrazione più che per la differenziazione) è una via per ridurre la stranezza degli stranieri; un'altra è la «restaurazione» delle comunità. Le virgolette nella frase precedente stanno a indicare che le comunità ideali, così come le famiglie ideali, potrebbero non essere mai esistite davvero. Quando si leggono storie di vite private, non si riesce a trovare un solo posto, in nessuna epoca, in cui la gente si occupava dei propri affari in serena cooperazione, senza temere nemici all'interno o all'esterno della comunità. Potevano non esserci minoranze etniche o crimine organizzato nelle cittadine cinesi, indiane o europee di un tempo, ma c'erano disadattati, degenerati, eretici, caste inferiori, animosità politiche o religiose che divampavano in guerre civili, e così via. Negli Stati Uniti le prime comunità dovevano presentare un alto grado di coesione, sempre che non fossero spaccate da cacce alle streghe, guerre indiane, conflitti tra i fautori e i detrattori della Corona inglese, oppure tra coloro a favore o contro la schiavitù.

In altre parole, la comunità ideale che ispirò l'arte del pittore Norman Rockwell non era più comune delle sue rose e ben nutrite famiglie che sedevano a capo chino e con un sorriso compiaciuto attorno alla tavola della festa del Ringraziamento. Comunque, questo non vuol dire che tentare di creare comunità sane sia una cattiva idea; semmai ci dice che, anziché cercare modelli nel passato, dovremmo capire quale potrebbe essere un ambiente sociale sicuro ma stimolante in futuro.

Sin dagli albori della filosofia occidentale, i pensatori hanno concepito due vie principali per realizzare il potenziale umano. La prima implicava la *vita activa*, ovvero l'espressione del proprio essere per mezzo dell'azione nell'arena pubblica: prestando attenzione a quanto accade nell'ambiente sociale, prendendo decisioni, impegnandosi in politica, discutendo per

difendere le proprie convinzioni, prendendo posizione anche a costo del proprio agio e della propria reputazione. Questa è quella che alcuni dei più autorevoli filosofi greci consideravano la realizzazione ultima della propria essenza. In seguito, sotto l'influsso della filosofia cristiana, la *vita contemplativa* passò in primo piano come modo migliore di trascorrere la propria vita. Era tramite la riflessione solitaria, la preghiera, la comunione con l'essere supremo che si pensava di poter conseguire la piena realizzazione. E di solito si riteneva che queste due strategie si escludessero a vicenda: non si poteva essere al contempo una persona di azione e di pensiero.

Questa dicotomia pervade tuttora la nostra concezione del comportamento umano. Carl Gustav Jung introdusse i concetti contrapposti di estroversione e introversione quali tratti fondamentali e contrari della psiche. Il sociologo David Riesman ha descritto il mutamento storico dalle personalità autodirette a quelle eterodirette. Nell'attuale ricerca psicologica, estroversione e introversione, che differenziano le persone tra loro e possono essere misurate in maniera affidabile, sono considerate i tratti di personalità più invariati.¹³ In genere ciascuno di noi tende a essere l'una o l'altra cosa: o amiamo interagire con gli altri mentre ci sentiamo persi quando siamo soli, oppure ci ralleghiamo della solitudine ma siamo incapaci di relazionarci con gli altri. Quale di queste tipologie ha maggiori probabilità di ricavare il meglio dalla vita?

Gli studi odierni forniscono prove evidenti del fatto che le persone socievoli ed estroverse sono più felici, più allegre, meno stressate, più serene e in pace con sé stesse degli introversi.¹⁴ La conclusione parrebbe essere che gli estroversi – che si ritiene siano nati così, non che lo siano diventati – se la cavano meglio nella vita sotto ogni aspetto. In questo caso, tuttavia, nutro qualche riserva riguardo alla modalità di interpretazione dei dati. Una delle manifestazioni dell'estroversione consiste nel vedere il lato positivo delle cose, mentre gli introversi sono più inclini a essere riservati nella descrizione dei loro stati interiori. Quindi la qualità dell'esperienza potrebbe essere simile per entrambi i gruppi, e cambierebbe solo il modo di riferirla.

Una soluzione migliore è suggerita dallo studio degli individui creativi: anziché essere estroversi o introversi, questi paiono esprimere entrambi i tratti nel corso delle loro esistenze. È vero, lo stereotipo del «genio solitario» è forte e ha un fondamento di realtà: dopotutto, di solito bisogna

essere soli per scrivere, dipingere o fare esperimenti in laboratorio. Eppure gli individui creativi sottolineano di continuo l'importanza di vedere gente, ascoltare le persone, scambiare idee e aver modo di conoscere il lavoro di qualcun altro. Il fisico John Archibald Wheeler esprime questo punto con grande immediatezza: «Se non discuti le cose con la gente, ne sei fuori. Nessuno, lo dico sempre, può essere qualcuno senza qualcun altro attorno».

Un altro eccezionale scienziato, Freeman Dyson, esprime con una sottile sfumatura le fasi opposte di questa dicotomia nel suo lavoro. Indica la porta del suo ufficio e dice:

La scienza è un'attività assai socievole. Si tratta sostanzialmente della differenza che corre fra tenere questa porta aperta e tenerla chiusa. Quando faccio scienza tengo la porta aperta [...]. Si sente il bisogno di parlare costantemente con le persone [...] perché è solo interagendo con gli altri che si combina qualcosa di interessante. In sostanza è un'impresa comune. Accadono sempre cose nuove, e bisogna restare al passo ed essere consapevoli di quel che sta succedendo. Occorre parlare in continuazione. Ma, ovviamente, la scrittura è un'altra faccenda. Quando scrivo tengo la porta chiusa, e anche così passano troppi rumori, perciò molto spesso per scrivere vado a rifugiarmi in biblioteca. Questo è un gioco solitario.

John Reed, ex CEO di Citicorp che ha guidato con successo la sua società attraverso alcuni periodi turbolenti, ha realizzato un'alternanza tra riflessione autodiretta e intensa interazione sociale nella sua routine quotidiana:

Sono un tipo mattiniero. Mi alzo sempre alle 5.00, esco dalla doccia alle 5.30, e solitamente cerco di lavorare a casa o in ufficio, e questo è il momento in cui penso un bel po' e stabilisco le priorità [...]. Tento di stare ragionevolmente tranquillo fino alle 9.30 o 10.00. Poi si viene coinvolti in parecchie transazioni. Il titolo di presidente della società corrisponde in qualche modo all'essere un capotribù. La gente entra nel tuo ufficio e ti parla.

Perfino nel regno molto privato delle arti la capacità di interagire è essenziale. La scultrice Nina Holton descrive bene il ruolo che svolge la socialità nel suo lavoro:

Non si può proprio lavorare del tutto soli nel proprio studio. Viene voglia di invitare un collega artista per parlare di varie cose: «Questo che effetto ti fa?». Occorre avere qualche tipo di riscontro. Non si può starsene lì seduti totalmente soli. [...] E poi, alla fine, sai com'è, quando si inizia a esporre, bisogna avere un'intera rete di contatti. Si devono conoscere quelli delle gallerie, si devono conoscere le persone che lavorano nel tuo campo che sono coinvolte. E si potrebbe aver voglia di scoprire se si ha intenzione di fare parte di quel mondo o no, ma non si può non far parte di una compagnia, sai?

Il modo in cui questi individui creativi affrontano la vita suggerisce che sia possibile essere al contempo estroversi e introversi. Anzi, esprimere l'intera gamma che va dall'autodirezione all'eterodirezione potrebbe risultare la maniera normale di essere umani. Quello che è anormale è

restare ingabbiati in uno degli estremi di questo continuum, e sperimentare la vita in quanto soggetto solo socievole o solo solitario. Di sicuro il carattere e la socializzazione ci spingeranno nell'una o nell'altra direzione, e dopo un po' diventa facile cedere a queste forze di condizionamento e imparare ad apprezzare l'interazione oppure la solitudine, ma non entrambe. Farlo, però, riduce la gamma complessiva di quello di cui possiamo fare esperienza come esseri umani, e diminuisce le possibilità di godimento nella vita.

7. CAMBIARE GLI SCHEMI DI VITA

Qualche anno fa, un ottantatreenne scrisse una delle lettere più toccanti che io abbia mai ricevuto da un lettore. Dopo la prima guerra mondiale, scriveva, era stato soldato nell'artiglieria campale. Utilizzavano cavalli per trainare gli affusti di cannone, e dopo le manovre spesso li staccavano e ci giocavano a polo. Durante quelle partite sentiva in sé un'euforia che mai aveva provato prima o provò dopo; aveva dato per scontato che solo giocare a polo potesse farlo stare così bene. I successivi sessant'anni erano stati una routine priva di eventi di rilievo. Poi lesse *Flow* e capì che l'emozione che aveva sperimentato da giovane a dorso di cavallo non era necessariamente circoscritta al gioco del polo, e si mise a fare alcune cose che immaginava divertenti ma che non aveva mai tentato di fare. Si diede al giardinaggio, all'ascolto della musica e ad altre attività che, guarda caso, gli facevano rivivere l'eccitazione della sua giovinezza.

È positivo che, superati gli ottant'anni, quest'uomo abbia scoperto di non essere costretto ad accettare passivamente un'esistenza noiosa, tuttavia i sessant'anni intercorsi paiono essere stati inutilmente insignificanti. E quante altre sono le persone che non hanno mai compreso di poter modellare la propria energia psichica per trarre il massimo dall'esperienza? Se la scoperta che circa il 15% della popolazione non è mai in stato di flow è corretta, significa che solo negli Stati Uniti decine di milioni di persone si stanno privando di ciò che rende una vita degna di essere vissuta.¹

Certo, in molti casi si può ben capire come mai una persona sperimenti di rado lo stato di flow, o non lo sperimenti mai. Un'infanzia disagiata, genitori violenti, povertà e una serie di altre ragioni esterne possono rendere difficile rinvenire la gioia nella vita quotidiana. D'altra parte, ci sono talmente tanti esempi di individui che hanno superato quegli ostacoli che risulta a malapena sostenibile l'opinione secondo cui la qualità della vita è determinata dall'esterno. Alcuni dei disaccordi più espliciti rispetto a quanto ho scritto a proposito del flow erano espressi da lettori che affermavano di aver subito violenza e che volevano farmi sapere che, al

contrario di quanto avevo detto, era perfettamente possibile per bambini maltrattati godere delle loro vite da adulti.

Gli esempi sono troppi per menzionarli tutti. Uno dei miei preferiti riguarda Antonio Gramsci, il filosofo del socialismo umanistico che esercitò un'influenza enorme sullo sviluppo del pensiero europeo nel xx secolo e sulla caduta finale del leninismo-stalinismo.² Nato nel 1891 in una famiglia indigente nella povera Sardegna, Gramsci aveva la colonna vertebrale deforme e fu cagionevole di salute per tutta l'infanzia. La loro povertà divenne pressoché intollerabile quando il padre, arrestato per false accuse, venne messo in prigione e non poté più mantenere la sua numerosa famiglia. Nel tentativo infruttuoso di curargli la gobba, lo zio di Gramsci appendeva il bambino per le caviglie alle travi della stambergia in cui vivevano. Sua madre era talmente sicura che alla fine sarebbe morto nel sonno che ogni sera disponeva sul cassetto il suo unico vestito buono e un paio di candele di modo che i preparativi per il funerale portassero via poco tempo. Stando così le cose, non ci sarebbe stato da stupirsi se Gramsci fosse cresciuto pieno di odio e risentimento. Invece dedicò la propria vita ad aiutare gli oppressi e diventò un fine scrittore e un brillante intellettuale. Sebbene sia stato uno dei fondatori del Partito comunista d'Italia, non scese mai a compromessi sui suoi valori umanitari per amore di convenienza o di un dogma di partito. Perfino dopo che Mussolini lo fece imprigionare perché morisse in un solitario confinamento, continuò a scrivere lettere e saggi pieni di luce, speranza e compassione. Tutti i fattori esterni cospiravano per complicargli la vita, ma a Gramsci va riconosciuto il merito di aver realizzato l'armonia intellettuale ed emotiva che ci ha lasciato in eredità.

Un altro esempio, preso dalle mie ricerche stavolta, riguarda la vita di Linus Pauling. Nacque a Portland, in Oregon, all'inizio del xx secolo; suo padre morì quando Linus aveva nove anni, lasciando la famiglia in povertà. Sebbene fosse un lettore onnivoro e un collezionista di minerali, piante e insetti, Linus non credeva che sarebbe andato oltre le scuole superiori. Per fortuna i genitori di uno dei suoi amici quasi lo costrinsero a iscriversi all'università. Poi ricevette una borsa di studio per il Caltech (California Institute of Technology), si dedicò alla ricerca, ottenne il premio Nobel per la chimica nel 1954 e quello per la pace nel 1962. Descrive in questo modo i suoi anni universitari:

Feci un po' di soldi con dei lavoretti per l'università, uccidevo denti di leone sul prato

immergendo in un secchio che conteneva una soluzione di arseniato di sodio un bastoncino che poi conficcavo nella pianta. Ogni giorno spaccavo legna, forse una catasta di un metro per un metro, in ciocchi – le assi erano già state segate – di una misura che potesse entrare nelle stufe a legna del dormitorio femminile. Due volte alla settimana tagliavo un quarto di manzo in bistecche o arrosti, e ogni giorno pulivo i pavimenti della grande cucina, una vastissima area. Poi al termine del mio secondo anno ottenni un lavoro come ingegnere delle pavimentazioni e distesi un manto di asfalto nelle montagne dell'Oregon meridionale.

La cosa meravigliosa di Linus Pauling era che perfino a novant'anni conservava l'entusiasmo e la curiosità di un fanciullo. Tutto ciò che faceva o diceva ribolliva di energia. Malgrado le prime avversità e le difficoltà successive, emanava un'evidente *joie de vivre*. E non era un segreto come ci riuscisse; per usare le sue stesse parole: «Ho semplicemente continuato a fare quello che mi piaceva fare».

Qualcuno potrebbe considerare un atteggiamento del genere irresponsabile: come si può essere tanto indulgenti verso sé stessi da fare soltanto quello che ci piace? Ma il punto è che a Pauling – e ai molti altri che condividono la sua mentalità – piace fare quasi tutto, a prescindere da quanto sia difficile o banale, compreso ciò che sono obbligati a fare. L'unica cosa che davvero non amano è sprecare tempo. Quindi, non è che la loro vita sia oggettivamente migliore della vostra o della mia, ma il loro entusiasmo per essa è tale per cui gran parte di quello che fanno finisce per procurare esperienze di flow.

Si è scritto molto sul fatto che gli individui nascano con un'indole felice o triste, e che non ci sia molto da fare per cambiarla. Se vi capita di essere persone felici, resterete tali a prescindere dalla sfortuna in cui potrete imbattervi; se non lo siete, un colpo di fortuna potrebbe sollevarvi il morale per un po', ma ritornerete presto alla fiacca cupezza consueta a cui vi condannano i geni. Se ciò fosse vero, allora sarebbe inutile tentare di cambiare la qualità della propria vita. Tuttavia questo scenario deterministico è corretto solo nella misura in cui si riferisce alla vitalità estroversa che spesso viene confusa con la felicità. Quello pare infatti essere un tratto piuttosto stabile dell'indole di una persona. È tutta un'altra storia, però, se per felicità intendiamo il meno evidente godimento della vita che il flow procura.

In un particolare studio longitudinale ESM di adolescenti, per esempio, Joel Hektner ha scoperto che circa il 60% dei soggetti riferiva la stessa frequenza di stato di flow in un periodo settimanale misurato a due anni di distanza; coloro che prima lo avevano sperimentato molto lo

sperimentavano molto anche in seguito, e coloro che lo avevano sperimentato poco in precedenza lo sperimentavano poco anche due anni più tardi. Ma il restante 40% cambiava nel corso dello stesso periodo: una metà riferiva un flow significativamente superiore (misurato in termini di esperienze di alta sfida e alta capacità), l'altra metà uno inferiore. Coloro la cui frequenza di flow era aumentata due anni dopo trascorrevano più tempo a studiare e meno in uno svago passivo, e i loro livelli di concentrazione, autostima, godimento e interesse erano notevolmente più alti di quelli degli adolescenti la cui frequenza di flow era diminuita, anche se due anni prima i due gruppi avevano riferito la stessa qualità di esperienza. È importante osservare che i ragazzi il cui flow era cresciuto non dichiaravano di essere «più felici» di quelli per i quali era diminuito. Ma, per via delle grandi differenze nelle altre dimensioni esperienziali, è ragionevole concludere che la felicità riferita dal gruppo con stato di flow basso fosse più superficiale e meno autentica. Ciò suggerisce che sia senz'altro possibile migliorare la qualità della propria vita investendo energia psichica in attività che con maggiore probabilità producono flow.³

Dal momento che per la maggior parte di noi il lavoro è una componente centrale dell'esistenza, è essenziale che questa attività sia quanto più godibile e gratificante possibile. Eppure molte persone ritengono che, fintanto che hanno una retribuzione decente e una certa sicurezza, non ha importanza quanto sia noiosa o alienante la loro occupazione. Avere questa mentalità, però, equivale a sprecare quasi il 40% della propria vita da svegli. E siccome nessun altro si preoccuperà di assicurarsi che il nostro lavoro ci piaccia, ha senso che ciascuno di noi se ne faccia carico.

In genere i principali motivi per cui non si sopporta un lavoro sono tre.⁴ Il primo è che l'occupazione risulta priva di scopo: non fa bene a nessuno e anzi può risultare dannosa. Alcuni impiegati pubblici, venditori sotto pressione e perfino scienziati che lavorano in campi come quelli degli armamenti o dell'industria del tabacco devono effettuare qualche pesante negazione per tollerare quello che fanno per vivere. Il secondo motivo è che l'occupazione è noiosa e ripetitiva; non offre varietà o sfide. Dopo pochi anni la si può svolgere nel sonno, e l'unica sensazione che procura è quella di stagnazione anziché di crescita. Il terzo problema è che spesso i lavori sono stressanti; soprattutto se non si va d'accordo con il proprio supervisore o con i colleghi che si aspettano troppo o non riconoscono i contributi altrui. Diversamente dall'opinione comune, le preoccupazioni di avere più

soldi o sicurezza di solito non sono altrettanto importanti di questi tre motivi nel determinare se si sarà soddisfatti della propria occupazione o no.

Anche se non vogliamo ammetterlo, la facoltà di superare la maggior parte degli ostacoli è nelle nostre mani. Non possiamo prendercela con la famiglia, la società o la storia se il nostro lavoro è insensato, noioso o stressante. In effetti non ci sono molte altre opzioni se ci accorgiamo che la nostra occupazione è inutile o addirittura dannosa; forse l'unica scelta consiste nel lasciarla il prima possibile, perfino al costo di gravi difficoltà economiche. In termini di bilancio della propria vita, è sempre meglio fare qualcosa in cui ci si sente a proprio agio piuttosto che qualcosa che possa farci stare bene dal punto di vista materiale ma male da quello emotivo. Decisioni del genere sono notoriamente difficili e richiedono una grande onestà con sé stessi. Come ha dimostrato Hannah Arendt in riferimento a Adolf Eichmann e agli altri addetti ai campi di sterminio nazisti, è facile celare la responsabilità perfino dell'omicidio a sangue freddo di migliaia di persone con la scusa: «Sto solo facendo il mio lavoro».

Gli psicologi Anne Colby e William Damon hanno descritto molti individui che hanno fatto di tutto per dare un senso alla propria occupazione, gente che ha abbandonato un'esistenza «normale» per dedicarsi a fare la differenza nelle vite di altri.⁵ Una di queste persone è Susie Valdez, che vagava da un impiego nei servizi poco pagato e noioso a un altro sulla West Coast, senza avere alcuna prospettiva di qualcosa di meglio. Poi, durante un viaggio in Messico, ha visto le montagne di spazzatura nella periferia di Ciudad Juarez, dove centinaia di monelli senz'atetto sopravvivevano rovistando nei rifiuti. Susie ha trovato qui persone perfino più disperate di lei e ha scoperto di avere la facoltà di mostrare ai bambini una maniera migliore di vivere; ha costruito una missione in mezzo all'immondizia, ha aperto una scuola e una clinica, e si è fatta conoscere come la «Regina delle discariche».

Pur senza compiere un cambiamento così radicale, ci sono molti modi per rendere il proprio lavoro più sensato aggiungendogli valore. Un commesso di supermercato che presta una sincera attenzione ai clienti, un medico preoccupato del benessere complessivo dei pazienti anziché soltanto di specifici sintomi, un reporter che considera la verità almeno altrettanto importante del sensazionalismo quando scrive una storia possono trasformare un lavoro di routine con conseguenze effimere in uno che fa la differenza. Con la crescita della specializzazione le attività occupazionali

sono diventate perlopiù ripetitive e monodimensionali. È difficile costruirsi un'idea positiva di sé se non si fa altro che rifornire le corsie di un supermercato o compilare moduli dal mattino alla sera. Se si prende in considerazione tutto il contesto dell'attività e si comprende quale sia l'impatto delle proprie azioni nel complesso, un lavoro banale può trasformarsi in una prestazione memorabile che lascia il mondo in una forma migliore rispetto a quanto non fosse prima.⁶

Come chiunque altro, potrei fare un lungo elenco di incontri con lavoratori che, oltre a svolgere il proprio mestiere, hanno aiutato a ridurre l'entropia attorno a loro. Un addetto a una stazione di servizio che ha aggiustato un tergicristallo con un sorriso rifiutando di farsi pagare per così poco; un agente immobiliare che ha continuato a essere di aiuto per anni dopo la vendita della casa; un assistente di volo che era disposto a fermarsi dopo che il resto dell'equipaggio aveva lasciato l'aeroporto per ritrovare un portafoglio smarrito... In tutti questi casi il valore della prestazione lavorativa risultava accresciuto perché il lavoratore era pronto a investire energia psichica in più, e quindi era in grado di ricavarne ulteriore senso. Tuttavia il senso che ci deriva dal lavoro non è gratuito. Come mostrano questi esempi, occorrono un po' di riflessione e un po' di interesse che vanno al di là di quanto previsto dal mansionario. E ciò a sua volta richiede un'aggiunta di attenzione che, come abbiamo ripetuto più e più volte, è la risorsa più preziosa che possediamo.

Un ragionamento analogo si può fare per la trasformazione di un lavoro privo di sfide e varietà in uno che soddisfi il nostro bisogno di novità e risultati. Anche in questo caso occorre spendere energia psichica in più per raccogliere i frutti auspicati. Senza qualche sforzo un lavoro noioso resterà tale. La soluzione basilare è piuttosto semplice. Bisogna prestare molta attenzione a ogni passo implicato nell'occupazione per poi domandarsi: Questo passo è necessario? A chi serve? Se davvero è necessario, potrebbe essere fatto meglio, più in fretta, in maniera più efficiente? Quali passi ulteriori potrebbero aggiungere valore al mio contributo? Il nostro atteggiamento nei confronti del lavoro di solito implica che ci sforziamo parecchio nel tentativo di prendere scorciatoie e fare il minimo indispensabile. Ma si tratta di una strategia miope: se si spendesse la stessa quantità di attenzione nel tentativo di trovare il modo di realizzare di più sul lavoro, lavorare piacerebbe di più, e probabilmente si avrebbe anche maggiore successo.

Perfino alcune delle scoperte più importanti avvengono quando lo scienziato, prestando attenzione a un processo di routine, si accorge di qualcosa di nuovo e insolito a cui occorre dare una spiegazione. Wilhelm C. Röntgen scoprì la radiazione quando si accorse che alcune lastre fotografiche mostravano segni di esposizione perfino nell'assenza di luce; Alexander Fleming scoprì la penicillina quando si accorse che le colonie batteriche erano meno dense sulle piastre di Petri che non erano state pulite e su cui si era formata la muffa; Rosalyn Yalow scoprì la tecnica del dosaggio radioimmunologico dopo essersi accorta che i diabetici assorbivano l'insulina più lentamente degli altri pazienti, anziché più in fretta, come si era supposto. In tutti questi casi – e la storia della scienza è piena di vicende analoghe – un evento monotono si è trasformato in un'importante scoperta che muta il nostro modo di vivere perché qualcuno vi ha prestato maggiore attenzione di quanto la situazione pareva giustificare. Se Archimede, immergendosi nella vasca da bagno, avesse solo pensato: «Dannazione, ho bagnato di nuovo il pavimento, che cosa dirà mia moglie?», l'umanità avrebbe potuto dover attendere qualche altro centinaio di anni prima di comprendere la meccanica dei fluidi. Così Yalow descrive la propria esperienza: «Capita qualcosa, e tu riconosci che è avvenuto». Pare semplice, ma la maggior parte di noi in genere è troppo distratta per accorgersi di quando succede qualcosa.

Come minuscoli cambiamenti possono dar luogo a grandi scoperte, così piccoli aggiustamenti possono trasformare un lavoro ripetitivo da temere in una prestazione professionale che si aspetta con impazienza ogni mattina. Anzitutto, bisogna prestare attenzione per capire a fondo che cosa sta avvenendo e perché; in secondo luogo, è fondamentale non accettare passivamente che quanto sta succedendo sia l'unico modo per svolgere il compito; poi occorre prendere in considerazione alternative e sperimentare con esse finché non si trova una via migliore. Quando i dipendenti vengono promossi a ricoprire posizioni più impegnative, di solito è perché hanno seguito questi passi nel loro precedenti incarichi. Ma, anche se non se accorge nessun altro, il lavoratore che usa l'energia psichica in questa maniera avrà un'occupazione più soddisfacente.

In una ricerca che feci in uno stabilimento dove si assemblava attrezzatura audiovisiva in una catena di montaggio trovai uno degli esempi più lampanti che abbia mai visto. Gli operai erano perlopiù annoiati e guardavano dall'alto il lavoro come fosse qualcosa al di sotto di loro. Poi

mi imbattei in Rico, che aveva un'opinione completamente diversa di quello che stava facendo. In realtà riteneva che il suo compito fosse difficile e che ci volesse grande competenza per farlo. Venne fuori che aveva ragione: benché dovesse svolgere lo stesso tipo di lavoro noioso di tutti gli altri, si era addestrato a farlo con l'economia e l'eleganza di un virtuoso. All'incirca quattrocento volte al giorno una cinepresa si fermava alla sua postazione e Rico aveva quarantatré secondi per verificare che l'impianto audio soddisfacesse le specifiche. Nel corso di anni, facendo esperimenti con attrezzi e schemi di movimento, era riuscito a ridurre il tempo medio che gli serviva per verificare ogni cinepresa a ventotto secondi. Era orgoglioso di questo risultato quanto lo sarebbe un atleta olimpico se, dopo lo stesso numero di anni trascorsi ad allenarsi, potesse superare il traguardo di quarantaquattro secondi nei quattrocento metri. Rico non ottenne una medaglia per il suo record, e ridurre il tempo di esecuzione del suo compito non migliorò la produzione, perché il nastro trasportatore continuava a muoversi alla vecchia velocità. A lui però piaceva l'ebbrezza che gli dava il pieno utilizzo delle sue capacità: «È meglio di qualunque altra cosa; assai meglio del guardare la televisione». E siccome sentiva che svolgendo quel lavoro si stava avvicinando ai suoi limiti, frequentava corsi serali per un diploma che potesse aprirgli nuove opportunità nell'ingegneria elettronica.

Non stupisce che lo stesso tipo di approccio sia necessario per risolvere il problema dello stress sul lavoro, perché lo stress è deleterio per conseguire lo stato di flow. Nell'uso comune il termine «stress» si applica sia alla tensione che proviamo sia alle sue cause esterne. Questa ambiguità conduce all'errata supposizione che lo stress esterno sfoci inevitabilmente in disagio psichico. Ma qui, di nuovo, non c'è una corrispondenza univoca tra l'oggettivo e il soggettivo; lo stress esterno (che per evitare confusione possiamo chiamare «tensione») non deve per forza procurare esperienze negative.⁷ È vero che la gente si sente ansiosa quando percepisce che in una certa situazione le sfide eccedono di gran lunga le capacità, e intende evitare l'ansia a tutti i costi, ma la percezione delle sfide e delle capacità si fonda su una valutazione soggettiva che è suscettibile di mutamento.

Sul lavoro ci sono altrettante cause di tensione che nella vita stessa: crisi inattese, aspettative alte, problemi irrisolvibili di ogni genere. Come si impedisce di farli diventare stressanti? Un primo passo consiste nello stabilire priorità tra le esigenze che si affollano nella coscienza. Quante più responsabilità si hanno, tanto più diviene essenziale sapere che cosa è

davvero importante e che cosa no. Gli individui di successo spesso compilano elenchi oppure diagrammi di flow di tutte le cose che hanno da fare e decidono in fretta quali compiti possono delegare, o di quali possono dimenticarsi, e quali invece devono affrontare in prima persona, e in quale ordine. Talvolta questa attività assume la forma di un rituale e, come tutti i rituali, serve in parte a assicurare che ogni cosa è sotto controllo. John Reed, ex CEO di Citicorp, dedica un po' di tempo ogni mattina a stabilire le priorità. «Sono un grande compilatore di elenchi», dice, «ho sempre venti liste di cose da fare. Se solo ho cinque minuti liberi mi siedo e scrivo elenchi di quello di cui dovrei preoccuparmi...» Ma non occorre essere così sistematici; alcune persone fanno affidamento sulla memoria e sull'esperienza, e fanno le loro scelte in modo più istintivo. L'importante è sviluppare una propria strategia per produrre un certo tipo di ordine. Una volta stabilite le priorità, alcuni affrontano prima i compiti più facili e liberano così la scrivania per quelli più difficili; altri procedono in senso inverso perché ritengono che, dopo essersi occupati dei punti più difficili, quelli più facili si risolveranno da sé. Funzionano entrambe le strategie, ma per persone differenti; quel che conta è che ciascuno scopra quale sia più giusta per lui.

Il fatto di riuscire a mettere ordine tra le varie esigenze che si affollano nella coscienza sarà di grande aiuto nella prevenzione dello stress. Il passo successivo consiste nel far combaciare le proprie capacità con qualunque sfida si presenti. Ci saranno compiti che ci sentiamo incapaci di affrontare: li possiamo delegare a qualcun altro? Si possono apprendere le competenze necessarie con il tempo? Si può ricevere aiuto? Il compito può essere modificato o suddiviso in parti più semplici? Di solito la risposta a una di queste domande fornisce una soluzione che trasforma una situazione potenzialmente stressante in un'esperienza di flow. Tuttavia, niente di tutto questo avverrà se si reagisce alla tensione in modo passivo, come un coniglio paralizzato dai fari di un'automobile in avvicinamento. Occorre investire attenzione nell'ordinamento dei compiti, nell'analisi di quello che serve per portarli a termine, nelle strategie di soluzione. Solo esercitando il controllo si può evitare lo stress. E, malgrado tutti possiedano l'energia psichica necessaria per gestire la tensione, pochi imparano a usarla in maniera efficace.

Le carriere degli individui creativi offrono alcuni dei migliori esempi di come si possa modellare il lavoro in base ai propri bisogni. I creativi

perlopiù non seguono una carriera predisposta per loro, ma si inventano il proprio mestiere strada facendo: gli artisti si inventano il loro stile pittorico, i compositori i loro stili musicali; gli scienziati creativi sviluppano nuovi campi della scienza e fanno sì che i loro successori vi possano svolgere le proprie carriere. Non esistevano i radiologi prima di Röntgen, e non c'era la medicina nucleare prima che Yalow e i suoi colleghi inaugurassero quel campo; non esistevano operai del settore automobilistico prima che imprenditori come Henry Ford costruissero le prime catene di montaggio. Ovviamente solo pochissime persone possono avviare linee di lavoro totalmente nuove; gran parte di noi seguirà il mansionario delle carriere convenzionali. Ma perfino il lavoro più ripetitivo può trarre beneficio dal tipo di energia trasformativa che gli individui creativi mettono in quello che fanno.

George Klein, un biologo che si occupava di tumori e che ha diretto un rinomato dipartimento di ricerca del Karolinska Institutet, vicino a Stoccolma, illustra bene l'approccio al lavoro di questo genere di persone. A Klein piaceva enormemente quello che faceva, tuttavia odiava due aspetti del suo lavoro: il primo era restare in attesa ai terminal aeroportuali, cosa che doveva fare spesso per via della sua fitta agenda di appuntamenti internazionali; il secondo era scrivere le inevitabili richieste di sovvenzioni alle agenzie governative che fornivano i finanziamenti per la sua squadra di ricerca. Questi due noiosi compiti stavano consumando la sua energia psichica e creando insoddisfazione per il suo lavoro, però non potevano essere evitati. Poi Klein ebbe una folgorazione: perché non mettere insieme i due doveri? Se avesse scritto le sue richieste di sovvenzioni mentre aspettava gli aerei, avrebbe risparmiato metà del tempo che in precedenza dedicava a quelle noiose incombenze. Per mettere in pratica questa strategia acquistò il miglior registratore tascabile che poté trovare e iniziò a dettare le sue richieste mentre aspettava o avanzava lentamente alla dogana degli aeroporti. Questi aspetti del suo lavoro oggettivamente non mutarono rispetto a prima, ma avendone preso il controllo Klein li trasformò quasi in un gioco. Dettare quanto più possibile mentre era in attesa diventò una sfida, e anziché avere l'impressione di sprecare tempo in un compito noioso si sentiva galvanizzato.

Su ogni volo di linea si vedono decine di uomini e donne che lavorano al computer o sommano colonne di cifre o sottolineano articoli tecnici mentre li leggono. Significa che come George Klein si sentono galvanizzati per

aver conciliato viaggio e lavoro? Dipende se si sentono obbligati a farlo o se hanno adottato questa strategia per risparmiare tempo o guadagnare efficienza. Nel primo caso, lavorare in aereo più che generare flow risulta probabilmente stressante. Se è qualcosa che si ritiene di dover fare, forse sarebbe meglio guardare piuttosto le nuvole sottostanti, leggere una rivista o chiacchierare con un altro passeggero.

Oltre al lavoro, l'altra importante dimensione che ha un impatto sulla qualità della vita è il tipo di relazioni che abbiamo. E spesso c'è un conflitto tra questi due ambiti, perciò una persona che ama il lavoro potrebbe trascurare famiglia e amici, e viceversa. L'inventore Jacob Rabinow, descrivendo come sua moglie si sentiva spesso ignorata, ripete ciò che tutte le persone dedite al proprio lavoro direbbero:

Sono così coinvolto nell'idea a cui sto lavorando, ne sono talmente assorbito, che me ne sto per conto mio. Non ascolto quello che qualcuno mi può dire [...]. Non presti attenzione a nessuno. E tendi ad allontanarti dagli altri [...]. Può darsi che, se non fossi un inventore e avessi invece un lavoro di routine, passerei più tempo a casa e darei più ascolto alla famiglia [...]. Quindi forse alle persone a cui non piace il proprio lavoro piace di più la casa.

C'è parecchio di vero in questa osservazione, e la ragione è semplice: dal momento che l'attenzione è una risorsa limitata, quando un obiettivo assorbe tutta la nostra energia psichica, non ne resta altra.

Ciononostante è difficile essere felici se si trascura una di queste due dimensioni. Molte persone sposate con il loro lavoro ne sono consapevoli e trovano maniere per compensare, scegliendo un coniuge comprensivo oppure badando bene di razionare la propria attenzione. Linus Pauling era molto franco su questo punto: «Ho avuto la fortuna, credo, che mia moglie pensasse che il suo dovere e il suo piacere nella vita provenissero dalla famiglia: suo marito e i figli. E che il modo in cui poteva meglio contribuire sarebbe stato assicurarsi che io non dovessi preoccuparmi dei problemi domestici; che avrebbe risolto lei tutti questi problemi in maniera tale che io potessi dedicare tutto il mio tempo al mio lavoro». Ma poche persone – e in particolare poche donne – potrebbero definirsi fortunate quanto Pauling sotto questo profilo.

Un sistema più realistico è quello di trovare un equilibrio nella significatività delle gratificazioni che ricaviamo tanto dal lavoro quanto dalle relazioni. Infatti, nonostante quasi chiunque affermi che la famiglia costituisce la principale preoccupazione nella vita, pochissimi – in particolare pochi uomini – si comportano come se fosse davvero così.

Certo, la maggior parte degli uomini sposati è convinta che la propria vita sia dedicata alla famiglia, e dal punto di vista materiale questo potrebbe essere vero. Ma occorre più di un frigorifero pieno e di due automobili nel garage per mandare avanti una famiglia. Un gruppo di persone è tenuto assieme da due tipi di energia: quella materiale procurata da cibo, calore, salute e soldi; e quella psichica data dall'investire attenzione gli uni negli obiettivi degli altri. A meno che genitori e figli condividano idee, emozioni, attività, ricordi e sogni, la loro relazione sopravvivrà solo perché soddisfa bisogni materiali; in quanto entità psichica esisterà soltanto al livello più primitivo.

In modo piuttosto sorprendente, molti si rifiutano di comprendere questo punto. L'atteggiamento più diffuso pare essere quello per cui, fintanto che si provvede ai bisogni materiali, una famiglia si prenderà cura di sé; rappresenterà un affettuoso, armonioso, costante rifugio in un mondo freddo e pericoloso. Capita di frequente di incontrare uomini di successo, ultraquarantenni e cinquantenni, che restano sbalorditi quando le mogli d'improvviso se ne vanno o i figli si mettono in grossi guai. Non hanno sempre amato la loro famiglia? Non hanno investito tutta la loro energia per farla felice? È vero, non avevano mai più di cinque minuti al giorno per parlare, ma come avrebbero potuto fare altrimenti con tutti gli impegni del lavoro...

Solitamente supponiamo che per avere successo nella carriera occorre un bel po' di investimento continuativo di pensiero ed energia. I rapporti familiari, al contrario, sono «naturalisti», perciò richiedono un minimo sforzo mentale. Un coniuge continuerà a essere di supporto, i figli continueranno a preoccuparsi dei loro genitori – più o meno – perché è così che si immagina debbano essere le famiglie. Gli uomini d'affari sanno che perfino l'azienda di maggior successo necessita di attenzione costante, perché le condizioni esterne e interne sono sempre mutevoli, e bisogna adattarsi a esse. L'entropia è un fattore sempre presente e, se viene trascurata, l'azienda si dissolverà. Tuttavia molti di loro danno per scontato che le famiglie siano in qualche modo differenti: l'entropia non può toccarle, perciò sono refrattarie al cambiamento.

C'era un fondamento per una convinzione del genere quando le famiglie erano tenute assieme da vincoli esterni di controllo sociale e da legami interni di impegno religioso o etico. Gli obblighi contrattuali hanno il vantaggio di rendere i rapporti prevedibili e di far risparmiare energia

escludendo altre opzioni nonché il bisogno di una negoziazione continua. Quando si pensava che il matrimonio fosse per sempre, non occorreva uno sforzo costante per farlo sussistere; ma adesso che l'unità della famiglia è diventata una questione di scelta personale, può sopravvivere solo per mezzo di una regolare iniezione di energia psichica.

La nuova tipologia di famiglia è assai vulnerabile a meno che non possa procurare gratificazioni intrinseche ai suoi membri. Quando l'interazione familiare produce flow, è nell'interesse di tutti continuare la relazione. Tuttavia, siccome le famiglie sono assai spesso date per scontate, sono in pochi ad aver imparato a trasformare i vecchi legami che funzionano per mezzo di obblighi esterni in nuovi che resistono per la gioia che procurano. Quando i genitori tornano a casa esausti dal lavoro sperano che stare in famiglia sia un'esperienza agevole, rilassante, tonificante, ma trovare lo stato di flow nei rapporti familiari richiede la stessa capacità necessaria in qualunque altra attività complessa.

Lo scrittore canadese Robertson Davies descrive uno dei motivi per cui il suo matrimonio di cinquantquattro anni è stato tanto appagante:

Shakespeare ha giocato un ruolo straordinario nel nostro matrimonio in quanto fonte di citazioni, battute e riferimenti, che sono incommensurabili. Ritengo di essere straordinariamente fortunato perché abbiamo passato dei bellissimi momenti assieme. È sempre stata un'avventura e non siamo ancora giunti alla fine. Non abbiamo smesso di parlare e, posso giurarci, la conversazione è più importante del sesso per un matrimonio.

Per Davies e sua moglie la capacità che ha reso possibile un flow congiunto erano l'amore e la conoscenza della letteratura che condividevano. Ma al posto di Shakespeare si potrebbe mettere pressoché qualunque altra cosa. Una coppia di sessantenni ha rivitalizzato la propria relazione iniziando a correre maratone assieme; altri l'hanno fatto con i viaggi, il giardinaggio o l'allevamento di cani. Quando una persona presta attenzione all'altra, o alla stessa attività fatta insieme, le possibilità che il flow leghi la famiglia aumentano.

La genitorialità dovrebbe essere una delle esperienze più gratificanti nella vita; ma non è così, a meno che la si accosti con la stessa attenzione che si presterebbe a uno sport o a un'esibizione artistica. In uno studio sul flow nella maternità Maria Allison e Margaret Carlisle Duncan riportano vari esempi di come l'energia psichica investita nel crescere un figlio possa suscitare gioia nei genitori. Ecco come una madre descrive i momenti in cui ha conseguito lo stato di flow:

[...] quando lavoro con mia figlia; quando lei scopre qualcosa di nuovo. Una nuova ricetta di biscotti che ha messo in pratica, che si è fatta da sé, e un'opera artistica da lei realizzata di cui va fiera. La lettura è una cosa che la appassiona davvero, e noi leggiamo assieme. Lei legge per me e io leggo per lei, e quello è un momento in cui io in un certo senso perdo il contatto con il resto del mondo, essendo totalmente assorbita in quel che sto facendo [...].⁸

Per fare esperienza di questi piccoli piaceri della genitorialità bisogna prestare attenzione al fine di sapere di che cosa la figlia «va fiera», che cosa «la appassiona»; poi occorre dedicare altra attenzione per poter condividere quelle attività con lei. Solo quando c'è armonia tra gli obiettivi dei partecipanti, quando ognuno sta investendo energia psichica in uno scopo comune, lo stare insieme diventa piacevole.

Lo stesso vale per ogni altro tipo di interazione. Per esempio, quando c'è motivo di pensare che siamo apprezzati, la soddisfazione per la propria occupazione in genere è alta; mentre la massima fonte di stress sul posto di lavoro è la sensazione che nessuno sia interessato a sostenere i nostri obiettivi. La conflittualità interna tra colleghi di lavoro e l'impossibilità di comunicare con superiori e subordinati sono il tormento della maggior parte degli impieghi. Le radici del conflitto interpersonale stanno spesso in un'eccessiva preoccupazione per sé stessi e nell'incapacità di prestare attenzione ai bisogni altrui. È triste vedere con quale frequenza le persone rovinano un rapporto perché si rifiutano di riconoscere che farebbero meglio i propri interessi aiutando gli altri a conseguire i loro obiettivi.

Nella cultura aziendale americana l'eroe è l'individuo spietato e competitivo con un enorme ego. Sfortunatamente alcuni dei massimi imprenditori e CEO si conformano a questa immagine. Tuttavia è rassicurante il fatto che l'egoismo aggressivo non sia l'unica via per il successo. Anzi, nella maggior parte delle imprese solide e ben gestite i capi cercano di promuovere i sottoposti che non investono tutta la loro energia psichica nell'avanzamento di carriera, ma ne utilizzano parte per portare avanti gli obiettivi aziendali. Sanno infatti che, se il top management è pieno di avidi egoisti, l'azienda alla fine ne soffrirà.

Keith è un esempio fra i tanti manager da me incontrati che hanno passato un decennio o più nel disperato tentativo di fare colpo sui loro superiori allo scopo di ottenere una promozione. Lavorava settanta ore e più alla settimana, anche quando sapeva che non era necessario, trascurando intanto la famiglia e la propria crescita personale. Per incrementare il suo vantaggio competitivo Keith si accaparrava tutto il merito che poteva per i suoi risultati, anche se ciò significava mettere in cattiva luce colleghi e

sottoposti. Malgrado tutti i suoi sforzi, però, continuava a essere scavalcato da altri per importanti promozioni. Infine Keith si rassegnò all'idea di aver raggiunto il culmine della propria carriera e decise di trovare le sue gratificazioni altrove. Trascorse più tempo con la famiglia, si scelse un hobby, si fece coinvolgere nelle attività della comunità. Siccome non stava più lottando così duramente, il suo atteggiamento sul lavoro divenne più rilassato, meno egoista, più imparziale. Anzi, cominciò a comportarsi in modo più simile a un capo i cui fini personali vengono dopo il benessere dell'azienda. A quel punto, finalmente, il direttore generale ne fu colpito: questo è il tipo di persona che ci serve al timone. Keith ebbe la promozione poco dopo aver messo da parte la sua ambizione. Il suo non è affatto un caso raro. Per guadagnarsi fiducia in una posizione direttiva è utile portare avanti gli obiettivi altrui tanto quanto i propri.

I rapporti amichevoli sul lavoro sono importanti, ma la qualità della vita dipende anche da innumerevoli incontri fatti con altri al di fuori del lavoro. Non è semplice come sembra: tutte le volte che ci fermiamo a parlare con qualcuno viene consumata un po' di energia psichica, e noi ci esponiamo al rischio di essere ignorati, ridicolizzati o sfruttati. La maggior parte delle culture sviluppa i propri specifici modelli per facilitare l'interazione sociale. Nei gruppi in cui la parentela è il più importante principio di organizzazione, è previsto che si scherzi con la propria cognata ma che non si parli con la suocera. Nelle società gerarchiche tradizionali, come quella dell'antica Cina, complesse modalità di saluto e formule colloquiali convenzionali facevano sì che le persone potessero comunicare senza dover perdere tempo a capire che cosa dire e come farlo. Gli americani hanno perfezionato una forma di piacevole conversazione che si adatta alla natura mobile e democratica della nostra società; la sua cordialità superficiale, tuttavia, è altrettanto stereotipata di quelle di una tribù africana. Per ricavare qualcosa dal parlare con qualcuno, bisogna imparare qualcosa di nuovo, in fatto di conoscenza o di emozioni. Ciò richiede che entrambi i partecipanti si concentrino sull'interazione, che a sua volta pretende energia psichica che di solito siamo riluttanti a investire. Eppure un autentico flow di conversazione costituisce uno dei momenti salienti dell'esistenza.

Il segreto dell'avvio di una bella conversazione è in realtà piuttosto semplice. Il primo passo consiste nello scoprire quali siano gli obiettivi dell'altra persona: che cosa le interessa in questo momento? In che cosa è impegnata? Che cosa ha realizzato o sta tentando di realizzare? Se si trova

qualcosa degno di approfondimento, il passo successivo consiste nell'utilizzare la propria esperienza o competenza negli argomenti sollevati dall'altra persona, senza provare a prendere il controllo della conversazione, bensì cercando di svilupparla insieme. Una bella conversazione è come una jam session nel jazz, in cui si parte con elementi convenzionali per poi introdurre variazioni improvvisate che creano un'emozionante nuova composizione.

Se il lavoro e le relazioni sono in grado di procurare il flow, la qualità della vita quotidiana è destinata a migliorare. Ma non esistono stratagemmi né facili scorciatoie. Per conseguire l'eccellenza serve una dedizione totale a una vita vissuta appieno, in cui nessuna opportunità resta inesplorata e nessun potenziale inutilizzato. L'organizzazione del sé che rende tutto ciò possibile costituisce l'argomento del prossimo capitolo.

8. LA PERSONALITÀ AUTOTELICA

A parità di altre condizioni, una vita ricolma di complesse attività di flow vale la pena di essere vissuta più di una trascorsa a consumare intrattenimento passivo. Per usare le parole di una donna che spiega che cosa la sua carriera significhi per lei: «Essere totalmente assorti in quel che si fa e goderne a tal punto da non voler fare nient'altro. Non capisco come la gente riesca a sopravvivere se non fa esperienza di qualcosa di simile...».

¹ Oppure, come dice lo storico C. Vann Woodward a proposito del suo lavoro:

Mi interessa. È una fonte di soddisfazione. Raggiungere qualcosa che si ritiene importante. Mi sembra che senza una simile consapevolezza o motivazione la vita possa essere piuttosto noiosa e priva di significato, e io non vorrei vivere quel genere di vita. Uno svago assoluto, per dire, non avere assolutamente nulla da fare che si reputi degno di essere fatto: questa mi pare una situazione piuttosto disperata in cui trovarsi.

Quando siamo in grado di affrontare la vita con tale coinvolgimento ed entusiasmo, possiamo dire di aver acquisito una personalità autotelica.

«Autotelico» è un termine composto da due parole greche: *autós* (sé) e *télos* (fine). Un'attività autotelica è quella che facciamo fine a sé stessa perché sperimentarla costituisce il principale obiettivo. Per esempio, se io facessi una partita di scacchi anzitutto per il piacere del gioco, si tratterebbe di un'esperienza autotelica per me; se invece giocassi per soldi o per conseguire un posizionamento competitivo nel mondo degli scacchi, la stessa partita sarebbe anzitutto *exotelica*, ossia motivata da un fine esterno. Applicato alla personalità l'aggettivo autotelico denota un individuo che di solito fa le cose per amore di farle piuttosto che per realizzare qualche ulteriore obiettivo esterno.

Certo, nessuno è pienamente autotelico, perché tutti siamo costretti a fare delle cose anche se non ci piacciono, per senso del dovere o necessità. C'è però una gradazione che va da coloro che quasi mai considerano quello che fanno degno di essere fatto fine a sé stesso a coloro che ritengono che pressoché tutto quello che fanno sia importante e prezioso di per sé. È a

questi ultimi che si applica il termine autotelico.

Una persona autotelica ha bisogno di pochi beni materiali e di una ridotta quantità di intrattenimento, comodità, potere o fama, perché moltissimo di quello che fa è già gratificante. Dal momento che questi individui sperimentano il flow nel lavoro, nella vita familiare, quando interagiscono con qualcuno, quando mangiano e perfino quando sono soli a non fare nulla, sono meno dipendenti da quelle gratificazioni esterne che invece motivano gli altri a proseguire una vita costituita da una routine noiosa e priva di significato. Sono più autonomi e indipendenti, perché non possono essere facilmente manipolati per mezzo di minacce o ricompense provenienti dall'esterno. Allo stesso tempo, sono più coinvolti in tutto quello che li circonda perché sono completamente immersi nella corrente della vita.

Ma come si fa a scoprire se qualcuno è autotelico? Il metodo migliore consiste nell'osservare una persona per un lungo periodo di tempo in tante situazioni diverse. Un «test» breve del tipo usato dagli psicologi non è molto adatto, anche perché il flow è un'esperienza talmente soggettiva che sarebbe relativamente facile per una persona dare risposte false. Può essere utile un'intervista estesa oppure un questionario, ma io preferisco usare una misura più indiretta. In teoria, un individuo dovrebbe essere in stato di flow quando ha la sensazione che in una determinata situazione sia le sfide sia le capacità siano alte. Quindi un modo per misurare quanto una persona sia autotelica è calcolare la frequenza con cui riferisce di trovarsi in una situazione di alta sfida e alta capacità nel corso della settimana in cui risponde al cicalino con l'Experience Sampling Method. Scopriamo così che ci sono soggetti che riferiscono di essere in tale situazione oltre il 70% del tempo, mentre altri meno del 10%. Supponiamo che i primi siano più autotelici dei secondi.

Utilizzando questo metodo possiamo considerare che cosa distingue le persone le cui esperienze sono soprattutto autoteliche da quelle che raramente sperimentano tale stato. Per esempio, in uno studio abbiamo preso un gruppo di duecento adolescenti molto talentuosi, e li abbiamo divisi in due sottogruppi: abbiamo messo a confronto i cinquanta le cui risposte sulla frequenza di alte sfide e alta capacità nel corso della settimana rientravano nel quartile superiore (il gruppo «autotelico») con i cinquanta che si trovavano nel quartile più basso (il gruppo «non autotelico»). Poi ci siamo posti la domanda: questi due gruppi di adolescenti stanno usando il

loro tempo in maniera diversa? Le differenze più significative tra i due gruppi sono mostrate nelle Figure 4.1 e 4.2. Tutti gli adolescenti autotelici trascorrevano in media l'11% del loro tempo di veglia studiando, il che è 5 punti percentuali in più di quanto facesse un coetaneo dell'altro gruppo. Siccome ogni punto percentuale è grosso modo equivalente a un'ora, possiamo dire che in una settimana i ragazzi autotelici passavano undici ore a studiare, gli altri sei.

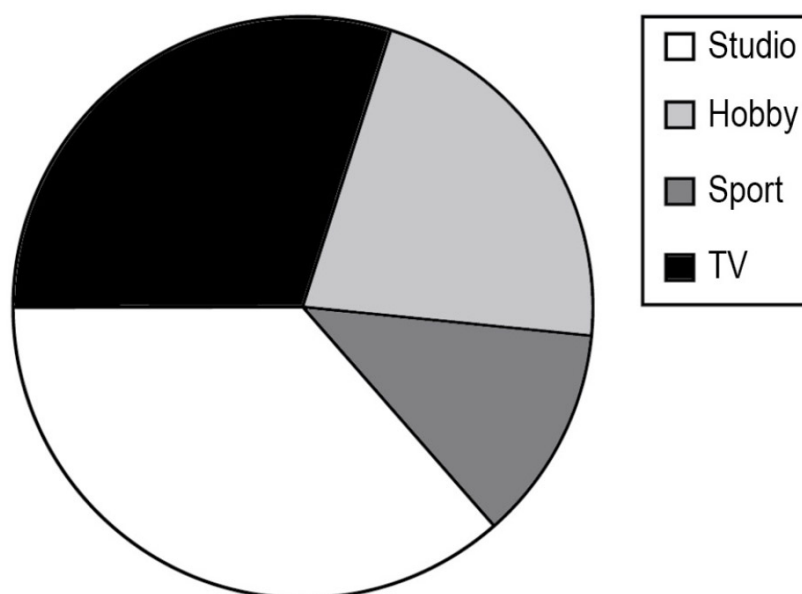


Figura 4.1
Percentuale di tempo trascorso da adolescenti autotelici in varie attività.
Fonte: adattamento da Adlai-Gail (1994).

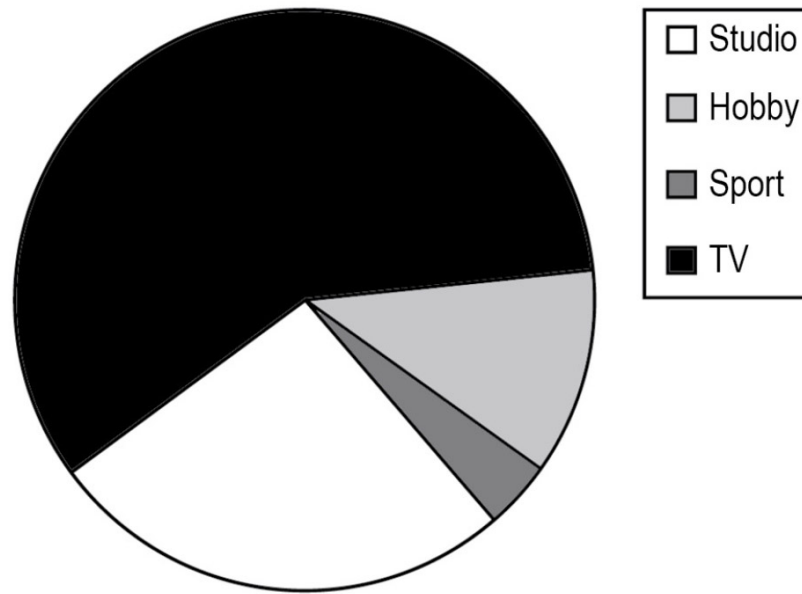
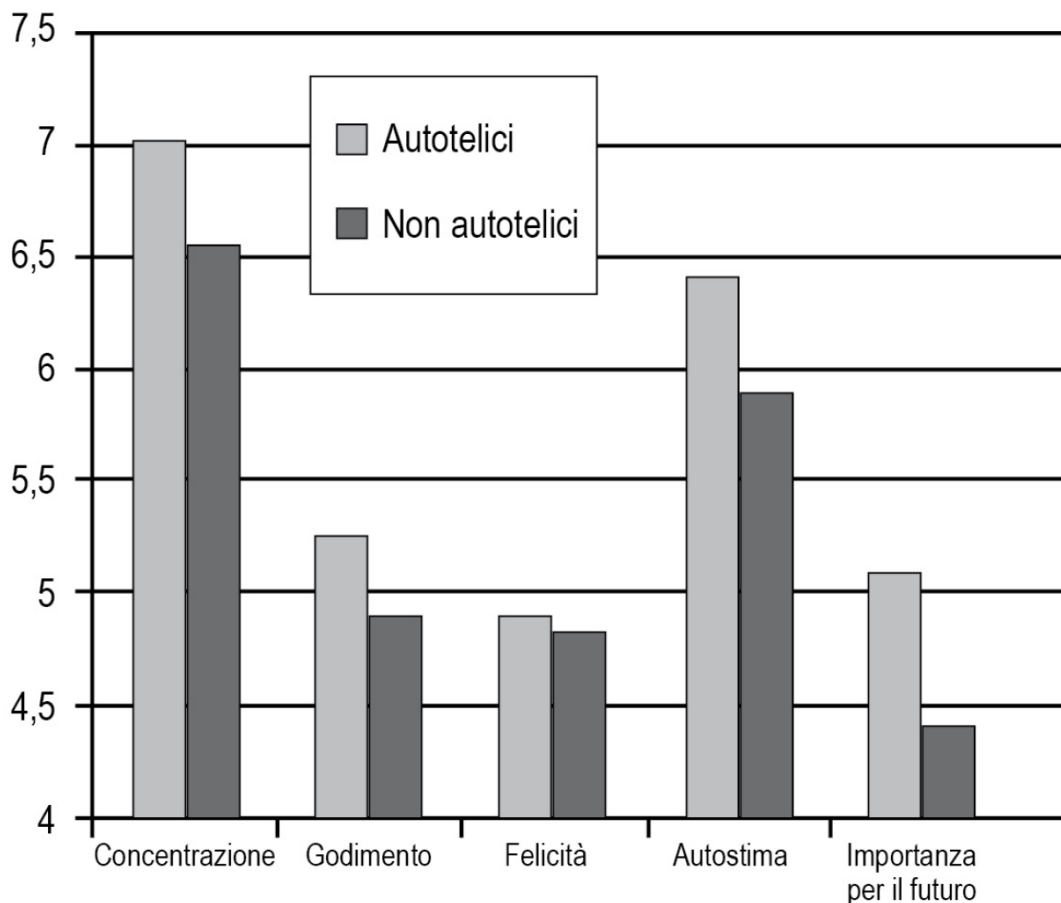


Figura 4.2
Percentuale di tempo trascorso da adolescenti non autotelici in varie attività.
Fonte: adattamento da Adlai-Gail (1994).

Le altre differenze concernono gli hobby, in cui il primo gruppo trascorre quasi il doppio del tempo (6 contro 3,5%), e gli sport (2,5 contro 1%). Il solo capovolgimento si ha nel tempo passato davanti al televisore: i non autotelici guardavano la televisione quasi due volte tanto gli autotelici (15,2 contro 8,5%). Risultati assai simili e altrettanto importanti si sono ottenuti in uno studio successivo su un campione rappresentativo di adolescenti americani, in cui si comparavano 202 ragazzi autotelici con 202 non autotelici. Chiaramente una dimensione importante dell'essere autotelici è l'utilizzo del proprio tempo: lo svago e l'intrattenimento passivi non offrono molte opportunità di esercitare le proprie capacità; si impara a sperimentare il flow facendosi coinvolgere in attività che sono più adatte a procurarlo, vale a dire lavoro mentale e svago attivo.

Ma la qualità dell'esperienza dei ragazzi autotelici è migliore di quella dei loro coetanei? In fin dei conti, è in parte vero per definizione che facciano cose più impegnative, visto che abbiamo definito l'essere autotelici come il trovarsi di frequente in situazioni di sfida. La vera domanda è se trovarsi spesso in situazioni che producono flow migliori sul serio l'esperienza soggettiva. La risposta è sì. Per illustrare gli esiti della ricerca la Figura 5.1 presenta le risposte medie settimanali dei due gruppi di adolescenti (i 202 autotelici e i 202 non autotelici) rappresentativi della

popolazione nazionale delle scuole superiori, quando fanno un lavoro intellettuale o retribuito. I risultati evidenziano che, quando sono impegnati in attività produttive, i membri del primo gruppo si concentrano in modo sensibilmente maggiore, hanno un'autostima notevolmente più alta e considerano quello che fanno assai più importante per i loro obiettivi futuri. Tuttavia i due gruppi non sono significativamente differenti per quanto concerne godimento o felicità.



Qualità dell'esperienza nel corso di una settimana di campionatura ESM per 202 adolescenti autotelici e 202 adolescenti non autotelici quando impegnati in attività produttive.

Fonte: adattamento da Hektner (1996).

Che dire della qualità dell'esperienza nello svago attivo? La Figura 5.2 mostra l'andamento delle differenze. Anzitutto, come prevedibile, nel tempo libero tutti gli adolescenti riportano livelli di godimento e felicità più alti di quanto capiti nelle attività produttive; tuttavia, si concentrano meno e hanno l'impressione che quello che fanno sia meno importante per i loro

obiettivi futuri. I confronti tra i gruppi, eccetto che per la felicità, sono tutti statisticamente rilevanti. I ragazzi autotelici si concentrano di più, si divertono di più, hanno un'autostima più alta e considerano quello che fanno più collegato ai loro obiettivi futuri. Tutto ciò corrisponde a quanto ci saremmo aspettati, tranne che per una cosa: come mai non sono più felici?

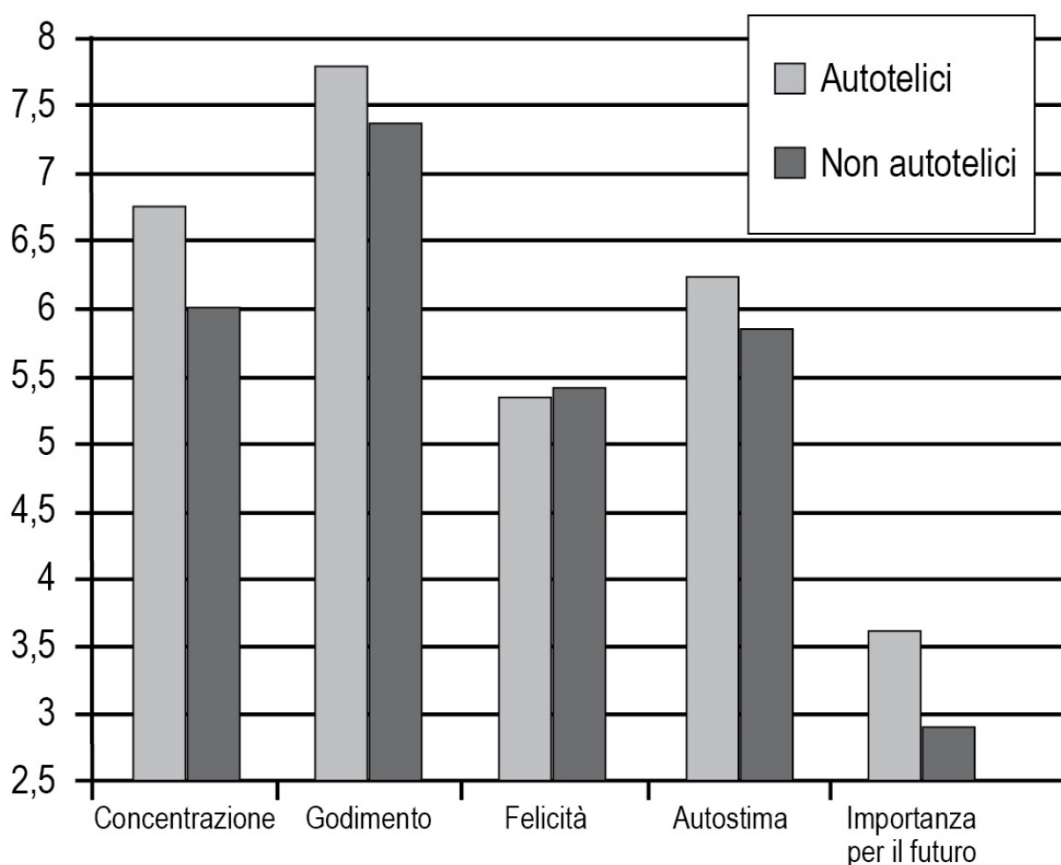


Figura 5.2

Qualità dell'esperienza nel corso di una settimana di campionatura ESM per 202 adolescenti autotelici e 202 adolescenti non autotelici quando impegnati in svago attivo.

Fonte: adattamento da Hektner (1996) e Bidwell et al. (1997).

Ciò che ho imparato in decenni di ricerca con l'ESM è che la felicità riferita dall'interessato non è un indicatore particolarmente valido della sua qualità di vita. Alcuni dicono di essere «felici» anche quando detestano il proprio lavoro, quando la loro vita familiare è inesistente, quando passano tutto il tempo in attività insignificanti. Siamo creature resilienti e, a quanto pare, siamo in grado di non sentirci tristi anche quando tutte le condizioni suggeriscono il contrario. Se non possiamo dire di essere almeno un po' felici, che senso ha andare avanti? Le persone autoteliche non sono

necessariamente più felici, ma sono impegnate in attività più complesse e di conseguenza hanno un'opinione migliore di sé. Per avere una vita eccellente non basta essere felici. Il punto è essere felici mentre si fanno cose che ampliano le nostre capacità, ci aiutano a crescere e realizzano il nostro potenziale. Questo è vero in particolare nei primi anni: è improbabile che un adolescente che si sente felice non facendo nulla diventi un adulto felice.

Un'altra scoperta interessante è che gli individui autotelici trascorrono una quantità di tempo significativamente maggiore a interagire con la famiglia – nell'ordine di quattro ore alla settimana – rispetto agli altri. Questo serve a spiegare come mai imparino a godersi di più qualunque cosa facciano. La famiglia sembra fungere da ambiente protettivo in cui un bambino può sperimentare in relativa sicurezza, senza doversi sentire in imbarazzo o preoccuparsi di essere sulla difensiva o in competizione. Nell'educazione dei bambini americani si è calcato l'accento sull'indipendenza precoce come obiettivo fondamentale: quanto prima gli adolescenti lasciavano i genitori, dal punto di vista emotivo ma anche fisico, tanto prima sarebbero maturati. Tuttavia la maturità precoce non è una così grande idea. Costretti a badare a loro stessi troppo presto i giovani possono facilmente diventare insicuri e guardinghi. Si potrebbe anzi sostenere che, quanto più è complesso il mondo adulto in cui un adolescente deve trovare il suo posto, tanto più lungo sarà il periodo di dipendenza che gli occorre per prepararsi a esso. Ovviamente questa «neotenia sociale» funziona soltanto se la famiglia è un'unità relativamente complessa che offre stimoli oltre che supporto; non sarebbe di aiuto per un bambino continuare a dipendere da una famiglia disfunzionale.²

Se c'è una qualità che contraddistingue gli individui autotelici è l'apparente inesauribilità della loro energia psichica. Anche se non possiedono una capacità di attenzione superiore agli altri, badano maggiormente a quello che avviene attorno a loro, si accorgono di più cose e sono disposti a investire più attenzione fine a sé stessa senza attendersi un tornaconto immediato. La maggior parte di noi custodisce con cura l'attenzione; la dispensiamo solo per faccende serie, per cose che contano; ci interessiamo soltanto a quanto possa favorire il nostro benessere. Gli oggetti più degni della nostra energia psichica siamo noi stessi, nonché le persone e le cose in grado di offrirci qualche vantaggio materiale o emotivo. Ne risulta che non disponiamo di molta attenzione residua per prendere

parte al mondo così com'è, per farci sorprendere, per imparare cose nuove, per provare empatia, per crescere al di là dei limiti imposti dal nostro egocentrismo.

Le persone autoteliche si preoccupano meno di sé e pertanto hanno maggiore energia psichica per fare esperienza della vita. Kelly, una delle adolescenti del nostro studio che di solito riferisce di alte sfide e alte capacità nelle sue schede ESM, si distingue dai compagni di classe per il fatto che non passa gran parte del tempo a pensare ai fidanzati, allo shopping nel centro commerciale o a come prendere buoni voti; è invece affascinata dalla mitologia e si definisce una «studiosa dei celti». Lavora in un museo tre pomeriggi a settimana, aiutando ad archiviare e classificare i reperti. Le piacciono perfino gli aspetti più ripetitivi del suo lavoro, come «mettere ogni cosa al suo posto e compiti del genere», oltre che stare attenta a quanto le succede attorno e trarne una lezione. Allo stesso tempo si diverte con gli amici, con i quali fa lunghi discorsi sulla religione e sulla vita dopo la scuola. Questo non vuol dire che sia altruistica o modesta. I suoi interessi sono comunque espressione della sua particolare individualità, ma pare le stia genuinamente a cuore quello che fa almeno in parte per il solo gusto di farlo.

Di solito anche gli individui creativi sono autotelici e spesso compiono i loro passi avanti perché hanno energia psichica in più da investire in oggetti apparentemente banali. La neuropsicologa Brenda Milner descrive così il proprio atteggiamento nei confronti del lavoro, condiviso da altri scienziati o artisti che operano alle frontiere dei rispettivi campi: «Direi di essere imparziale riguardo a cosa sia importante o grande, perché ogni nuova, piccola, perfino minima, scoperta è eccitante nel momento in cui la facciamo». La storica Natalie Davis spiega come sceglie le questioni di cui occuparsi: «Be', divento parecchio curiosa di un argomento, che mi cattura molto in profondità [...]. In quel momento risulta tremendamente interessante [...]. Non saprei dire che cosa vi investa personalmente, a parte la mia curiosità e il mio piacere».

L'inventore Frank Offner, il quale, dopo aver messo a punto motori a reazione e macchine per elettroencefalogramma, a ottantun anni si è interessato allo studio della fisiologia delle cellule ciliate, offre un perfetto esempio dell'umiltà degli individui autotelici nell'affrontare i misteri dell'esistenza, perfino quelli in apparenza più insignificanti:

Oh, amo risolvere problemi. Che si tratti di capire perché la lavapiatti non funziona, o perché

l'automobile non funziona, o come funzionano i nervi, o qualunque altra cosa. Adesso mi sto occupando con Peter di come funzionano le cellule ciliate e, sì, [...] è interessantissimo. [...] Non mi importa quale tipo di problema sia. Se posso risolverlo mi diverto. È davvero un gran divertimento risolvere problemi, non è vero? Non è questo ciò che è interessante nella vita?

Quest'ultima citazione suggerisce inoltre che l'interesse di una persona autotelica non è del tutto passivo e contemplativo; comporta anche un tentativo di comprensione oppure, nel caso dell'inventore, di soluzione di problemi. Il punto importante è che l'interesse sia *disinteressato*: in altre parole, che non sia interamente al servizio della propria agenda. Soltanto se l'attenzione è in una certa misura esente da obiettivi e ambizioni personali, abbiamo la possibilità di capire la realtà così com'è.

Alcuni sembrano aver avuto a disposizione questo surplus di attenzione sin da un'età molto precoce, e di averlo usato per porsi domande su ogni cosa alla loro portata. L'inventore Jacob Rabinow vide per la prima volta un'automobile quando aveva sette anni, nella città provinciale cinese dove stava crescendo. Ricorda di essere strisciato immediatamente sotto il veicolo per capire come le ruote venissero mosse dal motore, e di essere poi andato a casa a intagliare nel legno una trasmissione e un differenziale. Linus Pauling descrive la propria infanzia nei termini tipici della maggioranza degli individui creativi:

Quando avevo undici anni, be', anzitutto mi piaceva leggere. E leggevo tanti libri [...] quando stavo per compiere nove anni [...] avevo già letto la Bibbia e *L'origine delle specie* di Darwin. E [...] quando ne avevo dodici e seguivo un corso di storia antica alle superiori – al primo anno – mi divertivo talmente a leggere il libro di testo che nelle primissime settimane dell'anno avevo completato la lettura dell'intero volume e mi guardavo attorno per trovare altro materiale sul mondo antico. A undici anni ho iniziato a fare collezione di insetti e a leggere libri di entomologia. A dodici mi diedi da fare per collezionare minerali. Trovai qualche agata – era praticamente l'unica pietra che riuscissi a trovare e riconoscere nella Willamette Valley – ma leggevo libri di mineralogia e da lì ricopiavo le tavole delle proprietà dei minerali: durezza, colore, venature e altro. Poi a tredici anni mi interessai alla chimica. Mi emozionai molto quando capii che i chimici potevano convertire certe sostanze in altre dalle proprietà alquanto differenti. [...] Idrogeno e ossigeno formano l'acqua. Oppure sodio e cloro formano cloruro di sodio. Sostanze piuttosto diverse dagli elementi che si combinano per formare i composti. Perciò da allora ho trascorso molto del mio tempo a cercare di comprendere meglio la chimica, il che in realtà vuol dire comprendere il mondo, la natura dell'universo.

È importante osservare che Pauling non era un bambino prodigio che stupì le persone più anziane per la sua brillantezza intellettuale. Perseguì i suoi interessi per conto proprio, senza apprezzamento da parte di altri e con scarso supporto. Ad avviarlo sulla strada di una lunga e produttiva esistenza fu la determinazione di partecipare nel modo più completo possibile alla vita attorno a lui. Hazel Henderson, che ha dedicato la propria vita adulta a

creare organizzazioni per la tutela dell'ambiente, quali Citizens for Clean Air, descrive vividamente l'atteggiamento di gioioso interesse condiviso da persone come lei:

Quando avevo cinque anni, sai, come, quando hai appena aperto gli occhi, ti guardi attorno e dici: «Wow, che viaggio incredibile è questo! Cosa diavolo sta succedendo? Che cosa dovrei fare io qui?». Questa domanda mi ha accompagnata tutta la vita. E l'adoro! Fa risultare nuovissimo ogni giorno. [...] E poi ogni mattina ti svegli e sembra l'alba della creazione.

Non tutti hanno però la fortuna di avere a disposizione la stessa energia psichica di Pauling o Henderson. La maggior parte di noi ha imparato a risparmiare l'attenzione per gestire le esigenze immediate dell'esistenza, e ce ne è rimasta poca per interessarsi alla natura dell'universo, al nostro posto nel cosmo o a qualunque altra cosa che non valga come una voce di guadagno nel nostro registro contabile degli obiettivi immediati. Tuttavia, senza interesse disinteressato la vita non è interessante: non vi è spazio per stupore, novità, sorpresa, per il superamento dei limiti imposti dalle nostre paure e dai nostri pregiudizi. Se non si è riusciti a sviluppare curiosità e interesse in età precoce, sarebbe una buona idea acquisirli adesso, prima che sia troppo tardi per migliorare la qualità della vita.

Farlo risulta piuttosto facile in teoria, ma più difficile in pratica. Comunque di sicuro vale la pena di tentare. Il primo passo consiste nello sviluppare l'abitudine di fare tutto il necessario con un'attenzione focalizzata, con abilità anziché con inerzia. Perfino i compiti più ripetitivi, come lavare i piatti, vestirsi o tosare il prato, diventano più gratificanti se sono eseguiti con la cura che servirebbe per creare un'opera d'arte. Il passo successivo consiste nel trasferire ogni giorno un po' di energia psichica dai compiti che non ci piace svolgere, o dallo svago passivo, a qualcosa che non abbiamo mai fatto prima, o a qualcosa che ci diverte fare ma non facciamo abbastanza di frequente perché ci pare troppo complicato. Nel mondo esistono letteralmente milioni di cose potenzialmente interessanti da vedere, da fare, da conoscere, ma, finché non prestiamo loro attenzione, non diventano davvero interessanti.

Molti diranno che questo consiglio è inutile per loro, perché hanno già così tanti impegni da non potersi assolutamente permettere di fare qualcosa di nuovo o interessante. La lamentela dello stress da mancanza di tempo è diventata una delle più diffuse oggi, ma il più delle volte si tratta di una scusa per non assumere il controllo delle proprie vite. Quante delle cose che facciamo sono davvero necessarie? Quanti degli impegni potrebbero

essere ridotti se solo destinassimo un po' di energia a stabilire priorità, a organizzare e ottimizzare le routine che al momento sperperano la nostra attenzione? È vero che, se ci lasciamo sfuggire dalle mani il tempo, presto non ne avremo più. Occorre perciò imparare a usarlo con parsimonia, non tanto per conseguire ricchezza e sicurezza in un distante futuro, quanto per godersi la vita nel qui e ora.

Il tempo è ciò che va trovato per sviluppare interesse e curiosità al fine di godersi la vita in quanto tale. L'altra risorsa ugualmente importante è l'abilità di controllare l'energia psichica. Anziché attendere che sia uno stimolo esterno o una sfida ad afferrare la nostra attenzione, dobbiamo imparare a concentrarla più o meno a comando.³ Questa capacità è collegata all'interesse da un ciclo di retroazione di causazione e rinforzo reciproci: se si è interessati a qualcosa, ci si concentrerà su di esso, e se si focalizza l'attenzione su qualcosa, è probabile che si finisca per interessarsi a esso.

Tante delle cose che consideriamo interessanti non lo sono per natura, ma perché ci siamo presi la briga di prestare loro attenzione. Finché non si comincia a fare collezione di insetti e minerali, questi non appaiono particolarmente attraenti. Nemmeno lo è gran parte delle persone, finché non veniamo a sapere delle loro vite e dei loro pensieri. Correre le maratone o scalare le montagne, il gioco del bridge o i drammi di Racine sono piuttosto noiosi eccetto che per coloro che hanno investito sufficiente attenzione da riconoscerne la grande complessità. Quando ci si concentra su un segmento di realtà, si rivela una gamma potenzialmente infinita di opportunità di azione – fisica, mentale o emotiva – in cui impegnare le nostre capacità. Non c'è mai una buona scusa per sentirsi annoiati.

Controllare l'attenzione significa controllare l'esperienza, e quindi la qualità della vita. L'informazione raggiunge la coscienza solo quando ce ne occupiamo. L'attenzione agisce come un filtro tra gli eventi esterni e l'esperienza che ne facciamo. La quantità di stress che proviamo dipende più da quanto siamo bravi a controllare l'attenzione che da quello che ci capita. L'effetto di un dolore fisico, di una perdita di denaro, di un affronto sociale dipende da quanta attenzione vi prestiamo, da quanto spazio gli concediamo a livello di coscienza. Quanta più energia psichica investiamo in un evento doloroso, tanto più reale questo diventa, e tanta più entropia introduce nella coscienza. Nemmeno negare, reprimere o travisare simili avvenimenti è una soluzione, perché l'informazione continuerà a covare nei

recessi della mente, prosciugando l'energia psichica per impedirle di diffondersi. È meglio guardare la sofferenza diritto negli occhi, riconoscerne e rispettarne la presenza, e poi darci da fare quanto prima concentrandoci sulle cose su cui *noi* scegliamo di concentrarci.

In uno studio condotto su persone che sono diventate gravemente disabili – cieche o paraplegiche – a causa di malattie o incidenti, il professor Fausto Massimini e la sua squadra hanno scoperto che diverse di loro si erano adattate in modo straordinario alla tragedia e sostenevano che le loro vite fossero diventate migliori in conseguenza della loro disabilità.⁴ Ciò che contraddistingueva questi individui era che avevano deciso di padroneggiare i propri limiti per mezzo di un'inedita disciplina della loro energia psichica. Avevano imparato a ricavare stato di flow dalle capacità più semplici, come vestirsi, camminare per casa e guidare un'automobile. Coloro che ci riuscivano meglio andarono ben al di là del semplice fatto di negoziare di nuovo i compiti basilari dell'esistenza: uno divenne istruttore di nuoto, altri divennero contabili, viaggiarono per partecipare a tornei internazionali di scacchi e gare di nuoto, oppure divennero campioni di tiro con l'arco tirando da una sedia a rotelle.

La stessa abilità di trasformare una situazione tragica in una quantomeno sopportabile è mostrata dalle vittime di terrorismo che sono sopravvissute all'isolamento o dai prigionieri nei campi di concentramento. In tali casi l'esterno, l'ambiente «reale», è talmente desolato e disumanizzante da suscitare disperazione nella maggior parte delle persone. Coloro che sopravvivono sono in grado di ignorare selettivamente le condizioni esterne e di rivolgere la propria attenzione alla vita interiore che è reale soltanto per loro. Risulta più facile farlo se si conosce la poesia, la matematica o qualche altro sistema di simboli che consente di concentrarsi e compiere un lavoro mentale senza visibili supporti materiali.

Questi esempi suggeriscono che cosa è necessario imparare per controllare l'attenzione. In teoria qualunque capacità o disciplina si possa padroneggiare per conto proprio andrà bene: meditazione e preghiera, se si ha questa inclinazione; esercizio, aerobica, arti marziali per coloro che preferiscono concentrarsi sulle abilità fisiche. Va bene qualsiasi specialità o competenza che si trovi piacevole e in cui si possano migliorare le proprie conoscenze con il tempo. È importante, però, l'atteggiamento nei confronti di queste discipline: se si prega per diventare santi, o si fanno esercizi per sviluppare forti muscoli pettorali, o si impara per essere informati, allora

gran parte del beneficio va perduto. L'importante è infatti godere dell'attività in quanto tale e sapere che ciò che conta non è il risultato, bensì il controllo che si acquisisce sulla propria attenzione.

Solitamente l'attenzione è governata da istruzioni genetiche, convenzioni sociali e abitudini apprese da bambini. Pertanto non siamo noi a decidere di cosa accorgerci, quali informazioni raggiungeranno la coscienza. Di conseguenza le nostre esistenze non appartengono a noi nel pieno senso del termine; gran parte di quello che sperimentiamo sarà stato programmato per noi. Apprendiamo quello che dovrebbe o non dovrebbe valere la pena di vedere; che cosa va ricordato e che cosa dimenticato; che cosa provare quando vediamo un pipistrello, una bandiera o una persona che venera Dio con differenti riti; impariamo per che cosa varrebbe la pena di vivere e di morire. Nel corso degli anni la nostra esperienza si atterra al copione scritto da biologia e cultura. L'unico modo per riprendere possesso della nostra vita è imparare a dirigere l'energia psichica per allinearla alle nostre intenzioni.

9. L'AMORE DEL DESTINO

Che ci piaccia o no, le nostre vite lasceranno un segno nell'universo. La nascita di ognuno crea increspature che si diffondono nell'ambiente sociale: genitori, fratelli, parenti e amici ne sono influenzati; e mentre cresciamo le nostre azioni provocano una miriade di conseguenze, alcune volute, altre no. Le nostre scelte di consumatori fanno una piccola differenza nell'economia, le decisioni politiche condizionano il futuro della comunità e ogni atto, buono o cattivo, modifica leggermente la qualità complessiva del benessere umano. Le persone le cui esistenze sono autoteliche contribuiscono a ridurre l'entropia nella coscienza di chi entra in contatto con loro; quanti invece consacrano tutta la propria energia psichica a competere per le risorse e a esaltarsi accrescono la somma totale di entropia.

Non possiamo condurre una vita davvero eccellente senza sentire di appartenere a qualcosa di più grande e di più permanente di noi stessi. È una conclusione che accomuna tutte le varie religioni che hanno attribuito senso alle esistenze delle persone nel corso delle lunghe epoche della storia umana. Oggi, ancora inebriati dai grandi progressi determinati da scienza e tecnologia, corriamo il rischio di dimenticare questa intuizione. Negli Stati Uniti e nelle altre società tecnologicamente avanzate, individualismo e materialismo hanno prevalso quasi completamente sulla fedeltà alla comunità e ai valori spirituali.¹

È significativo che, verso la fine della sua vita, il dottor Benjamin Spock, i cui consigli sull'educazione dei figli hanno esercitato un'enorme influenza su almeno due generazioni di genitori, abbia messo in dubbio che l'enfasi posta in precedenza sull'insegnare ai bambini a essere individualisti senza limiti fosse poi una così buona idea. A quel punto riteneva che fosse perlomeno altrettanto essenziale per loro imparare a operare per il bene comune e ad apprezzare la religione, l'arte e gli altri aspetti ineffabili dell'esistenza.

In effetti, sono tanti i segnali di avvertimento che siamo diventati troppi

innamorati di noi stessi. Ne è un esempio l'incapacità della gente di creare legami, che ha comportato che metà della popolazione urbana nei paesi sviluppati passi la propria vita in solitudine, nonché un'altissima percentuale di divorzi. Un altro esempio è la crescente disillusione, riferita dagli intervistati sondaggio dopo sondaggio, nei confronti di gran parte delle istituzioni in cui prima riponevano fiducia e degli individui che le governano.

Sembriamo nascondere sempre più la testa nella sabbia per evitare di ascoltare brutte notizie, ritirandoci in residenze recintate e sorvegliate da unità armate. Ma è impossibile condurre una buona vita individuale restando in disparte da una società corrotta, come ben sapeva Socrate e come hanno scoperto coloro che hanno vissuto più di recente sotto le dittature. Sarebbe assai più facile se fossimo responsabili soltanto di noi stessi, ma sfortunatamente le cose non funzionano così. Un attivo senso di responsabilità nei confronti del resto dell'umanità, e del mondo di cui facciamo parte, è un ingrediente indispensabile per una buona vita.

La vera sfida, tuttavia, è ridurre l'entropia nel proprio ambiente senza aumentarla nella propria coscienza. I buddhisti hanno un buon consiglio su come riuscirci: «Agisci sempre come se il futuro dell'universo dipendesse da quello che hai fatto, e ridi intanto di te stesso perché credi che qualunque cosa tu compia faccia una qualche differenza». È questa seria giocosità, questa miscela di premura e umiltà, che permette di essere al contempo impegnati e spensierati. Con questo atteggiamento non occorre vincere per sentirsi appagati; contribuire a conservare l'ordine nell'universo diviene una ricompensa di per sé, a prescindere dalle conseguenze. Allora diventa possibile trovare la gioia perfino quando si combatte una battaglia persa per una buona causa.

Un primo passo per uscire da questa impasse consiste nel farsi un'idea più chiara della propria personalità, del proprio sé: l'immagine che ognuno sviluppa della propria identità.² Senza una personalità non potremmo andare tanto lontano. Ma lo svantaggio dell'immagine di sé è che, non appena fa la sua comparsa nella prima infanzia, inizia a prendere il controllo del resto della coscienza. Siccome ci identifichiamo con il sé, credendo che sia la sostanza fondamentale del nostro essere, sempre più esso appare non solo il contenuto più importante della coscienza, ma – almeno per certe persone – il solo a cui valga la pena di prestare attenzione. Il rischio è che tutta la nostra energia psichica si indirizzi verso il

soddisfacimento dei bisogni di un'entità immaginaria che abbiamo creato noi stessi. Potrebbe non essere un gran male, qualora il sé che facciamo esistere sia un'entità sensata. Ma i bambini abusati potrebbero crescere costruendosi un'immagine di sé disperata o vendicativa; i bambini che vengono viziati senza essere amati potrebbero crearsi una personalità narcisistica. Il sé crescendo può diventare insaziabile e farsi un'idea totalmente esagerata della propria importanza. Gli individui che hanno una personalità distorta di questo tipo comunque si sentono costretti a soddisfarne i bisogni: se pensano che serva loro più potere, o soldi, o amore, o avventura, faranno di tutto per soddisfare quell'esigenza anche se va contro il loro bene nel lungo periodo. In tali casi l'energia psichica di una persona, governata da un ego mal concepito, susciterà probabilmente entropia nell'ambiente oltre che all'interno della coscienza.

Un animale, non possedendo il senso di sé, si sforzerà di soddisfare i propri bisogni biologici, ma non si spingerà molto oltre: attaccherà una preda, difenderà il suo territorio, combatterà per accoppiarsi, ma dopo essersi preso cura di queste necessità riposerà. Se, invece, un essere umano sviluppa un'immagine di sé basata sul potere, o sulla ricchezza, non ci sono limiti ai suoi sforzi: perseguirà inesorabilmente l'obiettivo stabilito dal sé, anche a costo di rovinarsi la salute nel farlo, anche a costo di distruggere altre persone lungo la strada.

Non c'è quindi da stupirsi che moltissime religioni abbiano incolpato l'ego di essere la causa dell'infelicità umana. Il consiglio radicale è quello di neutralizzarlo non consentendogli di dettare i desideri. Se ci rifiutiamo di prestare ascolto ai nostri bisogni rinunciando a cibo, sesso e tutte le vanità a cui gli uomini aspirano, l'ego alla fine non potrà dire la sua sul da farsi, appassirà e morirà. Tuttavia non c'è modo di eliminare completamente l'ego e continuare a vivere. La sola alternativa praticabile consiste nel seguire una direzione meno radicale e assicurarsi di arrivare a conoscere la propria personalità e di comprenderne le peculiarità. Allora diventa possibile separare i bisogni che davvero ci aiutano ad attraversare la vita da quelle crescite maligne che spuntano da essi e rendono le nostre esistenze infelici.

Quando gli hanno chiesto quale fosse stato l'ostacolo più difficile da superare nella sua carriera, il romanziere Richard Stern ha risposto:

Credo che sia quella parte di me priva di valore, quella parte che si può descrivere con parole come vanità, orgoglio, la sensazione di non essere trattato come dovrei, il confronto con gli altri e

così via. Ce l'ho messa tutta a tentare di disciplinarla. E ho avuto la fortuna che ci fosse sufficiente positività da consentirmi di contrastare quella sorta di irritabilità e di risentimento [...] che ho visto paralizzare alcuni miei colleghi, gente più dotata di me. L'ho percepita in me. E ho dovuto imparare a reagirvi.

Direi che l'ostacolo principale siamo noi stessi.

Per ciascuno di noi il principale ostacolo a una buona vita siamo noi stessi. Tuttavia, se impariamo a convivere con noi, come Ulisse, troviamo una maniera per resistere al canto delle sirene dei suoi bisogni, il sé può diventare un amico, un aiutante, una roccia su cui edificare una vita appagante. Stern prosegue descrivendo in che modo, da scrittore, è riuscito a domare l'ego sfrenato e a fargli fare un lavoro creativo:

Ovviamente ci sono in me aspetti [...] che so essere cattivi, meschini, contorti, deboli e tanti altri. Posso ricavarne forza [...] posso trasformarli. Costituiscono fonti di forza. E, come ho detto prima, lo scrittore li prende e ne fa il suo materiale.

Non occorre essere un artista per trasformare le «parti prive di valore» della personalità in una più approfondita comprensione della natura umana. Abbiamo tutti la possibilità di usare l'ambizione, il bisogno di essere amati, perfino l'aggressività, in maniera costruttiva, senza farcene travolgere. Una volta che abbiamo capito quali sono i nostri demoni, non dobbiamo più temerli. Invece di prenderli sul serio, possiamo sorridere con compassione dell'arroganza di questi frutti della nostra immaginazione. Non dobbiamo nutrire il loro famelico appetito, se non alle nostre condizioni, quando farlo ci aiuta a conseguire qualcosa di meritevole.

Ovviamente è più facile a dirsi che a farsi. Sin da quando l'oracolo di Delfi iniziò a dare il saggio consiglio «Conosci te stesso», all'incirca tremila anni fa, chi vi ha riflettuto sopra concordava che occorre anzitutto arrivare a conoscere e poi a padroneggiare l'ego prima di intraprendere una buona vita. Tuttavia abbiamo fatto pochissimi progressi nella direzione della conoscenza di sé. Sin troppo spesso coloro che più sonoramente esaltano le virtù dell'altruismo risultano essere motivati da avidità e ambizione.

Nel xx secolo il progetto della conoscenza di sé è stato identificato soprattutto con l'analisi freudiana. Plasmata dal cinismo radicale degli anni tra le due guerre mondiali, la psicoanalisi aveva mire modeste: offriva la conoscenza di sé senza aspirare a dire che cosa ci si dovesse fare una volta acquisitala. E la comprensione che offriva, per profonda che fosse, era abbastanza circoscritta alla rivelazione di solo alcune delle trappole in cui di solito cade l'ego: i mali che derivano dal cercare di fare i conti con il

triangolo familiare e la conseguente repressione della sessualità. Per importante che sia stata questa intuizione, aveva l'inconveniente di fornire un falso senso di sicurezza a quanti credevano che esorcizzando alcuni traumi infantili avrebbero vissuto per sempre felici e contenti. La personalità, ahimè, è più astuta e complicata di così.

La psicoterapia si fonda soprattutto sul ricordo e poi sulla condivisione delle esperienze passate con uno psicologo professionista. Questo processo di riflessione guidata può risultare assai utile, e nella forma non differisce poi tanto dall'ingiunzione dell'oracolo di Delfi. La difficoltà sorge quando la popolarità di questo tipo di psicoterapia induce la gente a credere di poter risolvere i propri problemi facendo introspezione e rimuginando sul passato. Ciò in genere non funziona, perché le lenti attraverso cui guardiamo il passato sono deformate proprio dal tipo di problemi che intendiamo risolvere. Serve un terapeuta esperto, oppure una lunga pratica, per trarre beneficio dalla riflessione.

Oltretutto, l'abitudine di rimuginare incoraggiata dalla nostra società narcisistica in realtà potrebbe peggiorare le cose. La ricerca ESM dimostra che, quando le persone ragionano su sé stesse, i loro stati d'animo di solito sono negativi. Quando si comincia a riflettere senza averne la capacità, i primi pensieri che si introducono nella mente tendono a essere deprimenti. Mentre nello stato di flow ci dimentichiamo di noi stessi, in uno stato di apatia, preoccupazione o noia il sé si trova in genere al centro della scena. Perciò, a meno di padroneggiare la capacità di riflessione, la pratica di «pensare ai problemi» perlopiù aggrava qualunque male invece di alleviarlo.

Le persone nella maggior parte dei casi riflettono su di sé soltanto quando le cose non vanno bene e in tal modo entrano in un circolo vizioso in cui l'ansia presente condiziona il passato, e poi i ricordi dolorosi rendono il presente ancora più cupo. Un modo per sfuggire a questo circolo è sviluppare l'abitudine di meditare sulla propria vita quando c'è un motivo per sentirsi bene al riguardo, quando si è in uno stato d'animo positivo. Meglio ancora è però investire energia psichica in obiettivi e relazioni che indirettamente recano armonia al sé. Una volta che abbiamo fatto esperienza del flow in un'interazione complessa, il riscontro è concreto e oggettivo, e ci sentiamo meglio rispetto a noi stessi senza aver dovuto provarci.

Per sperimentare il flow è utile avere obiettivi chiari, non perché sia

necessariamente importante conseguirli, ma perché senza uno scopo è difficile concentrarsi ed evitare distrazioni. Perciò uno scalatore si pone l'obiettivo di raggiungere la vetta della montagna non perché abbia un profondo desiderio di arrivarci, ma perché è lo scopo a rendere l'esperienza della scalata possibile: se non fosse per la vetta, scalare diventerebbe una passeggiata priva di senso che lascia irrequieti e apatici.

Ci sono prove piuttosto abbondanti che mostrano come, perfino se non si sperimenta il flow, il semplice fatto di fare qualcosa in linea con i propri obiettivi migliori lo stato mentale. Per esempio, stare con gli amici di solito è confortante, soprattutto se ci accorgiamo che interagire con loro è quello che vogliamo fare in quel momento; ma se invece pensiamo che dovremmo star lavorando, allora il tempo trascorso con quegli stessi amici è molto meno positivo. Viceversa, perfino un lavoro che non ci piace ci fa sentire meglio se riusciamo a concepirlo come parte integrante dei nostri obiettivi.

Queste scoperte suggeriscono che una strada semplice per migliorare la qualità della vita sia assumersi la responsabilità delle proprie azioni. Gran parte di quello che facciamo (oltre i due terzi, in media) sono cose che riteniamo di dover fare, oppure che facciamo perché non c'è altro che abbiamo voglia di fare. Molte persone passano tutta la vita sentendosi simili a marionette che si muovono solo perché vengono tirati loro i fili. In tali condizioni è probabile che consideriamo sprecata la nostra energia psichica. Perciò la domanda è: perché non *vogliamo* fare più cose? Il solo fatto di volere focalizza l'attenzione, stabilisce le priorità nella coscienza e crea così un senso di armonia interiore.

Nella vita sono molte le cose che dobbiamo fare e che non ci piace fare: potrebbe trattarsi di partecipare a riunioni, o buttare la spazzatura, o tenere traccia delle bollette. Alcune sono inevitabili; non importa quanto siamo ingegnosi, dobbiamo farle comunque. Perciò la scelta è tra farle contro voglia, brontolando per l'imposizione, oppure farle volentieri: in entrambi i casi non possiamo evitare di svolgere queste attività, ma nel secondo l'esperienza sarà sicuramente più positiva. Si possono stabilire obiettivi perfino per i compiti più detestati: per esempio, tosare il prato nel modo più veloce ed efficiente possibile. Il fatto stesso di porsi l'obiettivo renderà molto meno sgradevole l'incombenza.

Questo atteggiamento nei confronti delle proprie scelte è ben espresso dal concetto di *amor fati*, o amore del destino: un concetto centrale nella filosofia di Nietzsche. Per esempio, discutendo di cosa occorra per vivere

appieno, scrive: «La mia formula per la grandezza dell'uomo è *amor fati*: non volere nulla di diverso, né dietro né davanti a sé, per tutta l'eternità. Non solo sopportare [...] il necessario [...] ma *amarlo*...». ³ E ancora: «Voglio imparare sempre di più a vedere il necessario nelle cose come fosse quel che v'è di bello in loro: così sarò uno di quelli che rendono belle le cose».

Gli studi di Abraham Maslow lo hanno condotto a conclusioni simili. Sulla base delle sue osservazioni cliniche e delle sue interviste con individui che considerava capaci di realizzare le proprie potenzialità, compresi artisti e scienziati creativi, concluse che il processo di crescita dava luogo ad appaganti esperienze di euforia. Esse comportavano una coerenza tra sé e ambiente e Maslow si riferiva a ciò come a un'armonia tra «necessità interna» e «necessità esterna», ovvero tra «io voglio» e «io devo». Quando questo accade, «si abbracciano liberamente, felicemente e incondizionatamente i propri fattori determinanti. Si sceglie e si vuole il proprio destino».

Anche lo psicologo Carl Rogers ha sottoscritto una prospettiva molto simile. A proposito di quella che definisce la persona pienamente efficiente osserva: «[L'individuo] stabilisce o sceglie di seguire la linea d'azione che si presenti come la più economica e conveniente in relazione a ogni sorta di stimoli, sia interni sia esterni, e ciò perché gli consente di adottare un comportamento che di fatto risulterà per lui il più soddisfacente possibile». Di conseguenza, continua: «La persona pienamente realizzata ed efficiente [...] non solo percepisce, ma impiega anche di fatto la più assoluta libertà di decisione allorché sceglie e si propone di realizzare – in modo spontaneo, libero e volontario – ciò che è assolutamente determinato». ⁴ Quindi, come per Nietzsche e Maslow, l'amore del destino corrisponde alla disponibilità ad accettare la responsabilità delle proprie azioni, siano esse spontanee o imposte dall'esterno. ⁵ Questa accettazione conduce alla crescita personale e fornisce quella sensazione di sereno piacere che rimuove il peso dell'entropia dalla vita quotidiana.

La qualità della vita migliora parecchio se impariamo ad amare quello che dobbiamo fare; in questo Nietzsche e soci avevano assolutamente ragione. Ma retrospettivamente si possono iniziare a capire i limiti della «psicologia umanistica» di cui Maslow e Rogers erano eccezionali esponenti. Nei giorni gloriosi della metà del xx secolo, quando regnava la prosperità e si prospettava la pace, aveva senso presumere che la

realizzazione personale potesse portare soltanto a esiti positivi. Non c'era bisogno allora di fare confronti invidiosi riguardo al modo di realizzarsi, di discutere se una serie di obiettivi fosse migliore di un'altra: ciò che importava era fare quello che si voleva. L'ottimistico annebbiamento smussava tutti gli angoli, e ci siamo permessi di credere che l'unico male derivasse dal non realizzare il proprio potenziale.

Il problema è che la gente impara anche ad amare cose distruttive per sé e per gli altri. Gli adolescenti arrestati per vandalismo o rapina spesso non hanno altra motivazione a parte l'eccitazione che provano rubando un'automobile o introducendosi in una casa. I veterani dicono di non aver mai provato uno stato di flow così intenso come quando si trovavano dietro una mitragliatrice sulle linee del fronte. Quando il fisico Robert J. Oppenheimer stava sviluppando la bomba atomica, scrisse con trasporto lirico riguardo al «dolce problema» che stava cercando di risolvere.⁶ A detta di tutti, a Adolph Eichmann piaceva occuparsi dei problemi logistici connessi al trasporto degli ebrei nei campi di sterminio. L'implicazione morale di questi esempi è chiaramente differente, ma essi chiariscono che provare piacere facendo qualcosa non è una ragione sufficiente per farlo.

Il flow è una fonte di energia psichica perché focalizza l'attenzione e motiva l'azione. Come altre forme di energia, di per sé è neutra, può cioè essere impiegata per scopi costruttivi o distruttivi. Possiamo usare il fuoco per scaldarci in una notte fredda oppure per ridurre in cenere la casa. La stessa cosa si può dire dell'energia elettrica o nucleare: rendere l'energia disponibile per l'utilizzo da parte degli esseri umani è un risultato importante, ma imparare a usarla bene è almeno altrettanto cruciale. Perciò, per creare una buona vita non è sufficiente aspirare a obiettivi piacevoli, bisogna anche scegliere obiettivi che riducano la somma totale di entropia nel mondo.

Dove si trovano dunque questi obiettivi? È stato compito delle religioni definire l'entropia per come si applica alle faccende umane: è stata chiamata «peccato» e consisteva in un comportamento che danneggiava la persona, la comunità o i suoi valori. Tutte le società che sono sopravvissute hanno dovuto definire obiettivi positivi verso cui indirizzare l'energia della loro popolazione; per renderli efficaci hanno creato esseri sovranaturali che comunicavano le regole del comportamento giusto o sbagliato per mezzo di visioni, apparizioni e testi dettati a individui speciali, come Mosè, Maometto o Joseph Smith. Tali obiettivi non potevano giustificarsi solo nei

termini delle nostre esistenze qui e ora perché, se gli unici effetti delle nostre azioni erano quelli che potevamo osservare in questa vita, il buonsenso avrebbe imposto di goderci tutto il piacere e il vantaggio materiale possibile, anche a costo di essere spietati nel farlo. Tuttavia una comunità verrebbe distrutta se ognuno fosse motivato dall'assoluto egoismo, perciò tutte le religioni hanno dovuto fornire uno scenario su quello che accade a chi agisce soltanto in base all'interesse personale, per esempio reincarnarsi in una forma di vita inferiore, o venire dimenticati o andare all'inferno.

Una delle principali sfide del nostro tempo è scoprire nuovi fondamenti per obiettivi trascendenti che si addicano a tutto ciò che sappiamo in più del mondo. Un nuovo mito che dia un significato alla vita, se si vuole, ma uno che serva per il presente e il prossimo futuro, proprio come i miti precedenti hanno aiutato i nostri antenati a dare senso all'esistenza, facendo affidamento sulle immagini, le metafore e i fatti a loro noti. Ma, proprio come gli elementi dei miti passati erano considerati veri da coloro che li usavano, così anche noi dobbiamo credere nella verità di questa nuova legge.

In passato erano i profeti a dar voce ai miti che davano forza alle credenze della comunità. Basandosi su immagini familiari, facevano intendere che attraverso di loro parlasse un essere supremo per dire alla gente come doveva comportarsi e com'era il mondo al di là della nostra percezione. Anche in futuro potranno esserci profeti che sosterranno di avere tali conoscenze, ma è meno probabile che verranno creduti. Una delle conseguenze del fare affidamento sulla scienza per risolvere i problemi materiali e sulla democrazia per risolvere i conflitti politici è che abbiamo imparato a non fidarci delle idee di un singolo individuo, a prescindere da quanto sia ispirato. Certo, il «culto della personalità» è ancora vivissimo, ma risulta un po' mitigato da un salutare scetticismo. Una rivelazione credibile oggi dovrebbe avere quella componente di consenso che ci aspettiamo ormai dalla verità scientifica e dal processo decisionale democratico.

Anziché attendere i profeti, possiamo scoprire le fondamenta su cui costruire una buona vita grazie alla conoscenza che gli scienziati e altri pensatori stanno pian piano accumulando. Ci sono abbastanza indizi su come funzioni l'universo per sapere quale tipo di azione favorisca l'aumento di complessità e ordine, e quale invece porti alla distruzione.

Stiamo riscoprendo in che modo tutte le forme di vita dipendano le une dalle altre e dall'ambiente; in che modo precisamente ogni azione produca un'uguale reazione; quanto sia difficile creare ordine ed energia utile, e quanto sia facile disperderli in disordine. Impariamo che le conseguenze delle azioni potrebbero non essere immediatamente visibili, ma potrebbero produrre effetti in distanti fenomeni a esse collegati, perché tutto ciò che esiste fa parte di un sistema interconnesso. Molto in proposito è già stato detto, in un modo o nell'altro, nelle religioni delle tribù indigene delle Grandi Pianure, dei buddhisti, dei zoroastriani e nelle innumerevoli altre fedi basate su un'attenta osservazione della vita. Ciò che la scienza contemporanea aggiunge è l'espressione sistematica di questi fatti in un linguaggio che gode di autorevolezza ai nostri tempi.

Ma ci sono anche altre, forse più eccitanti, potenziali intuizioni nella scienza moderna. Per esempio, le implicazioni della relatività potrebbero suggerire una via per riconciliare le fedi monoteistiche, che hanno avuto tanto successo negli ultimi due millenni, e le forme politeistiche più frammentate e idiosincratiche che da quelle sono state rimpiazzate. Lo svantaggio del politeismo era che, nel momento in cui la gente credeva davvero nell'esistenza parallela di spiriti, demiurghi, demoni e dei, ciascuno con il proprio carattere e la propria sfera di azione, ciò causava molta confusione e dispersione dell'attenzione tra entità spirituali in competizione tra loro. Il postulato di un unico Dio, che fosse espresso dagli ebrei, dai cristiani o dai musulmani, rimetteva ordine nelle coscienze dei fedeli liberando un'enorme quantità di energia psichica, e questo spiazzò via le altre fedi. Però, il lato negativo del monoteismo era che indicando un singolo essere supremo aveva la tendenza a evolvere in un rigido dogmatismo.

Quello che potrebbero suggerire la relatività e le scoperte sulla geometria dei frattali è che la stessa realtà potrebbe essere confezionata in pacchi differenti, per così dire, e che a seconda della prospettiva dell'osservatore, dell'angolo visuale, dell'arco temporale e della scala di osservazione si potrebbero vedere immagini molto diverse della medesima realtà di fondo. Perciò non c'è bisogno di tacciare di eresia visioni e idee che differiscono dalle credenze che abbiamo appreso da piccoli, tuttavia sappiamo anche che queste sono manifestazioni, valide a livello locale e temporanee, di un singolo processo sottostante di enorme complessità.

Molti dei filoni di pensiero rilevanti convergono sul processo

dell'evoluzione.⁷ Ironicamente, mentre le osservazioni di Darwin erano a ragione considerate una minaccia per la religione integralista cristiana, l'idea che nel corso di lunghissimi periodi di tempo i sistemi ecologici e la struttura degli organismi tendano verso un aumento della complessità ha dato a vari scienziati ragione di sperare che l'universo non sia governato dal caos, ma celi invece una storia ricca di significato. Uno dei primissimi a esprimere questo collegamento fu il paleontologo gesuita Pierre Teilhard de Chardin, il cui libro *Il fenomeno umano* offriva una descrizione lirica – forse eccessivamente tale – dell'evoluzione verificatasi miliardi di anni fa dalla polvere atomica all'unificazione di mente e spirito in quello che egli chiamava il Punto Omega, l'equivalente della concezione tradizionale delle anime che si congiungono con l'essere supremo in paradiso.

La visione di Teilhard veniva derisa dalla maggioranza degli scienziati, ma alcuni dei più audaci fra loro – quali C.H. Waddington, Julian Huxley e Theodosius Dobzhansky – la presero parecchio sul serio. In un modo o nell'altro la complessità dell'evoluzione ha le caratteristiche di un mito sufficientemente robusto da attirarsi una fede. Per esempio, Jonas Salk, l'inventore del vaccino antipoliomielite – il quale si considerava un artista e un umanista oltre che uno scienziato – trascorse gli ultimi anni della sua esistenza a cercare di comprendere come la vita passata possa contenere la chiave del futuro. Per dirlo con le sue parole:

Ho continuato a interessarmi ad alcuni [...] problemi più fondamentali riguardo alla creatività stessa. [...] Ritengo che siamo un prodotto del processo evolutivo, direi di un'evoluzione creativa. Adesso siamo diventati il processo stesso, o una sua parte. Perciò, a partire da questa prospettiva, mi sono interessato all'evoluzione universale, il fenomeno dell'evoluzione in sé per come appare in quelle che definisco evoluzione pre-biologica, ossia l'evoluzione del mondo fisico-chimico; evoluzione biologica; evoluzione meta-biologica del cervello-mente. Ora sto cominciando a scrivere di quella che chiamo evoluzione teleologica, ossia l'evoluzione dotata di uno scopo. Quindi il mio attuale proposito, si potrebbe dire, è provare a comprendere l'evoluzione, la creatività, in senso intenzionale.

È troppo presto per vedere chiaramente che cosa ci sia al di là di questi nuovi orizzonti che si stanno rivelando adesso, ma scrittori e scienziati stanno iniziando a mettere assieme la visione che potrebbe farci accedere al futuro. Alcuni di questi tentativi paiono così fantasiosi da poter appartenere soltanto al regno dell'immaginazione. Per esempio, Madeleine L'Engle nei suoi romanzi per ragazzi ha intrecciato trame in cui eventi che accadono nelle cellule del corpo si affiancano a lotte storiche tra personaggi umani, che a loro volta riflettono conflitti cosmici tra esseri soprannaturali; ed è perfettamente consapevole del fatto che la fantascienza da lei scritta ha

conseguenze di tipo etico. Perfino quando i protagonisti del libro soffrono e stanno per essere travolti dalle forze del male, è convinta che: «Bisogna trarli in salvo, offrendo qualche sorta di speranza. Non mi piacciono i libri senza speranza; quelli che ti fanno pensare: “Ah, non vale la pena di vivere”. Voglio lasciarli con il pensiero: sì, questa impresa è difficile, ma ne vale la pena e alla fine è gioiosa».

John Archibald Wheeler, uno dei più illustri fisici del xx secolo, ha passato il tempo a scervellarsi sul ruolo vitale che giochiamo nel determinare il mondo materiale che pare avere un'esistenza oggettiva al di fuori e al di là di noi stessi. Benjamin Spock, il grande pediatra, ha cercato di ridefinire la spiritualità in termini che abbiano senso ai nostri tempi. Poi ci sono coloro che, come l'economista e attivista Hazel Henderson, hanno adottato una filosofia personale gioiosamente libera in cui l'identità è considerata una temporanea incarnazione del costante scorrere della vita:

A un certo livello mi sento come un extraterrestre. Sono qui in visita per un po'. E ho pure una forma umana. Sono emotivamente molto legata alla specie. Perciò mi sono incarnata in questo momento. Ma ho anche in me un aspetto infinito. Tutto si tiene insieme piuttosto facilmente per me. Ciò può sembrare irriverente, ma il punto è che si tratta di una pratica spirituale per me.

Si potrebbe pensare che un simile entusiasmo pagano non sia altro che un ritorno a superstizioni passate, proprio come la credenza nella reincarnazione, nei rapimenti alieni o nella percezione extrasensoriale. La differenza fondamentale è che gli adepti della New Age prendono la propria fede alla lettera, mentre le persone che sto citando sanno di parlare in senso metaforico e si servono di approssimazioni a una realtà sottostante in cui credono, ma a cui non possono dare espressione in modo adeguato. Sarebbero gli ultimi a reificare le proprie intuizioni, nella convinzione che siano letteralmente vere. Sanno che il loro stesso sapere è in evoluzione e che nel giro di pochi anni potrebbe essere necessario esprimerlo in termini del tutto diversi.

Un conto è che l'evoluzione ci aiuti a immaginare il futuro facendo riferimento al passato, e tutt'altro che ci dia istruzioni su come creare un'esistenza ricca di significato e appagante. Di sicuro uno dei motivi per cui le religioni tradizionali hanno avuto una presa tanto potente sulla coscienza umana è stata la personalizzazione delle forze cosmiche: per esempio, affermando che Dio ci ha creati a sua somiglianza, permettendo così a migliaia di pittori cristiani di raffigurarlo come un benevolo vecchio patriarca. E, forse cosa più importante, hanno accordato alla vita di ogni

individuo una dignità e la promessa di eternità. È senz'altro un atto difficile da eguagliare. Il processo dell'evoluzione, per come lo comprendiamo ora, funziona statisticamente su grandi numeri e non riguarda i singoli individui; è governato dal determinismo sommato al caso, invece che da intenzione e libero arbitrio. Appare quindi una dottrina arida senza alcuna possibilità di stimolare una persona a organizzare la propria vita in base a essa.

Tuttavia le scoperte scientifiche potrebbero avere parole incoraggianti da dire a ognuno di noi. In primo luogo, ci rendono sempre più consapevoli di quanto sia unica ogni persona: non solo per il modo particolare in cui si sono combinati gli ingredienti del codice genetico, che trasmettono le istruzioni per sviluppare tratti fisici e mentali senza precedenti, ma anche per il tempo e il luogo in cui quello specifico organismo è stato collocato per incontrare la vita. Siccome un individuo diventa una persona solo all'interno di un contesto fisico, sociale e culturale, quando e dove ci capita di nascere definisce una singola coordinata di esistenza che nessun altro condivide.

Perciò ciascuno di noi è responsabile di un particolare punto nello spazio e nel tempo in cui il nostro corpo e la nostra mente formano un collegamento all'interno della rete complessiva dell'esistenza. Infatti, se è vero che la nostra identità è determinata dalle istruzioni genetiche e dalle interazioni sociali, è anche vero che, avendo inventato il concetto di libertà, siamo in grado di fare scelte che determineranno la forma futura della rete di cui facciamo parte. Il tipo di cosmetici che utilizziamo contribuirà a stabilire se l'aria continuerà a essere respirabile, il tempo che passiamo a parlare con gli insegnanti avrà effetto su quello che i nostri figli impareranno e il genere di spettacoli che guardiamo influenzerà la natura dell'intrattenimento commerciale.

La conoscenza contemporanea di materia ed energia suggerisce anche un nuovo modo di pensare al bene e al male.⁸ Il male nelle faccende umane è analogo al processo dell'entropia nell'universo fisico: chiamiamo male ciò che provoca dolore, sofferenza, disordine nella psiche o nella comunità. Di solito fa sì che si prenda la direzione che offre minore resistenza o che si operi secondo i principi di un ordine inferiore di organizzazione: per esempio, quando una persona dotata di coscienza agisce solo sulla base di istinti o quando un essere sociale si comporta in modo egoista sebbene la situazione richieda cooperazione. Quando gli scienziati si occupano di perfezionare mezzi di distruzione stanno soccombendo all'entropia, anche

qualora si servano delle conoscenze più recenti e più sofisticate. L'entropia o il male è lo stato predefinito, ossia la condizione a cui ritornano i sistemi qualora non si svolga il lavoro necessario per impedirlo.

A impedirlo è quello che chiamiamo «bene»: azioni che preservano l'ordine evitando le rigidità, che sono ispirate dai bisogni dei sistemi più evoluti; atti che prendono in considerazione il futuro, il bene comune, il benessere emotivo degli altri. Il bene è la vittoria creativa sull'inerzia, l'energia che conduce all'evoluzione della coscienza umana. Agire secondo nuovi principi di organizzazione è sempre più difficile e richiede sforzo ed energia maggiori. La capacità di farlo è stata definita virtù.

Ma perché si dovrebbe essere virtuosi quando è molto più facile lasciar prevalere l'entropia? Perché desiderare di sostenere l'evoluzione senza la promessa della vita eterna come ricompensa? Se quanto abbiamo detto finora è vero, la vita eterna fa in effetti parte del complesso dell'esistenza: non nella maniera in cui i cartoni animati rappresentano l'aldilà, con personaggi dotati di aureola che stanno in camicie da notte sulle nuvole, ma perché le nostre azioni in questa vita si riverbereranno nel tempo e modelleranno il futuro in evoluzione. Che la nostra presente consapevolezza di individualità si conservi in qualche dimensione di esistenza dopo la morte o che scompaia completamente, il fatto immutabile è che il nostro essere farà per sempre parte della trama e dell'ordito di ciò che esiste. Quanta più energia psichica investiamo nel futuro della vita, tanto più ne diventiamo parte. Chi si identifica con l'evoluzione fonde la propria coscienza con essa, come un minuscolo ruscello che si congiunge con un fiume immenso, le cui correnti diventano tutt'uno.

L'inferno in questo scenario non è altro che la separazione dell'individuo dal flow della vita: significa aggrapparsi al passato, al sé, alla sicurezza dell'inerzia. Si trova traccia di questa accezione nella radice della parola «diavolo»: deriva dal greco *diabállein*, separare o fare a pezzi. Ciò che è diabolico è indebolire la complessità in via di sviluppo sottraendole la propria energia psichica.

Ovviamente questo non è l'unico modo per leggere ciò che ci suggerisce la scienza a proposito del futuro. È anche possibile non scorgere altro che un caso insensato all'opera nel mondo, e sentirsi scoraggiati. Anzi, è più facile fare così. L'entropia regge anche per il modo in cui interpretiamo le prove dei sensi. Questo capitolo però è iniziato con la domanda: come facciamo a trovare un obiettivo che ci consenta di goderci la vita restando

responsabili nei confronti degli altri? Scegliere questa interpretazione per le attuali conoscenze fornite dalla scienza potrebbe essere una risposta. All'interno di un quadro evoluzionistico possiamo focalizzare la coscienza sui compiti dell'esistenza quotidiana nella consapevolezza che, quando agiamo nella pienezza dell'esperienza di flow, stiamo anche costruendo un ponte verso il futuro del nostro universo.

RINGRAZIAMENTI

Le conclusioni discusse in questo libro sono basate sulla ricerca finanziata dalla Spencer Foundation e dalla Alfred P. Sloan Foundation. Un gran numero di colleghi e studenti ha dato un aiuto inestimabile all'indagine sul flow. Vorrei ringraziare in particolare: Kevin Rathunde dell'Università dello Utah; Samuel Whalen della Northwestern University; Kiyoshi Asakawa dell'Università Shikoku Gakuin in Giappone; Fausto Massimini e Antonella Delle Fave dell'Università degli Studi di Milano; Paolo Inghilleri dell'Università degli Studi di Perugia; e, nella mia Università di Chicago, Wendy Adlai-Gail, Joel Hektner, Jeanne Nakamura, John Patton e Jennifer Schmidt.

Dei molti colleghi la cui amicizia è stata un impagabile supporto desidero ringraziare specialmente Charles Bidwell, William Damon, Howard Gardner, Geoffrey Godbey, Elisabeth Noelle-Neumann, Mark Runco e Barbara Schneider.

NOTE

1. Le strutture della vita quotidiana

¹ Una splendida serie di riflessioni sulla poesia di Auden e sul suo posto nella letteratura contemporanea si trova in Hecht (1993).

² I fondamenti teorici ed empirici delle affermazioni fatte in questo libro si possono trovare, per esempio, in Csíkszentmihályi (1990; 1993); Csíkszentmihályi e Csíkszentmihályi (1988); Csíkszentmihályi e Rathunde (1993).

³ Una descrizione dettagliata delle attività dei primati in libertà è fornita da Altmann (1980). L'attività quotidiana dei contadini della Francia meridionale nel medioevo è riferita in Le Roy Ladurie (1979).

⁴ Gli storici francesi raccolti attorno alla rivista «Annales» inaugurarono lo studio di come vivesse la gente comune nelle differenti epoche storiche. Un esempio del genere è Davis e Farge (1993).

⁵ Thompson (1963) offre alcune delle più vivide descrizioni dei mutamenti della vita quotidiana come effetto dell'industrializzazione in Inghilterra.

⁶ Le fonti dei dati presentati in questa tabella sono le seguenti: il bilancio del tempo degli adulti americani, usando l'ESM, è stato riportato in Csíkszentmihályi e Graef (1980); Csíkszentmihályi e LeFevre (1989); Kubey e Csíkszentmihályi (1990); Larson e Richards (1994); per quello degli adolescenti si vedano: Bidwell et al. (1997); Csíkszentmihályi e Larson (1984); Csíkszentmihályi, Rathunde e Whalen (1993).

⁷ Quanto tempo trascorressero i cacciatori-raccoglitori in attività produttive è stato calcolato da Marshall Sahlins (1972). Risultati simili sono stati riferiti anche da Lee e DeVore (1968). Per i bilanci del tempo nel XVIII secolo si veda Thompson (1963) e per i tempi recenti Szalai (1965).

⁸ La citazione è tratta da Hufton (1993, p. 30).

⁹ Per una dettagliata storia del tempo libero si veda Kelly (1982).

¹⁰ McKim Marriot (1976) descrive la concezione del posto dell'individuo nel contesto sociale degli industi tradizionali; per il confronto tra bambini caucasici e dell'Asia orientale si veda Asakawa (1996).

¹¹ Il ragionamento sull'importanza di avere una sfera pubblica per lo sviluppo dell'individualità è stato fatto da Hannah Arendt (1956).

¹² Chi fosse interessato ai dettagli di questa metodologia dovrebbe consultare Csíkszentmihályi e Larson (1987); Moneta e Csíkszentmihályi (1996).

2. Il contenuto dell'esperienza

¹ Le principali emozioni che si possono distinguere e che sono riconosciute in tutte le culture sono: gioia, rabbia, tristezza, paura, interesse, vergogna, colpa, invidia e depressione (Campos e Barrett,

1984).

² Anche se lo stesso Charles Darwin comprese che le emozioni hanno finalità di sopravvivenza ed evolvono proprio come gli organi fisici del corpo, i tratti psicologici hanno cominciato a essere studiati in una prospettiva evoluzionistica solo in tempi relativamente recenti. Un esempio è l'opera di David Buss (1994).

³ Uno dei primi studi moderni di psicologia sulla felicità, *The Structure of Psychological Well-Being* di Norman Bradburn (1969), in origine conteneva nel titolo la parola «felicità», che fu però sostituita da «benessere psicologico» per non dare l'idea di scarsa scientificità. Le ricerche successive comprendono l'esteso riassunto sull'argomento di Myers (1992), i lavori di Myers e Diener (1995) e Diener e Diener (1996), secondo cui la gente è perlopiù felice; un'altra fonte è Lykken e Tellegen (1996). I confronti internazionali su reddito e felicità si trovano in Inglehart (1990). Il principale problema è che questi studi sono basati sulle valutazioni complessive degli intervistati riguardo alla loro felicità. Siccome le persone sono fortemente indotte a considerare la propria esistenza felice a prescindere dal suo contenuto, una misura di questo genere non offre molte informazioni a proposito della qualità della vita di qualcuno.

⁴ L'entropia psichica o conflitto a livello di coscienza e il suo contrario, ossia l'entropia psichica negativa, che descrive gli stati di armonia interiore, sono descritte in Csíkszentmihályi (1988, 1990); Csíkszentmihályi e Csíkszentmihályi (1998); Csíkszentmihályi e Rathunde (1997).

⁵ La formula di William James per l'autostima è pubblicata in James (1890). Il contrasto tra autostima dei diversi gruppi etnici si trova in Asakawa (1996) e Bidwell et al (1997). Le differenze di autostima tra madri che lavorano e madri che stanno a casa sono studiate da Ann Wells (1988).

⁶ Ho discusso il ruolo dell'attenzione nel pensiero in Csíkszentmihályi (1993). Lo psicologo di Yale Jerome Singer ha studiato in maniera esaustiva il sognare a occhi aperti (J.L. Singer, 1966, 1981).

⁷ L'opera di riferimento canonica in questo campo è l'analisi delle sette principali forme di intelligenza umana di Howard Gardner (1983).

⁸ Lo sforzo che occorre per sviluppare il talento di un giovane è descritto negli studi di Benjamin Bloom (1985) e nelle ricerche da me condotte con i miei allievi (Csíkszentmihályi, Rathunde e Whalen, 1993).

⁹ Alcune delle principali fonti che trattano di queste esperienze sono Csíkszentmihályi (1975, 1990); Csíkszentmihályi e Csíkszentmihályi (1988); Moneta e Csíkszentmihályi (1996). Per studi più specialistici si vedano anche Adlai-Gail (1994); Choe (1995); Heine (1996); Hektner (1996); Inghilleri (1995). Talvolta si usano indifferentemente «esperienza ottimale» ed «entropia psichica negativa» per indicare l'esperienza di flow.

¹⁰ Le fonti di questa figura sono in Csíkszentmihályi (1990) e Massimini e Carli (1988). Questa rappresentazione è andata incontro a diverse revisioni nel corso degli anni, via via che le scoperte empiriche ci obbligavano a riconsiderare le nostre ipotesi iniziali. Per esempio, una di queste revisioni ha comportato l'inversione della collocazione tra le esperienze di «rilassamento» e quelle di «noia». Da principio avevo pensato che basse sfide e alte capacità dovessero dare luogo all'esperienza di noia; tuttavia, molti studi – per esempio Adlai-Gail (1994), Csíkszentmihályi e Csíkszentmihályi (1988) e Hektner (1996) – dimostrano che la gente riferisce di sentirsi rilassata in una situazione del genere, mentre la noia tende a verificarsi maggiormente quando sia le sfide sia le capacità sono basse.

¹¹ La grande indagine sul flow tra i tedeschi è riportata in Noelle-Neumann (1995). Alcuni interessanti resoconti sul flow in attività diverse sono i seguenti: per la scrittura, Perry (1996); per i computer, Trevino e Trevino (1992), Webster e Martocchio (1993); per l'insegnamento, Coleman (1994); per la lettura, McQuillan e Conde (1996); per il management, Loubris, Crous e Schepers

(1995); per gli sport, Jackson (1996), Stein, Kimiecik, Daniels e Jackson (1995); per il giardinaggio, Reigberg (1995), tra gli altri.

3. *Come ci sentiamo quando facciamo cose diverse*

¹ Lo psichiatra Marten deVries (1992) è stato uno dei primi a indagare in modo approfondito come si sentano davvero i pazienti psichiatrici e nel mentre ha fatto diverse scoperte controintuitive a proposito della psicopatologia.

² Per il lavoro del professor Massimini e della sua squadra dell'Università degli Studi di Milano si vedano Inghilleri (1995); Massimini e Inghilleri (1986).

³ La citazione di Richard Stern e quelle che seguono in questo volume sono riprese dal mio studio sulla creatività (Csíkszentmihályi, 1996), che si basa su interviste con novantun artisti, scienziati, politici e capi d'azienda i quali hanno cambiato in una certa misura la cultura in cui viviamo. Sulla relazione tra stato di flow e creatività si veda anche l'opera collettanea a cura di George Klein (1990).

⁴ Riguardo agli effetti deleteri dello stare da soli si veda, per esempio, Csíkszentmihályi e Larson (1984); Larson e Csíkszentmihályi (1978); Larson, Mannell e Zuzanek (1986).

⁵ Le conclusioni dei sondaggi nazionali riguardo al legame tra essere felici e avere amici sono riportate da Burt (1986).

⁶ Lo studio di Reed Larson e Maryse Richards (1994), in cui tutti i membri della famiglia partecipano alla ricerca ESM nello stesso momento, rivela molti intriganti schemi nell'esperienza familiare: come implica il titolo del loro libro, *Divergent Realities* («Realtà divergenti»), genitori e figli sono raramente sulla stessa lunghezza d'onda quando interagiscono a casa.

⁷ Che il guidare sia una delle esperienze più godibili nella vita di tante persone è stato suggerito da uno dei nostri studi ESM (Csíkszentmihályi e LeFevre, 1989); un studio ESM più approfondito sponsorizzato da Nissan USA ha rivelato molti dettagli imprevisti, alcuni dei quali sono riportati in questo volume.

⁸ Per una eccezione alla generale dimenticanza di come gli ambienti influiscano su emozioni e pensieri si veda Gallagher (1993). Tra le altre opere su questo argomento ricordo Csíkszentmihályi e Rochberg-Halton (1981).

⁹ Due studi pilota, uno di Maria Wong dell'Università del Michigan e l'altro di Cynthia Hedricks (1995) dell'Università della California del Sud, hanno scoperto che vengono riferiti più sintomi fisici di domenica, nonché in situazioni che non richiedono una focalizzazione dell'attenzione, facendo pensare che il fatto di essere occupati in una certa misura evita di farci notare il dolore.

4. *Il paradosso del lavoro*

¹ I risultati di questo sondaggio derivano da Yankelovich (1981) e sono stati replicati con modelli simili in altri paesi. Per l'ambivalenza riguardo al lavoro si veda Csíkszentmihályi e LeFevre (1989). Il dialogo tra gli scienziati sociali tedeschi si trova in Noelle-Neumann e Strumpel (1984): Noelle-Neumann ha interpretato il collegamento tra volontà di lavorare e stile di vita positivo come una prova del fatto che «il lavoro rende felici», mentre Strumpel ha inteso che la preferenza generale per il tempo libero voglia dire che «il lavoro rende infelici».

² Per alcune interessanti idee su come il lavoro è cambiato nel corso dei secoli si vedano, per esempio, Braudel (1985); Lee e DeVore (1968); Norberg (1993); Veyne (1987).

³ I risultati riguardo a come gli adolescenti americani apprendono gli atteggiamenti e le competenze rilevanti per le loro future occupazioni sono stati ottenuti nel corso di uno studio longitudinale di cinque anni su quasi quattromila studenti nella scuola media e superiore in giro per gli Stati Uniti, che è stato finanziato dalla Sloan Foundation (Bidwell et al., 1992). Le esperienze negative associate ad attività che non somigliano al lavoro né al gioco sono state esaminate in dettaglio da Jennifer Schmidt (1997).

⁴ Le differenze di genere nell'esperienza del lavoro sono riportate in Larson e Richards (1994). Anne Wells (1988) ha scoperto le disparità di autostima tra madri che lavoravano a tempo pieno e part time.

⁵ Studi ESM sulla disoccupazione giovanile nel Regno Unito sono stati condotti da John Haworth (Haworth e Ducker, 1991). Le indagini internazionali sulla disoccupazione sono riportati in Inglehart (1990).

5. I rischi e le opportunità del tempo libero

¹ L'avvertimento degli psichiatri era riportato in «Psychiatry» (1958); per ragionamenti simili si vedano Gussen (1967); Kubey e Csíkszentmihályi (1990).

² Il riferimento è in Ferenczi (1950); si vedano anche Boyer (1955); Cattell (1955).

³ Le differenze riscontrate tra i lettori abituali e gli spettatori televisivi abituali sono riportate in Noelle-Neumann (1996).

⁴ Si veda *Guerre persiane*, libro I, cap. 94.

⁵ Per alcune delle prove storiche si veda Kelly (1982); parte del materiale interculturale si trova in Inghilleri (1993).

⁶ Lo studio condotto da Macbeth è riportato in Macbeth (1988); la citazione del marinaio degli oceani si trova in Pirsig (1977); quella dello scalatore in Csíkszentmihályi (1975).

⁷ La scoperta che l'utilizzo di energie non rinnovabili nello svago è collegato in negativo alla felicità, quantomeno per le donne, è riportata in Graef et al. (1981).

6. Relazioni e qualità della vita

¹ Il riferimento è al lavoro di Lewinsohn (1982).

² Sudhir Kakar, *Infanzia e mondo interno dell'India. Uno studio psicoanalitico sull'infanzia e la società in India*, tr. it., La biblioteca di Vivarium, Milano 2007, pp. 337-338. [n.d.t.]

³ L'importanza di far parte di una rete sociale in India è discussa da Hart (1992); Kakar (1978); Marriott (1976); in Giappone da Asakawa (1996); Lebra (1976); Markus e Kitayama (1991).

⁴ Riguardo all'importanza dell'amicizia per una vita soddisfacente si veda Myers (1992).

⁵ Il modo in cui forze selettive nel corso dell'evoluzione hanno modellato le nostre emozioni, i nostri atteggiamenti e i nostri comportamenti sessuali è ben descritto in Buss (1994). Per una storia culturale della sessualità umana si veda I. Singer (1966). Lo sfruttamento della sessualità è discusso in Marcuse (1955).

⁶ La composizione delle famiglie nel medioevo è descritta in Le Roy Ladurie (1979). Altre forme di organizzazione familiare sono discusse in Edwards (1969); Herlihy (1985); Mitterauer e Sieder (1982).

- ⁷ Queste scoperte derivano dalla ricerca, già menzionata diverse volte, di Larson e Richards (1994).
- ⁸ La nozione teorica di complessità è stata applicata al sistema familiare da Kevin Rathunde (1996). Si vedano anche Carroll, Schneider e Csíkszentmihályi (1996); Csíkszentmihályi e Rathunde (1993); Csíkszentmihályi e Rathunde (1997); Huang (1996) per altre scoperte che si servono di questo concetto.
- ⁹ La paranoia generalizzata dei Dobuani è descritta da Reo Fortune ([1932] 1963). Il concetto di conversazione come mezzo di conservazione della realtà è stato sviluppato dai sociologi Peter Berger e Thomas Luckmann (1967).
- ¹⁰ Il sondaggio in questione è riportato in Noelle-Neumann e Kocher (1993, p. 504).
- ¹¹ I dati che dimostrano come gli studenti che non sopportano di stare da soli abbiano problemi a sviluppare i propri talenti si trovano in Csíkszentmihályi, Rathunde e Whalen (1993).
- ¹² Lo storico francese Philippe Ariès (1962) ha descritto i pericoli in cui incorrevano gli studenti medievali a Parigi. La minaccia per le donne che camminavano per le strade nel XVII secolo è menzionata da Norberg (1993).
- ¹³ Hannah Arendt (1956) discute la differenza delle visioni del mondo che implicano una vita attiva rispetto a una contemplativa. La distinzione tra gli stili di vita «autodiretto» ed «eterodiretto» è apparsa in Riesman, Glazer e Denney (1950). La tipologia dell'«estroversione» contrapposta all'«introversione» è stata sviluppata da Carl Gustav Jung (1954); per la sua misurazione si veda Costa e McCrae (1984).
- ¹⁴ La ricerca che suggerisce che gli estroversi tendano a essere più soddisfatti delle proprie vite è riportata da Myers (1992).

7. Cambiare gli schemi di vita

- ¹ Per questa cifra si veda l'ultima nota del secondo capitolo.
- ² Una biografia di piacevolissima lettura del teorico politico italiano è di Fiore (1973).
- ³ Lo studio riportato qui è stato fatto da Joel Hektner (1996).
- ⁴ Le idee espresse qui derivano in larga misura dai molti anni di counseling con manager aziendali che ho svolto con il programma di prolungamento estivo dell'Università di Chicago a Vail, in Colorado.
- ⁵ Le biografie di questi individui dalla straordinaria sensibilità morale sono state raccolte e analizzate da Colby e Damon (1992).
- ⁶ Uno dei primissimi e tuttora dei più acuti resoconti sul modo di pensare dei lavoratori che sono orgogliosi dei loro impieghi è una serie di interviste raccolte da Studs Terkel (1974).
- ⁷ Il fisiologo Hans Selye è stato il primo a identificare l'«eustress», ossia il valore positivo dello stress gestibile per l'organismo. La risposta psicologica ottimale alla tensione è ampiamente studiata (Selye, 1956).
- ⁸ La citazione che descrive il piacere di una madre che gioca con sua figlia è tratta da Allison e Duncan (1988).

8. La personalità autotelica

- ¹ La citazione viene da Allison e Duncan (1988).

⌘ In embriologia il termine «neotenia» si riferisce al ritardo dello sviluppo nei piccoli umani rispetto ad altre specie di primati e mammiferi. Ciò dovrebbe consentire di apprendere mentre il sistema nervoso matura nell'interazione con l'ambiente più di quanto non avvenga nella condizione di isolamento dell'utero (Lerner, 1984). La neotenia sociale è un'estensione del concetto per descrivere la tendenza di alcuni giovani di trarre vantaggio da un più lungo periodo di maturazione protetta all'interno della famiglia (Csíkszentmihályi e Rathunde, 1997).

⌘ L'importanza del controllo dell'attenzione, o «energia psichica», è fondamentale per farsi carico della propria vita. Alcune delle considerazioni attinenti a questa affermazione si possono trovare in Csíkszentmihályi (1978, 1993).

⌘ Fausto Massimini e la sua squadra dell'Università degli Studi di Milano hanno intervistato un gran numero di individui colpiti da qualche tragedia, quali persone che sono diventate paraplegiche o cieche (Negri, Massimini e Delle Fave, 1992). Diversamente da quanto ci si potrebbe aspettare, molti di loro sono capaci di godere delle proprie vite dopo la disgrazia più di quanto non facessero prima. Si veda anche Diener e Diener (1996). Al contrario, la ricerca sui vincitori delle lotterie (Brickman, Coates e Janoff-Bulman, 1978) fa pensare che vincere improvvisamente una fortuna economica non favorisca la felicità. Questi risultati confermano l'antica saggezza secondo cui non è ciò che capita a una persona a determinare la qualità della vita, bensì quello che la persona fa accadere.

9. *L'amore del destino*

⌘ Alcune delle più importanti enunciazioni riguardo alla mancanza di coinvolgimento in valori più grandi dell'individuo si trovano in Bellah et al. (1985, 1991); Lasch (1990). Per osservazioni sulla necessità di creare nuovi valori dal momento che i vecchi perdono credibilità, si veda Massimini e Delle Fave (1991).

⌘ Una breve descrizione di come la personalità evolva in senso filogenetico e ontogenetico è offerta da Csíkszentmihályi (1993).

⌘ Friedrich Nietzsche, *Ecce homo. Come si diventa ciò che si è*, tr. it., Adelphi, Milano 1998, p. 54. [n.d.t.]

⌘ Carl R. Rogers, *Libertà nell'apprendimento*, tr. it., Giunti-Barbera, Firenze 1973, pp. 344-345. [n.d.t.]

⌘ Il concetto nietzschiano di *amor fati* si trova in Nietzsche ([1882] 1974). Per le riflessioni di Maslow sullo stesso argomento si veda Maslow (1971) e, per Rogers, si veda Rogers (1969).

⌘ La citazione di Oppenheimer e il problema dello stato di flow trovato in attività distruttive sono discussi in Csíkszentmihályi (1985); Csíkszentmihályi e Larson (1978).

⌘ Alcuni dei pionieri che hanno esteso il pensiero evoluzionista al regno dell'evoluzione culturale umana sono Bergson (1944); Campbell (1976); J. Huxley (1947); T.H. Huxley (1894); Johnston (1984); Teilhard de Chardin (1965).

⌘ Il bene e il male, nella prospettiva della teoria evoluzionista, sono discussi da Alexander (1987); Burhoe (1986); Campbell (1975); Williams (1988).

BIBLIOGRAFIA

- Adlai-Gail, W.S. (1994), *Exploring the autotelic personality*, tesi di dottorato, University of Chicago.
- Alexander, R.D. (1987), *The Biology of Moral Systems*, Aldine De Gruyter, New York.
- Allison, M.T., M.C. Duncan (1988), *Women, work, and flow*, in *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*, a cura di M. Csíkszentmihályi e I.S. Csíkszentmihályi, Cambridge University Press, New York, pp. 118-137.
- Altmann, J. (1980), *Baboon Mothers and Infants*, Harvard University Press, Cambridge, Mass.
- Arendt, H. (1956), *The Human Condition*, University of Chicago Press, Chicago (tr. it., *Vita activa. La condizione umana*, Bompiani, Milano 1966).
- Ariès, Ph. (1962), *Centuries of Childhood*, tr. ing. Vintage, New York (tr. it., *Padri e figli nell'Europa medievale e moderna*, Laterza, Roma-Bari 1968).
- Asakawa, K. (1996), *The experience of interdependence and independence in the self-construal of Asian American and Caucasian American adolescents*, tesi di dottorato, University of Chicago.
- Bellah, R.N., R. Madsen, W.M. Sullivan, A. Swidler, S.M. Tipton (1985), *Patterns of the Heart*, University of California Press, Berkeley.
- Bellah, R.N., R. Madsen, W.M. Sullivan, A. Swidler, S.M. Tipton (1991), *The Good Society*, Alfred A. Knopf, New York.
- Berger, P.L., T. Luckmann (1967), *The Social Construction of Reality*, Anchor Books, Garden City, N.Y. (tr. it., *La realtà come costruzione sociale*, il Mulino, Bologna 1969).
- Bergson, H. (1944), *Creative Evolution*, tr. ing. The Modern Library, New York (tr. it., *L'evoluzone creatrice*, Mondadori, Milano 1938).
- Bidwell, C., M. Csíkszentmihályi, L. Hedges, B. Schneider (1997), *Attitudes and Experiences of Work for American Adolescents*, Cambridge University Press, New York.
- Bidwell, C., M. Csíkszentmihályi, L. Hedges, B. Schneider (1992), *Studying Career Choice*, NORC, Chicago.
- Bloom, B.S. (1985) (a cura di), *Developing Talent in Young People*, Ballantine, New York.
- Boyer, L.B. (1955), *Christmas neurosis*, in «Journal of the American Psychoanalytic Association», 3, pp. 467-488.
- Bradburn, N. (1969), *The Structure of Psychological Well-being*, Aldine, Chicago.
- Braudel, F. (1985), *The Structures of Everyday Life*, tr. ing. di S. Reynolds, Harper and Row, New York (tr. it., *Le strutture del quotidiano*, Einaudi, Torino 1993).
- Brickman, P., D. Coates, R. Janoff-Bulman (1978), *Lottery winners and accident victims: Is happiness relative?*, in «Journal of Personality and Social Psychology», 36, n. 8, pp. 917-927.
- Burhoe, R.W. (1986), *War, peace, and religion's biocultural evolution*, in «Zygon», 21, pp. 439-472.
- Burt, R.S. (1986), *Strangers, Friends, and Happiness*, GSS Technical Report n. 72, NORC, University of Chicago, Chicago.
- Buss, D.M. (1994), *The Evolution of Desire*, Basic Books, New York (tr. it., *L'evoluzione del desiderio. Comportamenti sessuali e strategie di coppia*, Laterza, Roma-Bari 1995).
- Campbell, D.T. (1975), *On the conflicts between biological and social evolution and between psychology and moral tradition*, in «American Psychologist», 30, pp. 1103-1126.
- Campbell, D.T. (1976), *Evolutionary epistemology*, in *The Library of Living Philosophers: Karl Popper*, a cura di D.A. Schlipp, Open Court, La Salle, Ill., pp. 413-463.

- Campos, J.J., K.C. Barrett (1984), *Toward a new understanding of emotions and their development*, in *Emotions, Cognition, and Behavior*, a cura di C.E. Izard, J. Kagan e R.B. Zajonc, Cambridge University Press, Cambridge, UK, pp. 229-263.
- Carroll, M.E., B. Schneider, M. Csíkszentmihályi (1996), *The Effects of Family Dynamics on Adolescents' Expectations*, articolo presentato per la pubblicazione, The University of Chicago, Chicago.
- Cattell, J.P. (1955), *The holiday syndrome*, in «Psychoanalytic Review», 42, pp. 39-43.
- Choe, I. (1995), *Motivation, subjective experience, and academic achievement in Korean high school students*, tesi di dottorato, University of Chicago, Chicago.
- Colby, A., W. Damon (1991), *Some Do Care. Contemporary Lives of Moral Commitment*, The Free Press, New York.
- Coleman, L.J. (1994), *Being a teacher: Emotions and optimal experience while teaching gifted children*, in «Gifted Child Quarterly», 38, n. 3, pp. 146-152.
- Costa, P.T.J., R.R. McCrae (1984), *Personality as a lifelong determinant of well-being*, in *Emotion in Adult Development*, a cura di C.Z. Malatesta e C.E. Izard, Sage, Newbury Park, Calif.
- Csíkszentmihályi, M. (1975), *Beyond Boredom and Anxiety*, Jossey-Bass, San Francisco.
- Csíkszentmihályi, M. (1978), *Attention and the wholistic approach to behavior*, in *The Stream of Consciousness*, a cura di K.S. Pope e J.L. Singer, Plenum, New York, pp. 335-358.
- Csíkszentmihályi, M. (1985), *Reflections on enjoyment*, in «Perspectives in Biology and Medicine», 28, n. 4, pp. 469-497.
- Csíkszentmihályi, M. (1988), *Motivation and creativity: Toward a synthesis of structural and energistic approaches to cognition*, in «New Ideas in Psychology», 6, n. 2, pp. 159-176.
- Csíkszentmihályi, M. (1990), *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, Harper and Row, New York (tr. it., *Flow. Psicologia dell'esperienza ottimale*, ROI edizioni, Macerata-Milano 2021).
- Csíkszentmihályi, M. (1993), *The Evolving Self: A Psychology for the Third Millennium*, HarperCollins, New York.
- Csíkszentmihályi, M. (1996), *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*, HarperCollins, New York.
- Csíkszentmihályi, M., I.S. Csíkszentmihályi (1988) (a cura di), *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*, Cambridge University Press, New York.
- Csíkszentmihályi, M., R. Graef (1980), *The experience of freedom in daily life*, in «American Journal of Community Psychology», 8, pp. 401-414.
- Csíkszentmihályi, M., R. Larson (1978), *Intrinsic rewards in school crime*, in «Crime and Delinquency», 24, n. 3, pp. 321-335.
- Csíkszentmihályi, M., R. Larson (1984), *Being Adolescent. Conflict and Growth in the Teenage Years*, Basic Books, New York.
- Csíkszentmihályi, M., R. Larson (1987), *Validity and reliability of the experience sampling method*, in «Journal of Nervous and Mental Disease», 175, n. 9, pp. 526-536.
- Csíkszentmihályi, M., J. LeFevre (1989), *Optimal experience in work and leisure*, in «Journal of Personality and Social Psychology», 56, n. 5, pp. 815-822.
- Csíkszentmihályi, M., K. Rathunde (1993), *The measurement of flow in everyday life*, in «Nebraska Symposium on Motivation», 40, pp. 58-97, University of Nebraska Press, Lincoln, Neb.
- Csíkszentmihályi, M., K. Rathunde (1997), *The development of the person: An experiential perspective on the ontogenesis of psychological complexity*, in *Theoretical Models of Human Development*, a cura di R.M. Lerner, vol. 1, *Handbook of Child Development*, Wiley, New York.
- Csíkszentmihályi, M., F. Rochberg-Halton (1981), *The Meaning of Things: Domestic Symbols and the Self*, Cambridge University Press, New York (tr. it., *Il significato degli oggetti. I simboli nell'abitazione e il sé*, Kappa, Roma 1986).
- Csíkszentmihályi, M., K. Rathunde, S. Whalen (1993), *Talented Teenagers: The Roots of Success and Failure*, Cambridge University Press, New York.

- Davis, N.Z., A. Farge (1993) (a cura di), *A History of Women in the West*, Harvard University Press, Cambridge, Mass.
- Delle Fave, A., F. Massimini (1988), *The changing contexts of flow in work and leisure*, in *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*, a cura di M. Csíkszentmihályi e I.S. Csíkszentmihályi, Cambridge University Press, New York, pp. 193-214.
- deVries, M. (1992) (a cura di), *The Experience of Psychopathology*, Cambridge University Press, Cambridge, UK.
- Diener, E., C. Diener (1996), *Most people are happy*, in «Psychological Science», 7, n. 3, pp. 181-184.
- Edwards, J.N. (1969) (a cura di), *The Family and Change*, Alfred A. Knopf, New York.
- Ferenczi, S. (1950), *Sunday neuroses*, in *Further Contributions to the Theory and Techniques of Psychoanalysis*, a cura di S. Ferenczi, Hogarth Press, London, pp. 174-177 (tr. it., *La nevrosi della domenica*, in *Fondamenti di psicoanalisi*, vol. II, Guaraldi, Rimini 1973).
- Fiori, G. (1973), *Antonio Gramsci: Life of a revolutionary*, tr. ing. Schocken Books, New York (ed. it., *Vita di Antonio Gramsci*, Laterza, Bari 1966).
- Fortune, R.F. ([1932] 1963), *Sorcerers of Dobu. The Social Anthropology of the Dobu Islanders of the Western Pacific*, Dutton, New York.
- Gallagher, W. (1993), *The Power of Place: How Our Surroundings Shape Our Thoughts, Emotions, and Actions*, Poseidon Press, New York.
- Gardner, H. (1983), *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*, Basic Books, New York (tr. it., *Formae mentis. Saggio sulla pluralità dell'intelligenza*, Feltrinelli, Milano 1987).
- Graef, R., S. McManama Gianinno, M. Csíkszentmihályi (1981), *Energy consumption in leisure and perceived happiness*, in *Consumers and Energy Conservation*, a cura di J.D. Claxton et al., Praeger, New York.
- Group for the Advancement of Psychiatry (1958), *The psychiatrists' interest in leisure-time activities*, n. 39.
- Gussen, J. (1967), *The psychodynamics of leisure*, in *Leisure and Mental Health: A Psychiatric Viewpoint*, a cura di P.A. Martin, American Psychiatric Association, Washington, D.C.
- Hart, L.M. (1992), *Ritual art and the production of Hindu selves*, in «American Anthropological Association Meetings», San Francisco, Calif.
- Haworth, J.T., J. Ducker (1991), *Psychological well-being and access to categories of experience in unemployed young adults*, in «Leisure Studies», 10, pp. 265-274.
- Hecht, A. (1993), *The Hidden Law: The Poetry of W.H. Auden*, Harvard University Press, Cambridge, Mass.
- Hedricks, C. (1995), *The ecology of pain in Latina and Caucasian women with metastatic breast cancer: A pilot study*, in *11th Biannual Meeting of the Society for Menstrual Cycle Research*, a cura di J. Chrisler.
- Heine, C. (1996), *Flow and achievement in mathematics*, tesi di dottorato, University of Chicago.
- Hektner, J.M. (1996), *Exploring optimal personality development: A longitudinal study of adolescents*, tesi di dottorato, University of Chicago.
- Herlihy, D. (1985), *Medieval Households*, Harvard University Press, Cambridge, Mass. (tr. it., *La famiglia nel Medioevo*, Laterza, Roma-Bari 1987).
- Huang, M.P.-L. (1996), *Family context and social development in adolescence*, tesi di dottorato, University of Chicago.
- Hufton, O. (1993), *Women, work, and family*, in *A History of Women in the West*, a cura di N.Z. Davis e A. Farge, Harvard University Press, Cambridge, Mass., pp. 15-45.
- Huxley, J. (1947), *Evolution and Ethics. 1893-1943*, Pilot Press, London.
- Huxley, T.H. (1894), *Evolution and Ethics and Other Essays*, Appleton, New York (tr. it., *Evoluzione ed etica e altri saggi sul governo, i diritti, il socialismo, il liberismo*, Bollati Boringhieri, Torino 2020).

- Inghilleri, P. (1993), *Selezione psicologica bi-culturale: Verso l'aumento della complessità individuale e sociale. Il caso dei Navajo*, in *La selezione psicologica umana*, a cura di F. Massimini e P. Inghilleri, Cooperativa Libreria Iulm, Milano.
- Inghilleri, P. (1995), *Esperienza soggettiva, personalità, evoluzione culturale*, UTET, Torino.
- Inglehart, R. (1990), *Culture Shift in Advanced Industrial Society*, Princeton University Press, Princeton (tr. it., *Valori e cultura politica nella società industriale avanzata*, UTET Libreria, Torino 1997).
- Jackson, S.A. (1996), *Toward a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes*, in «Research Quarterly for Exercise and Sport», marzo, 67 (1), pp. 76-90.
- James, W. (1890), *Principles of Psychology*, Henry Holt, New York (tr. it., *Principii di psicologia*, Società editrice libraria, Milano 1901).
- Johnston, C.M. (1984), *The Creative Imperative: Human Growth and Planetary Evolution*, Celestial Arts, Berkeley, Calif.
- Jung, C.G. (1954), *The Development of Personality*, tr. ing. Pantheon, New York (tr. it., *Lo sviluppo della personalità*, in *Opere*, Boringhieri, Torino 1991).
- Kakar, S. (1978), *The Inner World: A Psychoanalytic Study of Childhood and Society in India*, Oxford University Press, New Delhi (tr. it., *Infanzia e mondo interno dell'India. Uno studio psicoanalitico sull'infanzia e la società in India*, La biblioteca di Vivarium, Milano 2007).
- Kelly, J.R. (1982), *Leisure*, Prentice-Hall, Englewood Cliffs, N.J.
- Klein, G. (1990) (a cura di), *Om kreativitet och flow*, Brombergs, Stockholm.
- Kubey, R., M. Csíkszentmihályi (1990), *Television and the Quality of Life. How Viewing Shapes Everyday Experience*, Lawrence Erlbaum, Hillsdale, N.J.
- Larson, R., M. Csíkszentmihályi (1978), *Experiential correlates of solitude in adolescence*, in «Journal of Personality», 46, n. 4, pp. 677-693.
- Larson, R., M.H. Richards (1994), *Divergent Realities: The Emotional Lives of Mothers, Fathers, and Adolescents*, Basic Books, New York.
- Larson, R., R. Mannell, J. Zuzanek (1986), *Daily well-being of older adults with family and friends*, in «Psychology and Aging», 12, pp. 117-126.
- Lasch, Ch. (1990), *The True and Only Heaven: Progress and Its Critics*, Norton, New York (tr. it., *Il paradiso in terra. Il progresso e la sua critica*, Feltrinelli, Milano 1992).
- Le Roy Ladurie, E. (1979), *Montaillou*, tr. ing. Vintage, New York (tr. it., *Storia di un paese. Montaillou, un villaggio occitanico durante l'inquisizione, 1294-1324*, Rizzoli, Milano 1975).
- Lebra, T.S. (1976), *Japanese Patterns of Behavior*, University of Hawaii Press, Honolulu.
- Lee, R.B., I. DeVore (1968) (a cura di), *Man the Hunter*, Aldine, Chicago.
- Lerner, R.M. (1984), *On the Nature of Human Plasticity*, Cambridge University Press, New York.
- Lewinsohn, P.M. (1982), *Behavioral therapy: Clinical applications*, in *Short-term Therapies for Depression*, a cura di A.J. Rush, Guilford, New York.
- Loubris, S., F. Crous, J.M. Schepers (1995), *Management by objectives in relation to optimal experience in the workplace*, in «Journal of Industrial Psychology», 21, n. 2, pp. 12-17.
- Lykken, D., A. Tellegen (1996), *Happiness is a stochastic phenomenon*, in «Psychological Science», 7, n. 3, pp. 186-189.
- Macbeth, J. (1988), *Ocean cruising*, in *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*, a cura di M. Csíkszentmihályi e I.S. Csíkszentmihályi, Cambridge University Press, New York, pp. 214-231.
- Marcuse, H. (1955), *Eros and Civilisation*, Beacon, Boston (tr. it., *Eros e civiltà*, Einaudi, Torino 1964).
- Markus, H. R., S. Kitayama (1991), *Culture and self: Implications for cognition, emotion, and motivation*, in «Psychological Review», 98, n. 2, pp. 224-253.
- Marriott, M. (1976), *Hindu transactions: Diversity without dualism*, in *Transaction and Meaning: Directions in the Anthropology of Exchange and Symbolic Behavior*, a cura di B. Kapferer, ISHI

Publications, Philadelphia.

- Maslow, A.H. (1971), *The Farther Reaches of Human Nature*, Viking, New York.
- Massimini, F., M. Carli (1988), *The systematic assessment of flow in daily experience*, in *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*, a cura di M. Csíkszentmihályi e I.S. Csíkszentmihályi, Cambridge University Press, New York, pp. 266-287.
- Massimini, F., A. Delle Fave (1991), *Religion and cultural evolution*, in «Zygon», 16, n. 1, pp. 27-48.
- Massimini, F., P. Inghilleri (1986) (a cura di), *L'esperienza quotidiana: Teoria e metodi d'analisi*, Franco Angeli, Milano.
- McQuillan, J., G. Conde (1996), *The conditions of flow in reading: Two studies of optimal experience*, in «Reading Psychology», 17, pp. 109-135.
- Mitterauer, M., R. Sieder (1982), *The European Family. Patriarchy to Partnership from the Middle Ages to the Present*, University of Chicago Press, Chicago.
- Moneta, G.B., M. Csíkszentmihályi (1996), *The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience*, in «Journal of Personality», 64, n. 2, pp. 275-310.
- Myers, D.G. (1992), *The Pursuit of Happiness*, Morrow, New York.
- Myers, D. G., E. Diener (1995), *Who is happy?*, in «Psychological Science», 6, pp.10-19.
- Negri, P., F. Massimini, A. Delle Fave (1992), *Tema di vita e strategie adattive nei non vedenti*, in *Vedere con la mente*, a cura di D. Galati, Franco Angeli, Milano.
- Nietzsche, F. ([1882] 1974), *The Gay Science*, tr. ing. Vintage, New York (tr. it., *La gaia scienza*, Adelphi, Milano 1977).
- Noelle-Neumann, E. (1995), *awa Spring Survey*, Allensbach Institute für Demoskopie.
- Noelle-Neumann, E. (1996), *Stationen der Glücksforschung*, in *Leseglück: Eine vergessene Erfahrung?*, a cura di A. Bellebaum e L. Muth, Westdeutscher Verlag, Opladen, pp. 15-56.
- Noelle-Neumann, E., R. Kocher (1993) (a cura di), *Allensbacher Jahrbuch der Demoskopie 1984-1992*, K.G. Saur, München.
- Noelle-Neumann, E., B. Strumpel (1984), *Macht Arbeit Krank? Mack Arbeit glücklich?*, Piper Verlag, München.
- Norberg, K. (1993), *Prostitutes*, in *A History of Women in the West*, a cura di N.Z. Davis e A. Farge, Harvard University Press, Cambridge, Mass., pp. 458-474.
- Perry, S.K. (1996), *When time stops: How creative writers experience entry into the flow state*, tesi di dottorato, The Fielding Institute.
- Pirsig, R. (1977), *Cruising blues and their cure*, in «Esquire», 87, n. 5, pp. 65-68.
- Rathunde, K. (1996), *Family context and talented adolescents' optimal experience in productive activities*, in «Journal of Research in Adolescence», 6 (4), pp. 605-628.
- Reigberg, D. (1995), *Glück in Garten – Erfolg im Markt*, Senator Verlag, Offenburg.
- Riesman, D., N. Glazer, R. Denney (1950), *The Lonely Crowd*, Doubleday, New York (tr. it., *La folla solitaria*, il Mulino, Bologna 1956).
- Rogers, C. (1969), *Freedom to Learn*, Charles Merrill, Columbus, Ohio (tr. it., *Libertà nell'apprendimento*, Giunti-Barbera, Firenze 1973).
- Sahlins, M.D. (1972), *Stone Age Economics*, Aldine Press, Chicago (tr. it., *L'economia dell'età della pietra*, Elèuthera, Milano 2020).
- Schmidt, J. (1997), *Workers and players: Exploring involvement levels and experience of adolescents in work and play*, in *Meetings of the American Educational Research Association*, Boston, Mass.
- Selye, H. (1956), *The Stress of Life*, McGraw-Hill, New York.
- Singer, I. (1966), *The Nature of Love*, 3 voll., University of Chicago Press, Chicago.
- Singer, J.L. (1966), *Daydreaming. An Introduction to the Experimental Study of Inner Experience*, Random House, New York.
- Singer, J.L. (1981), *Daydreaming and Fantasy*, Oxford University Press, Oxford, UK.
- Stein, G.L., J.C. Kimiecik, J. Daniels, S.A. Jackson (1995), *Psychological antecedents of flow in recreational sports*, in «Personality and Social Psychology Bulletin», 21, n. 2, pp. 125-135.

- Szalai, A., (1965) (a cura di), *The Use of Time: Daily Activities of Urban and Suburban Populations in Twelve Countries*, Mouton, Paris.
- Teilhard de Chardin, P. (1965), *The Phenomenon of Man*, tr. ing. Harper and Row, New York (tr. it., *Il fenomeno umano*, il Saggiatore, Milano 1968).
- Terkel, S. (1974), *Working*, Pantheon, New York.
- Thompson, E.P. (1963), *The Making of the English Working Class*, Viking, New York (tr. it., *Rivoluzione industriale e classe operaia in Inghilterra*, il Saggiatore, Milano 1969).
- Trevino L.K., J.W. Trevino (1992), *Flow in computer-mediated communication*, in «Communication Research», 19, n. 5, pp. 539-573.
- Veyne, P. (1987), *The Roman Empire*, in *From Pagan Rome to Byzantium*, a cura di P. Veyne, tr. ing. The Belknap Press, Cambridge, Mass., pp. 5-230.
- Webster, J., J.J. Martocchio (1993), *Turning work into play: Implications for microcomputer software training*, in «Journal of Management», 19, n. 1, pp. 127-146.
- Wells, A. (1988), *Self-esteem and optimal experience*, in *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*, a cura di M. Csíkszentmihályi e I.S. Csíkszentmihályi, Cambridge University Press, New York, pp. 327-341.
- Williams, G.C. (1988), *Huxley's «Evolution and ethics» in sociobiological perspective*, in «Zygon», 23, n. 4, pp. 383-407.
- Yankelovich, D. (1981), *New rules in American life: Searching for self-fulfillment in a world turned upside-down*, in «Psychology Today», 15, n. 4, pp. 35-91.

www.illibraio.it



Il sito di chi ama leggere

Ti è piaciuto questo libro?
Vuoi scoprire nuovi autori?

Vieni a trovarci su ILLibraio.it, dove potrai:

- scoprire le novità editoriali e sfogliare le prime pagine in anteprima
- seguire i generi letterari che preferisci
- accedere a contenuti gratuiti: racconti, articoli, interviste e approfondimenti
- leggere la trama dei libri, conoscere i dietro le quinte dei casi editoriali, guardare i booktrailer
- iscriverti alla nostra newsletter settimanale
- unirti a migliaia di appassionati lettori sui nostri account [facebook](#) e [twitter](#)

«La vita di un libro non finisce con l'ultima pagina»

IL LIBRAIO