

Flow è davvero importante. La strada per la felicità non deriva da un edonismo spensierato, ma dalle sfide consapevoli.

New York Times Book Review

Mihály Csíkszentmihályi

FLOW

Psicologia dell'esperienza ottimale

Prefazione all'edizione italiana di Giuseppe Vercelli



ROIEDIZIONI

Flow è un classico fondamentale della psicologia contemporanea. Pubblicato per la prima volta nel 1990 (e in Italia da lungo tempo assente dal mercato), oggi è sempre più riscoperto, citato e studiato come caposaldo della psicologia positiva. Le persone raggiungono la massima felicità quando sono in uno stato di “flow”, cioè di totale concentrazione e assorbimento in un’attività. Una sensazione simile alla trance agonistica. Forse per questo, negli anni, il concetto di flow ha avuto tanto successo in ambito sportivo e nel coaching, diventando così popolare al giorno d’oggi. Con la consapevolezza e le giuste conoscenze, l’esperienza ottimale può essere ricercata e controllata, diventando uno strumento per sbloccare risorse che consentono di dare il meglio di sé. Ma vivere singoli episodi di questo tipo è solo un primo passo: se si riesce a legare la propria esistenza a una finalità potente, allora la vita stessa può divenire un unico lungo flow in cui tutte le esperienze sono interconnesse e ordinate. Questo, dice Csíkszentmihályi, è lo stato di felicità più alto che possiamo sperimentare.

Mihály Csíkszentmihályi, psicologo ungherese nato a Fiume nel 1934 ed emigrato negli Stati Uniti a ventidue anni, è stato un pioniere della psicologia positiva e ha introdotto il concetto di “flow”. Ha insegnato per anni all’Università di Chicago e oggi insegna alla Claremont University in California. Ha scritto oltre 120 articoli e una dozzina di libri sui temi della felicità e della creatività. *Flow* è il suo libro più celebre ed è un best seller mondiale.

GLI ESSENZIALI

Mihály Csíkszentmihályi

FLOW

Psicologia dell'esperienza ottimale

Prefazione all'edizione italiana di Giuseppe Vercelli


ROIEDIZIONI

Titolo originale:
Flow. The Psychology of Optimal Experience
Copyright © 1990 by Mihály Csíkszentmihályi

Traduzione di Adriana Guglielmini

Copyright © 2021 Roi Edizioni s.r.l.
Via Giosuè Carducci 67, 62100 Macerata
Via Torquato Tasso 11, 20123 Milano
email: info@roiedizioni.it

L'editore ha fatto gli sforzi necessari per contattare
tutti i detentori dei copyright e resta a disposizione degli interessati
per i necessari adempimenti.

Design copertina: Margherita La Noce
Immagine copertina: [aunauna/VectorStock.com](https://www.aunauna.com/VectorStock.com)

Prima edizione digitale marzo 2022

ISBN 978-88-3620-058-0

INDICE

Prefazione all'edizione italiana
di Giuseppe Vercelli

Prefazione

1. La felicità rivisitata
2. L'anatomia della coscienza
3. Il benessere interiore e la qualità della vita
4. Le condizioni del flow
5. Il flow e il corpo
6. Il flow e il pensiero
7. Il lavoro come flow
8. La gioia della solitudine e della compagnia
9. Battere il caos
10. La creazione del significato

Note

Bibliografia

PREFAZIONE ALL'EDIZIONE ITALIANA

di Giuseppe Vercelli

La ricerca del benessere interiore: uno scopo, una missione, un valore che ha sempre mosso l'individuo nel corso dei secoli. Questo libro parla di felicità, di espressione del potenziale, di spinta al miglioramento e di tutti quegli aspetti dell'esperienza umana che Csíkszentmihályi riassume sotto la voce di *flow*. Il flow come sensazione di pieno coinvolgimento nella vita, dunque, ma anche come stato di coscienza imprescindibile per la nostra autorealizzazione. Un concetto che l'autore ha voluto presentare con un linguaggio accessibile a qualsiasi lettore, uno stile narrativo che unisce teoria e pratica attraverso esempi di chi ha fatto di tale esperienza un'occasione di crescita, di arricchimento e di scoperta del nuovo.

Questo volume analizza come e perché una buona consapevolezza di sé stia alla base delle cosiddette "esperienze di qualità", ossia di quei flussi di coscienza in cui l'individuo diviene un tutt'uno con l'azione che esegue e con l'obiettivo che intende perseguire, dimenticandosi del resto e, nondimeno, dello scorrere del tempo.

Una condizione che ancora oggi, e soprattutto oggi, ci è utile sperimentare nella vita personale così come in quella professionale. In una realtà sempre più incerta, volatile e soggetta a repentini cambiamenti come quella odierna, assume infatti più che mai importanza la spinta a confrontarci con scenari nuovi e stimolanti nei quali avvertire e ricercare un perfetto stato di equilibrio tra le nostre risorse e le richieste dell'ambiente, quell'equilibrio che ci aiuterebbe a sentirci comodi ma non troppo e pienamente coinvolti in tutto ciò che facciamo. Un processo dinamico, insomma, dove l'individuo è continuamente chiamato ad affrontare e dirigersi verso sfide e prospettive che prevengano la minaccia dell'ansia e dello stress o, viceversa, il rischio di un'esistenza monotona oppure, ancora, lo spettro di non sapersi rialzare dopo un fallimento, immergendosi così in un flusso in cui il suo agire non diventi solo funzionale al conseguimento di un qualche obiettivo, ma anche piacevolmente fine a se stesso.

Rileggendo il testo dopo alcuni anni, ci sorprende quella che si potrebbe definire preveggenza dell'autore, capace già nel 1990 di intravedere le caratteristiche di un tessuto sociale, culturale, professionale ed economico destinato a divenire sempre più complesso e mutevole. Tra le pagine si ritrovano infatti riflessioni particolarmente lungimiranti e attuali, come l'importanza di muoversi oltre la "semplice" resilienza per sviluppare quell'anti-fragilità, insita in ogni essere vivente, che può quotidianamente mostrarci la via per trarre benefici dalle situazioni più imprevedibili e avverse.

Letto in chiave moderna, lo stato di flow rappresenta l'opportunità di godere appieno delle nostre esperienze, lasciandoci guidare, momento dopo momento, dalle nostre passioni e ispirazioni senza la vana pretesa di provare a controllare una realtà che di controllabile e prevedibile ha ormai ben poco. Ma non solo: tra i contenuti proposti emerge nitidamente l'intento di Csíkszentmihályi di guidare il lettore in un viaggio interiore in cui possa esplorare la propria dimensione transpersonale ed entrare in contatto con il proprio sé più intimo e autentico, delineando quella che rappresenta probabilmente una delle sfide maggiormente ambite e al tempo stesso meno semplici di un'epoca, quella attuale, nella quale tutto ciò che è esterno a noi pare invece sempre più accessibile e immediato.

Attingendo alle risorse dello stato di flow, la condizione di caos può essere trasformata in un'opportunità e una situazione svantaggiosa può essere considerata il punto di partenza di un percorso che spinge l'essere umano a reinventarsi e a realizzarsi coltivando nuovi interessi, nuove idee, nuove attitudini, nuovi valori.

Nelle sue pagine Csíkszentmihályi fornisce al lettore informazioni, spunti ed evidenze su come tale costrutto sia stato e possa essere applicato nella vita di tutti i giorni. Dall'antica Grecia ad oggi, dalle testimonianze altrui alla nostra storia personale: in qualsiasi epoca e ovunque possiamo scorgere tracce di flow.

Attraverso la presentazione dei molteplici studi condotti sull'argomento, l'autore propone una vera e propria filosofia di vita basata sulla ricerca degli aspetti positivi dell'esperienza umana e di un'esistenza appagante in ogni suo istante. Il tutto con il grande valore aggiunto di conferire a tale tematica, all'apparenza accademica, astratta e per certi aspetti utopica, un risvolto pratico in cui risuona forte e chiaro il richiamo al ruolo attivo dell'individuo, di ognuno di noi, senza distinzioni.

Un richiamo che rimanda alla responsabilità di mettersi realmente in gioco, al coraggio di staccarsi, almeno momentaneamente, dalle continue sollecitazioni del mondo per star realmente bene con se stessi e, soprattutto, all'importanza di imparare a muoversi o, per meglio dire, fluttuare in questo speciale e personale stato di coscienza da cui è possibile trarre le sensazioni più piacevoli e armoniose che la vita possa offrire.

PROF. GIUSEPPE VERCELLI

Psicologo Psicoterapeuta

*Docente di Psicologia dello Sport e della Prestazione umana,
Università degli Studi di Torino*

FLOW

A Isabella, Mark e Christopher

PREFAZIONE

Questo libro presenta per un pubblico di non specialisti la sintesi di ricerche pluridecennali sugli aspetti positivi dell'esperienza umana: la gioia, la creatività e il processo di coinvolgimento totale nella vita che io chiamo *flow*, o flusso. Compiere questo passo comporta qualche rischio perché in questo genere di argomenti, appena ci si allontana dai vincoli standardizzati della prosa accademica, è facile diventare superficiali o troppo entusiasti. Questo, comunque, non è un libro per le masse in cui un addetto ai lavori insegna dei trucchi per essere felici. Sarebbe impossibile in ogni caso, dato che una vita felice è una creazione individuale che non si può replicare seguendo le istruzioni di una ricetta di cucina. Questo libro, piuttosto, cerca di presentare dei *principi* generali, con esempi concreti di come certe persone li hanno applicati, per trasformare delle vite noiose e senza significato in vite piene di benessere interiore. Non prometto che in queste pagine si troveranno delle scorciatoie facili. Ma per i lettori ai quali queste cose importano ci dovrebbero essere informazioni sufficienti per poter passare dalla teoria alla pratica.

Per rendere il libro di lettura immediata e accessibile quanto più potevo, ho omesso le note a piè di pagina, i riferimenti bibliografici e gli altri strumenti che gli studiosi usano di solito nei loro scritti per gli addetti ai lavori. Ho cercato inoltre di presentare i risultati delle ricerche psicologiche e le idee ricavate dalla loro interpretazione in modo che qualunque lettore mediamente colto possa valutarle e applicarle alla propria vita, anche senza avere una preparazione specialistica in materia.

In ogni modo, per quei lettori che sono abbastanza interessati a risalire alle fonti accademiche sulle quali fondo le mie conclusioni, ho aggiunto delle ampie note, divise per capitoli, alla fine del volume. Le note si possono leggere come una seconda versione molto riassunta e più tecnica del testo originale.

All'inizio di un libro, è buona norma ringraziare tutti coloro che hanno contribuito alla sua elaborazione. In questo caso è impossibile poiché

l'elenco dei nomi sarebbe lungo almeno quanto il libro. Però ho un particolare debito di gratitudine verso alcune persone, e desidero ringraziarle in questa sede. Prima fra tutte Isabella che, come moglie e amica, ha arricchito la mia vita per più di venticinque anni e che, con i suoi pareri sulla redazione del testo, ha giovato alla forma di questo lavoro. Mark e Christopher, i nostri figli, dai quali ho imparato forse tanto quanto loro hanno imparato da me. Jacob Getzels, mio solo e unico mentore. Tra gli amici e i colleghi, vorrei nominare in modo particolare Donald Campbell, Howard Gardner, Jean Hamilton, Philip Hefner, Hiroaki Imamura, David Kipper, Doug Kleiber, George Klein, Fausto Massimini, Elisabeth Noelle-Neumann, Jerome Singer, James Stigler e Brian Sutton-Smith che, ciascuno a suo modo, mi hanno offerto generosamente aiuto, ispirazione o incoraggiamento.

Tra i miei ex studenti e collaboratori, Ronald Graef, Robert Kubey, Reed Larson, Jean Nakamura, Kevin Rathunde, Rick Robinson, Ikuya Sato, Sam Whalen e Maria Wong hanno fornito i contributi più importanti alle ricerche su cui si basano le idee esposte in queste pagine. John Brockman e Richard P. Kot hanno garantito il loro valido sostegno professionale a questo progetto e lo hanno aiutato dall'inizio fino alla fine. Ultimi, ma non per importanza, i finanziamenti generosamente concessi negli ultimi dieci anni dalla Spencer Foundation che sono stati indispensabili per raccogliere i dati e analizzarli. Sono particolarmente grato al suo ex presidente, H. Thomas James, al presidente in carica, Lawrence A. Cremin, e a Marion Faldet, vice presidente della Fondazione. Naturalmente, nessuna delle persone che ho nominato è responsabile per gli errori che possono esserci nel libro: sono esclusivamente opera mia.

Chicago, marzo 1990.

1. LA FELICITÀ RIVISITATA

Introduzione

Circa 2500 anni fa, Aristotele è arrivato alla conclusione che gli uomini e le donne cercano la felicità più di ogni altra cosa.¹ Mentre la felicità viene cercata per sé stessa, a tutti gli altri fini, come salute, bellezza, danaro o potere, si dà valore solo perché ci aspettiamo che ci renderanno felici. Molto è cambiato dai tempi di Aristotele. La nostra conoscenza dei mondi delle stelle e degli atomi è aumentata in modo incredibile. Gli dei della Grecia antica erano come bambini inermi in confronto all'umanità attuale e ai poteri che oggi possediamo. Eppure, nonostante la questione sia estremamente importante, ben poco è cambiato nel corso dei secoli. Non capiamo meglio di Aristotele in che cosa consiste la felicità e, quanto a imparare come arrivare a quello stato fortunato, si può sostenere che non abbiamo fatto nessun progresso.

Sebbene oggi si sia più sani e si viva più a lungo, sebbene anche i meno benestanti ora siano circondati da lussi materiali impensabili persino qualche decina di anni fa (c'erano poche stanze da bagno nel palazzo del Re Sole, le sedie erano rare anche nelle case medievali più ricche e nessun imperatore romano poteva accendere la televisione quando si annoiava)² e indipendentemente da tutte le stupende conoscenze scientifiche che abbiamo a disposizione, spesso molti di noi finiscono per sentire che la loro vita è stata sprecata e che i loro anni, invece di essere stati pieni di felicità, sono trascorsi nell'ansia e nella noia.

È così perché il destino dell'umanità è quello di restare insoddisfatta e quindi tutti vogliono sempre più di quanto possono avere? O è perché l'eterno malessere, che spesso amareggia persino i nostri momenti più belli, è la conseguenza del fatto che cerchiamo la felicità nei posti sbagliati? Il fine di questo libro è quello di usare alcuni strumenti della psicologia moderna per indagare su questo antichissimo quesito: in quali circostanze ci

sentiamo più felice? Se possiamo incominciare a trovare una risposta, forse finiremo per riuscire a impostare la vita in modo che la felicità vi abbia una parte maggiore.

Venticinque anni prima che cominciassi a scrivere queste pagine, ho fatto una scoperta e c'è voluto tutto il tempo trascorso da allora perché mi accorgessi di averla fatta. Chiamarla “scoperta” può essere fuorviante, visto che l'uomo ne è consapevole sin dall'alba dei tempi. Eppure il termine è appropriato perché, anche se di per sé l'oggetto della mia scoperta era ben noto, non era stato descritto o spiegato in termini teorici dalla branca della scienza pertinente che, in questo caso, è la psicologia. Perciò ho dedicato il quarto di secolo successivo a indagare su questo fenomeno difficile da afferrare.

La mia “scoperta” era stata che la felicità non capita. Non è la conseguenza della fortuna o del caso. Non la si può comperare con il danaro o ottenere per forza con il potere. Non dipende dagli eventi esterni ma piuttosto da come noi li interpretiamo. La felicità, di fatto, è una condizione che va preparata, coltivata e difesa in prima persona da ognuno di noi. Le persone che imparano a controllare la loro esperienza interiore saranno capaci di determinare la qualità della loro vita, che è la cosa più vicina alla felicità che possiamo raggiungere.

Eppure non possiamo trovare la felicità cercandola deliberatamente. “Domandati se sei felice”, ha scritto J.S. Mill, “e smetterai di esserlo.” È con il coinvolgimento totale in tutti i dettagli della nostra vita, sia buoni sia cattivi, che troviamo la felicità, non sforzandoci di cercarla intenzionalmente. Lo psicologo austriaco Viktor Frankl ha riassunto perfettamente questo concetto nella prefazione del suo libro *Alla ricerca di un significato della vita*: “Non puntare al successo, più lo cerchi e ne fai il tuo obiettivo, più ti sfuggerà. Perché non si può inseguire il successo, come neppure la felicità; deve essere una conseguenza... l'effetto secondario non intenzionale di quando una persona si dedica a un'impresa più grande di lei”.

Allora, come raggiungere questo fine sfuggente che non si può ottenere direttamente? Le mie ricerche degli ultimi venticinque anni mi hanno convinto che un modo c'è. È una via tortuosa che comincia acquistando il controllo sui contenuti della nostra coscienza.

Il modo in cui percepiamo la nostra vita è il risultato di molte forze che formano l'esperienza e che influenzano tutto il fatto che ci sentiamo bene

oppure male. La maggior parte di queste forze sfugge al nostro controllo. Possiamo fare poco per il nostro aspetto, il nostro carattere o la nostra salute. Non possiamo decidere (quanto meno per il momento) quanto diventeremo alti, quanto saremo intelligenti. Non possiamo scegliere né i genitori né la data di nascita, e non dipende né da me né da voi decidere se ci sarà una guerra o una crisi economica. Le istruzioni contenute nei nostri geni, la forza di gravità, il polline dell'aria, il periodo storico in cui siamo nati: queste condizioni e innumerevoli altre determinano quello che vediamo, come ci sentiamo, che cosa facciamo. Non c'è da meravigliarsi, se crediamo che il nostro destino dipenda soprattutto da agenti esterni.

Eppure, noi tutti abbiamo esperienza di momenti in cui, invece di essere in balia di forze senza nome, sentiamo di avere il controllo delle nostre azioni, di essere padroni del nostro destino. Nelle rare occasioni in cui succede, proviamo un senso di euforia, un sentimento di benessere interiore che ricordiamo a lungo con piacere e che diventa nella memoria una pietra miliare di come dovrebbe essere la vita.

Per *esperienza ottimale* intendiamo questo. È quello che prova la velista che stringe i bordi, con il vento che le fischia tra i capelli, quando la barca affronta le onde come un puledro, con le vele, lo scafo, il vento e il mare che le fanno fremere le vene con la loro armonia. È quello che prova un pittore, quando i colori sulla tela cominciano ad acquistare una tensione magnetica reciproca, e una *cosa* nuova, una forma vivente prende forma davanti al suo creatore meravigliato. Oppure è lo stato d'animo di un padre, quando il suo bambino risponde per la prima volta al suo sorriso. Questi fatti, però, non si verificano solo quando le condizioni esterne sono favorevoli: persone sopravvissute ai campi di concentramento o che hanno superato situazioni di pericolo quasi letale spesso ricordano che durante la loro prova sperimentavano delle epifanie straordinariamente ricche per degli eventi semplici come sentire il canto di un uccello nella foresta, portare a termine un compito difficile o dividere una crosta di pane con un amico.

Contrariamente a quanto pensiamo di solito, i momenti come questi, i momenti migliori della nostra vita, non sono quelli passivi, ricettivi e di rilassamento: benché anche tali esperienze risultino gradevoli se abbiamo faticato per ottenerle. Di solito i momenti migliori si presentano quando il corpo o la mente di una persona compiono il massimo sforzo nel tentativo volontario di realizzare qualcosa di difficile e meritevole di essere

perseguito. Così, l'esperienza ottimale è qualcosa che noi *facciamo* accadere. Per una bambina può essere sistemare con dita tremanti l'ultimo blocco in cima alla torre che ha costruito, la più alta mai realizzata fino a quel momento; per un nuotatore può essere cercare di battere il proprio record; per un violinista padroneggiare un passaggio musicale difficile. Per ogni persona ci sono migliaia di possibilità, di sfide per crescere.

Queste esperienze non sono necessariamente piacevoli nel momento in cui si verificano. Può darsi che al nuotatore facessero male i muscoli durante quella che sarebbe diventata la sua gara più memorabile, che gli sembrasse che i polmoni stessero per scoppiare e che gli girasse la testa per la fatica: eppure questi possono essere stati i momenti migliori della sua vita. Acquistare il controllo della propria esistenza non è mai facile e qualche volta può essere decisamente doloroso. Ma alla lunga le esperienze ottimali si sommano fino a un sentimento di padronanza (o, forse meglio, fino alla consapevolezza di *partecipare* a determinare il contenuto della vita), che è la cosa più vicina a quanto intendiamo di solito per felicità che riusciamo a immaginare.

Durante le mie ricerche ho cercato di capire nel modo più esatto possibile quello che provavano le persone quando erano più contente e perché. I miei primi studi sono stati effettuati su alcune centinaia di "esperti": artisti, atleti, musicisti, maestri di scacchi e chirurghi. Si trattava cioè di persone che, a quanto pareva, dedicavano il loro tempo precisamente alle attività che preferivano. A partire dalle descrizioni di ciò che provavano mentre svolgevano le loro attività, ho elaborato una teoria dell'esperienza ottimale basata sul concetto di *flow*,³ cioè lo stato in cui le persone sono così coinvolte in un'attività che sembra che non conti niente altro; inoltre, l'esperienza in sé è così soddisfacente che sarebbero disposte a svolgerla anche a un costo elevato per il solo piacere di farla.

Con l'aiuto di questo modello teorico, la mia équipe di ricercatori dell'Università di Chicago, e in seguito anche colleghi di tutto il mondo, hanno intervistato migliaia di persone di molte condizioni sociali differenti. Da queste ricerche è emerso che le esperienze ottimali vengono descritte nello stesso modo dagli uomini e dalle donne, dalle persone giovani e da quelle anziane, indipendentemente dalle differenze culturali. L'esperienza del flow non è una prerogativa delle élite ricche e che vivono nei paesi industrializzati. Viene descritta, sostanzialmente con le stesse parole, da anziane donne coreane, adulti indiani o thailandesi, adolescenti di Tokio,

pastori navajo, contadini delle Alpi italiane e operai addetti alle catene di montaggio a Chicago.

Nelle prime fasi della ricerca, raccoglievamo i dati mediante interviste e questionari. Per ottenere una maggiore precisione, con il tempo, abbiamo elaborato un metodo nuovo per misurare la qualità dell'esperienza soggettiva. Secondo questa tecnica, definita *Experience Sampling Method* (ESM, Metodo di campionatura dell'esperienza),⁴ si chiede ai soggetti di portare su di sé un cercapersone elettronico per una settimana e di scrivere quello che provano e a che cosa stanno pensando ogni volta che il cicalino suona. Il segnale viene attivato da una radiotrasmittente circa otto volte al giorno, a intervalli casuali. Alla fine della settimana, ogni soggetto fornisce una specie di registrazione continua, una sorta di videoclip in forma scritta della sua vita, costituito da una selezione di momenti rappresentativi. Ormai sono stati raccolti oltre centomila di questi campioni di esperienze in varie parti del mondo. Le conclusioni di questo volume si basano su questo *corpus* di dati.

La ricerca sul flow che avevo iniziato all'Università di Chicago si è diffusa in tutto il mondo.⁵ In Canada, Germania, Italia e Giappone ci sono dei ricercatori che lavorano con questo metodo. Al momento, la raccolta di dati più ampia, dopo quella di Chicago, si trova presso l'Istituto di Psicologia della Facoltà di Medicina dell'Università di Milano. Il concetto di flow è stato utilizzato dagli psicologi che studiano la felicità, la soddisfazione nella vita e la motivazione intrinseca; dai sociologi che lo vedono come il contrario dell'anomia e dell'alienazione; dagli antropologi che si occupano dei fenomeni dell'effervescenza collettiva e dei rituali. Alcuni hanno utilizzato le implicazioni del flow per tentare di comprendere l'evoluzione umana e altri per studiare l'esperienza religiosa.

Ma il flow non è solo un concetto accademico. Nel giro di pochi anni dalla sua prima pubblicazione, questo modello concettuale ha cominciato a essere applicato a svariate questioni pratiche. Tutte le volte che lo scopo è quello di migliorare la qualità della vita, la teoria del flow può offrire delle indicazioni. Ha ispirato la creazione di piani di studio sperimentali, la formazione di dirigenti d'azienda, la progettazione di prodotti e servizi per il tempo libero. Si fa riferimento al flow per elaborare idee e tecniche nella psicoterapia clinica, nella rieducazione dei delinquenti minorili, nell'organizzazione delle attività nelle case di riposo per anziani, nella progettazione di mostre nei musei e nella terapia occupazionale dei

portatori di handicap. Tutto questo è successo nel giro di una dozzina di anni dalla pubblicazione nelle riviste specialistiche dei primi articoli in merito e ci sono segnali che nei prossimi anni la teoria si diffonderà ancora di più.

Sintesi

Sebbene siano stati pubblicati molti articoli e libri per specialisti sulla teoria del flow, questa è la prima volta che le ricerche sull'esperienza ottimale vengono presentate al pubblico e che di esse vengono esaminate le implicazioni per la vita delle persone. Tuttavia questo non vuole essere un manuale. Nelle librerie o nei fondi di magazzino, ci sono letteralmente migliaia di libri che spiegano come diventare ricchi, potenti, amati o magri. Come i libri di cucina, questo genere di volumi descrive in che modo raggiungere un obiettivo limitato e specifico che pochi conseguono effettivamente. Eppure, anche se i loro consigli funzionassero, quale sarebbe poi il risultato nel caso improbabile in cui qualcuno diventasse un milionario magro e amato? Di solito, quello che accade è che la persona si ritrova al punto di partenza con un nuovo elenco di desideri e scontenta proprio come prima. Per essere veramente soddisfatti non occorre diventare magri o ricchi, ma essere contenti della vita che si conduce. Nella ricerca della felicità, le soluzioni parziali non funzionano.

Pur con le migliori intenzioni, i libri non possono dare la ricetta della felicità. Poiché l'esperienza ottimale dipende dalla capacità di controllare costantemente ciò che avviene nella coscienza, ognuno deve acquistarla personalmente sulla base dei suoi sforzi e della sua creatività. Quello però che un libro può fare, e che questo cercherà di realizzare, è presentare degli esempi, inquadrati nel contesto di una teoria, di come fare per rendere la vita più soddisfacente affinché i lettori abbiano la possibilità di riflettere e di trarre le loro conclusioni.

Invece di presentare un elenco di cose da fare e da non fare, questo libro vuole essere un viaggio nel territorio del pensiero, tracciato con gli strumenti della scienza. Come tutte le avventure che vale la pena di vivere, non sarà facile. Senza un certo sforzo intellettuale, un impegno a riflettere e a concentrarsi sulla propria esperienza, il lettore non potrà ricavare molto da queste pagine.

Questo libro analizza il processo per conseguire la felicità mediante il controllo della propria vita interiore. Inizieremo prendendo in considerazione *come funziona la coscienza e come la si controlla* ([capitolo 2](#)) perché possiamo dominare gli stati soggettivi solo se comprendiamo il modo in cui si formano. Tutte le nostre esperienze (gioia o dolore, interesse o noia), vengono rappresentate nella mente come informazioni. Se siamo in grado di controllare queste informazioni, possiamo decidere la qualità del nostro futuro.

Lo stato ottimale dell'esperienza interiore è quello in cui c'è *ordine nella coscienza*. Si realizza quando l'energia psichica (o attenzione) viene investita in obiettivi realistici e quando le capacità coincidono con le opportunità di azione.⁶ Perseguire uno scopo porta ordine nella consapevolezza perché la persona deve concentrare la sua attenzione sul compito che sta svolgendo e dimenticare momentaneamente tutto il resto. Sono i periodi in cui le persone lottano per superare le difficoltà, quelli che le persone trovano i più soddisfacenti della loro vita ([capitolo 3](#)). Una persona che ha raggiunto il controllo dell'energia psichica e l'ha investita coscientemente negli scopi che ha scelto non può non evolversi in un essere più complesso. Ampliando le sue capacità, accettando traguardi sempre più difficili, diventa un individuo sempre più straordinario.

Per capire perché alcune delle cose che facciamo ci danno più soddisfazione di altre, esamineremo le *condizioni dell'esperienza del flow* ([capitolo 4](#)). "Flow" è l'espressione con cui le persone descrivono lo stato della loro mente quando la coscienza è in una condizione di ordine armonico e loro vogliono realizzare quello che stanno facendo per amore della cosa in sé. Quando si esaminano alcune attività che regolarmente producono uno stato di flow (come sport, giochi, arte e hobby), diventa più facile capire che cosa ci rende felici.

Ma non si può contare solo sui giochi e sull'arte per migliorare la qualità della vita. Per arrivare al controllo di quello che avviene nella mente, si può sfruttare una gamma quasi infinita di possibilità di benessere interiore, per esempio, mediante l'impiego delle *abilità fisiche e sensoriali*: dall'atletica, alla musica e allo yoga ([capitolo 5](#)). Oppure per mezzo della coltivazione di *abilità simboliche* come la poesia, la filosofia o la matematica ([capitolo 6](#)).

La maggioranza delle persone passa la parte preponderante della sua vita lavorando e interagendo con gli altri, specialmente con i membri della propria famiglia. Quindi è di importanza cruciale imparare a *trasformare il*

lavoro in un'attività che produce flow (capitolo 7), e trovare i modi per ottenere un maggior benessere interiore dai rapporti con i genitori, il coniuge, i figli e gli amici (capitolo 8).

Molte vite vengono funestate da incidenti tragici e anche i più fortunati subiscono vari tipi di stress. Eppure, questi colpi non fanno diminuire necessariamente la felicità. È la maniera in cui le persone reagiscono allo stress che determina se trarranno profitto dalla disgrazia o se diventeranno degli infelici. Il [capitolo 9](#) descrive i modi in cui le persone riescono a provare soddisfazione nella vita malgrado le avversità.

E, per concludere, descriverò come si può riuscire a *riunire tutte le esperienze in un disegno significativo (capitolo 10)*. In questi casi una persona sente di avere il controllo della propria vita e che questa ha senso, e non desidera altro. Non è più rilevante il fatto che non sia magra, ricca o potente. La marea delle aspettative sempre crescenti si arresta; i bisogni insoddisfatti non disturbano più la sua mente. Persino le esperienze più noiose diventano fonte di soddisfazione.

Perciò *Flow* esaminerà che cosa occorre per raggiungere questi scopi. Come si controlla la coscienza? Come la si riordina in modo da rendere soddisfacenti le esperienze? Come si raggiunge la complessità? E, per finire, come si crea il significato? Realizzare questi scopi è relativamente facile in teoria, ma parecchio difficile nella pratica. Di per sé, le regole sono abbastanza chiare e alla portata di tutti. Ma ci sono molte forze che ci ostacolano, sia dentro di noi, sia nell'ambiente esterno. È un po' come cercare di dimagrire: sappiamo tutti come si fa, vogliamo farlo tutti; eppure, per molti, è quasi impossibile. In questo caso, tuttavia, la posta in gioco è più alta. Non si tratta solo di perdere qualche chilo di troppo. Si tratta di non cogliere l'opportunità di vivere una vita che meriti di essere vissuta.

Prima di descrivere come si conquista l'esperienza ottimale del flow, occorre ricordare in breve alcuni degli ostacoli insiti nella condizione umana che si oppongono alla sua realizzazione. Nelle vecchie fiabe, nel corso delle sue peripezie l'eroe doveva affrontare draghi che sputavano fuoco e fiamme e stregoni malvagi prima di vivere per sempre felice e contento. Questa metafora vale anche per l'esplorazione della psiche. La ragione principale per cui è così difficile raggiungere la felicità è che, contrariamente ai miti che gli esseri umani hanno elaborato per trovare delle rassicurazioni, l'universo non è stato creato in funzione dei nostri bisogni. La frustrazione è una componente inevitabile di ciò che costituisce la vita. E

quando alcuni dei nostri bisogni *sono* temporaneamente soddisfatti cominciamo subito a desiderare qualcos'altro. Questa insoddisfazione cronica è il secondo ostacolo che si oppone all'appagamento.

Per affrontare questi ostacoli, ogni cultura, nel corso del tempo, elabora meccanismi di protezione come le religioni, le filosofie, le arti e le comodità che ci servono per difenderci dal caos. Ci aiutano a credere di controllare quello che succede e ci danno delle ragioni per accontentarci di ciò che abbiamo. Ma questi meccanismi funzionano solo per un po' di tempo; dopo qualche secolo, a volte dopo appena qualche decennio, una religione o un credo si logorano e non offrono più il sostegno spirituale che davano inizialmente.

Quando le persone cercano di arrivare alla felicità da sole senza l'aiuto di una fede, di solito cercano di massimizzare quei piaceri che sono o programmati biologicamente nel patrimonio genetico o considerati desiderabili dalla società in cui vivono. Ricchezza, potere e sesso diventano gli scopi principali verso i quali dirigono i loro sforzi. Ma in questo modo non si può migliorare la qualità della vita. Solo il controllo diretto dell'esperienza, la capacità cioè di ricavare benessere interiore da tutto quello che facciamo in ogni attimo della nostra vita può vincere gli ostacoli che si frappongono al raggiungimento dell'appagamento.

Le radici dello scontento

Il motivo principale per il quale la felicità è così difficile da raggiungere è che l'universo non è stato progettato per il benessere degli esseri umani. È quasi infinitamente grande e per la maggior parte è minacciosamente vuoto e freddo. È teatro di immensa violenza, come quando ogni tanto esplode una stella, riducendo in cenere tutto quello che si trova nel raggio di miliardi di chilometri. I rari pianeti con un campo di gravità che non spezzerebbe le nostre ossa probabilmente sono avvolti da gas mortali. Persino il pianeta Terra, che può essere così idillico e pittoresco, non è migliore. Per sopravvivere sulla sua superficie, uomini e donne hanno dovuto combattere per milioni di anni contro il ghiaccio, il fuoco, le inondazioni, gli animali feroci e i microrganismi che compaiono dal nulla per sterminarci.

Pare che ogni volta che si scampa a un pericolo, si profili all'orizzonte una minaccia nuova e più sofisticata. Appena inventiamo una sostanza nuova, i suoi sottoprodotti cominciano ad avvelenare l'ambiente. Nel corso della storia, le armi inventate per dare sicurezza si sono rivoltate contro i loro creatori minacciando di distruggerli. Appena si doma qualche malattia, scoppiano nuove epidemie; e se per un po' di tempo la mortalità diminuisce, allora compare lo spettro della sovrappopolazione. I quattro lugubri cavalieri dell'Apocalisse non sono mai molto lontani. La Terra è la nostra unica dimora, ma è anche piena di mine pronte a esplodere in ogni momento.

L'universo non è casuale nel significato astratto della matematica. Il movimento delle stelle, le trasformazioni dell'energia che vi hanno luogo, possono essere previsti e spiegati. Però i processi naturali non tengono conto dei desideri umani. Sono ciechi e sordi ai nostri bisogni e, di conseguenza, sono casuali rispetto all'ordine che tentiamo di stabilire per mezzo dei nostri fini. Un meteorite in rotta di collisione con New York può obbedire a tutte le leggi dell'universo, ma causerebbe pur sempre una catastrofe. Il virus che attacca le cellule di un Mozart sta solo seguendo la natura, anche se infligge una grave perdita all'umanità. "L'universo non è ostile e non è neppure amichevole" afferma J.H. Holmes. "È solo indifferente."

Il *caos* è uno dei concetti più antichi dei miti e delle religioni.⁷ È abbastanza estraneo alle scienze fisiche e biologiche perché secondo le loro leggi gli eventi del cosmo sono perfettamente ragionevoli. Per esempio, nella scienza la "teoria del caos" cerca di scoprire delle regolarità in quello che pare totalmente casuale. Ma caos ha un significato diverso in psicologia e nelle altre scienze umane perché, se si prendono come punto di partenza i fini e i desideri umani, nel cosmo c'è un disordine irriducibile.

Noi, come individui, possiamo fare ben poco per cambiare le leggi dell'universo. Durante la nostra vita abbiamo poca influenza sulle forze che interferiscono con il nostro benessere. È importante fare tutto quello che si può per impedire un conflitto nucleare, per abolire l'ingiustizia sociale, per debellare fame e malattie. Ma è saggio non aspettarsi che gli sforzi per cambiare le condizioni esterne migliorino immediatamente la qualità della nostra vita. Come ha scritto J.S. Mill: "Non sono possibili grandi miglioramenti nella condizione degli esseri umani fino a che non si

verificherà un grande cambiamento nella natura di fondo delle loro modalità di pensiero”.

Il rapporto che abbiamo con noi stessi e la gioia che ricaviamo dalla vita, in definitiva, dipendono direttamente da come la mente filtra e interpreta le esperienze quotidiane. Essere felici dipende dall’armonia interiore, non dal controllo che siamo in grado di esercitare sulle forze immense dell’universo. Certo, è bene che continuiamo a adeguarci all’ambiente esterno perché può dipenderne la nostra sopravvivenza fisica. Ciò, però, non farà molta differenza per il modo in cui ci sentiamo, né ridurrà il caos della nostra esperienza. Per riuscirci, dobbiamo imparare a raggiungere il dominio della coscienza stessa.

Per quanto vaga, abbiamo tutti un’idea di quello che vorremmo fare prima di morire. La nostra capacità di avvicinarci allo scopo che ci prefiggiamo diventa la misura con cui valutiamo la qualità della nostra vita. Se rimane fuori portata, veniamo sopraffatti dal rancore o dalla rassegnazione; se riusciamo almeno in parte a realizzarlo, proviamo un sentimento di felicità e di soddisfazione.

Per la maggioranza degli abitanti di questo pianeta, i fini della vita sono semplici: sopravvivere, lasciare dei discendenti che a loro volta sopravvivano e, se possibile, farlo con una certa comodità e dignità. Nelle *favelas* alla periferia delle città sudamericane, nelle regioni africane colpite dalla siccità, tra i milioni di asiatici che devono risolvere ogni giorno il problema della fame non si può sperare molto di più.

Ma appena sono risolti questi problemi fondamentali di sopravvivenza, avere cibo sufficiente e un riparo comodo non basta più per sentirsi contenti. Si avvertono nuovi bisogni,⁸ nascono nuovi desideri. Con il benessere e il potere arrivano aspettative crescenti e, man mano che aumenta il livello di ricchezza e di comodità, il sentimento di benessere che speravamo di provare si allontana sempre di più. Quando Ciro il Grande aveva diecimila cuochi per preparare le pietanze per la sua tavola, il resto della Persia aveva a mala pena di che sfamarsi. Oggi, ogni famiglia del mondo occidentale ha a sua disposizione le ricette dei paesi più diversi e può rifare i banchetti degli imperatori del passato. Ma questo ci rende più soddisfatti?

Questo paradosso delle aspettative crescenti non significa che migliorare la qualità della vita sia un compito impossibile.⁹ In effetti, non c’è alcun problema intrinseco nel nostro desiderio di porci degli obiettivi sempre più

ambiziosi, purché apprezziamo gli sforzi per raggiungerli. Il problema nasce quando le persone sono così concentrate su quello che vogliono ottenere da non riuscire più a ricavare piacere dal presente. È allora che si perde la possibilità di appagamento.

Sebbene l'evidenza porti a pensare che i più siano prigionieri delle aspettative crescenti, molti hanno trovato modo di liberarsene. Sono persone che indipendentemente dalle condizioni materiali sono riuscite a migliorare la qualità della loro vita, che sono soddisfatte e che riescono a far sentire un poco più contenti anche quelli con i quali entrano in contatto.

Queste persone conducono una vita attiva, sono disponibili per esperienze diverse, continuano a imparare fino alla fine dei loro giorni, hanno forti legami e impegni verso le altre persone e l'ambiente in cui vivono. A loro piace tutto quello che fanno anche se è banale o difficile: non si annoiano quasi mai e se la cavano sempre. La loro maggior forza viene dal fatto che *sono padroni della propria vita*.¹⁰ Vedremo in seguito come si riesce a raggiungere questa condizione. Ma prima, dobbiamo passare in rassegna qualche strumento messo a punto dall'umanità, nel corso del tempo, come protezione contro la minaccia del caos, e i motivi per cui queste difese spesso non funzionano.

Le protezioni della cultura

Durante l'evoluzione dell'uomo, rendendosi conto gradualmente dell'enormità del suo isolamento nel cosmo e della precarietà delle sue possibilità di sopravvivenza, ogni gruppo di esseri umani elaborava miti e credenze per trasformare in modelli controllabili, o quanto meno comprensibili, le forze casuali e schiaccianti dell'universo. Una delle funzioni principali di tutte le culture è stata quella di proteggere i suoi membri dal caos,¹¹ di assicurarli sulla loro importanza e sul loro successo finale. L'eschimese, il cacciatore del bacino dell'Amazzonia, il cinese, il navajo, l'aborigeno australiano, l'abitante di New York hanno sempre dato per scontato di vivere al centro dell'universo¹² e di avere una dispensa speciale che li metteva su un binario diretto al futuro. Senza la fiducia in questi privilegi esclusivi sarebbe difficile affrontare le incertezze dell'esistenza.

Così deve essere. Ma ci sono momenti in cui la sensazione di avere trovato la salvezza in seno a un universo amichevole diventa pericolosa. Una fiducia non realistica nelle protezioni e nei miti della cultura può portare a una delusione altrettanto eccessiva quando falliscono. È quel che tende a succedere quando una cultura ha fortuna per molto tempo e per un po' sembra che abbia trovato davvero il modo di controllare le forze della natura. A questo punto, ai suoi membri sembra logico mettersi a credere di essere un popolo eletto che non deve più temere sventure gravi. I romani si sono trovati in questa situazione dopo parecchi secoli di dominio del Mediterraneo, i cinesi erano sicuri della propria eterna superiorità prima della conquista mongola e gli aztechi prima dell'arrivo degli spagnoli.

Questa *hybris* culturale, o presunzione smodata su quello che ci spetta da parte di un universo che è fondamentalmente insensibile ai bisogni umani, in genere fa finire male. Prima o poi, il sentimento di sicurezza ingiustificato termina con un risveglio brusco. Se le persone cominciano a credere che il progresso sia inevitabile e la vita facile, davanti ai primi segni di avversità possono perdersi d'animo e di volontà. Quando si rendono conto che quello in cui credevano non è tutto vero, perdono anche la loro fede nelle altre cose che avevano imparato. Private della solita protezione fornita dai valori culturali, sprofondano in una palude di ansia e di apatia.

Oggi non è difficile cogliere questi sintomi di delusione. I più evidenti consistono nell'irrequietezza generale che affligge così tante vite. Gli individui veramente felici sono pochi e sparpagliati. Quante persone conoscete che sono soddisfatte di quello che fanno, che sono ragionevolmente contente della loro sorte, che non rimpiangono il passato e guardano al futuro con autentica fiducia? Se ventitré secoli fa Diogene aveva delle difficoltà a trovare con la sua lanterna un uomo onesto, oggi farebbe forse ancor più fatica a trovarne uno soddisfatto.

Questo malessere generale non dipende direttamente da cause esterne. In molti paesi del mondo contemporaneo gli abitanti non possono lamentarsi per i problemi di un ambiente difficile, per la povertà dilagante o l'oppressione di un esercito di occupazione straniero. Le radici dello scontento sono interne e ognuno deve sbrogliarsela da sé con i suoi mezzi. Le protezioni che hanno funzionato in passato, l'ordine che veniva fornito da religione, patriottismo, tradizioni etniche e abitudini definite dalle classi sociali, non funzionano più per un numero crescente di persone che si sentono esposte alla tempesta del caos.

La mancanza di ordine interiore si manifesta nella condizione soggettiva che alcuni chiamano ansia ontologica¹³ o paura esistenziale. Fondamentalmente, è una paura di essere, un sentire che l'esistenza non ha senso e che non vale la pena di continuare a vivere. Tutto sembra senza significato.¹⁴ Nel corso dell'ultima generazione, lo spettro del conflitto atomico ha aggiunto una minaccia senza precedenti alle nostre speranze. Sembra che gli sforzi del genere umano non abbiano più senso. Siamo particelle abbandonate alla deriva nel vuoto. Ogni anno che passa, nella mente della massa aumenta il caos.

Man mano che trascorre la vita e si passa dall'ignoranza piena di speranze della giovinezza alla maturità, prima o poi si affronta una domanda sempre più insistente: "È tutto qui?". L'infanzia può essere infelice e l'adolescenza difficile, ma la maggioranza delle persone sotto sotto nutrono l'aspettativa che crescendo le cose miglioreranno. All'ingresso nell'età adulta il futuro appare ancora promettente e rimane viva la speranza di realizzare i propri scopi. Ma inevitabilmente lo specchio mostra i primi capelli bianchi e conferma che quei chili in più non se ne vogliono proprio andare; inevitabilmente la vista comincia a calare e dei dolori misteriosi cominciano a saltar fuori in tutto il corpo. Come camerieri che in un ristorante cominciano ad apparecchiare i tavoli intorno a noi per la prima colazione mentre stiamo ancora cenando, questi segni che siamo mortali comunicano molto chiaramente il messaggio: "Il tuo tempo è scaduto, è ora di andarsene". A quel punto ben pochi sono pronti. "Aspetta un momento, deve esserci un errore. Non ho neanche cominciato a vivere. Dove sono tutti quei soldi che mi spettavano? Quei divertimenti che dovevo godere?"

La sensazione di essere stati presi in giro, di essere stati ingannati è la comprensibile conseguenza di questa scoperta. Fin dai primi anni siamo stati condizionati a credere che un destino benigno avrebbe provveduto per noi. In fondo pareva che tutti fossero d'accordo che avevamo la grande fortuna di vivere nel paese più ricco mai esistito, nel periodo della storia dell'umanità con il massimo progresso scientifico, circondati dalla tecnologia più efficiente, protetti dalla Costituzione più lungimirante. Perciò era giusto aspettarsi di avere una vita più ricca e piena di significato di chiunque fosse vissuto prima. Se i vostri nonni, che vivevano in quel passato ridicolmente primitivo, riuscivano a essere contenti, immaginiamo come saremo felici noi! Gli scienziati ci avevano detto che era così, lo

predicavano dai pulpiti delle chiese e lo confermavano migliaia di spot televisivi che celebravano la vita felice. Eppure, a dispetto di tutte queste assicurazioni, prima o poi ci svegliamo soli e sentiamo che questo mondo ricco, scientifico e sofisticato non può darci la felicità.

Prendendo atto di questa scoperta, persone diverse reagiscono in modo diverso. Alcuni tentano di ignorarla e insistono a sforzarsi di ottenere in quantità sempre maggiore le cose che avrebbero dovuto rendere bella la vita: macchine più potenti, case più grandi, un lavoro con più potere, un tenore di vita più dispendioso. Si impegnano sempre di più, sempre decisi a ottenere quella soddisfazione finora sfuggita. Qualche volta questa soluzione funziona, se non altro perché sono così presi nello sforzo della competizione da non avere il tempo di rendersi conto che il risultato non è affatto più vicino. Ma per chi si prende il tempo di riflettere, la delusione ritorna: dopo ogni successo diventa più chiaro che danaro, potere, status e beni materiali in sé e per sé non aggiungono niente alla qualità della vita.

Altri decidono di passare all'attacco diretto contro i segnali minacciosi. Se sono i segni di decadenza fisica a suonare il primo allarme, si mettono a dieta, si iscrivono a club salutistici, fanno ginnastica aerobica, comprano attrezzi per allenarsi in casa o si fanno fare una plastica. Se il problema è che non si sentono abbastanza considerati, comprano libri su come diventare influenti o come farsi degli amici e si iscrivono a corsi di assertività o a pranzi di lavoro esclusivi. Nel giro di poco tempo però diventa evidente che queste soluzioni parziali non funzionano. Per quanta energia possiamo impegnare nella sua cura, il corpo finisce per cedere. Se impariamo a imporci di più, possiamo perdere senza accorgercene i nostri amici. E se passiamo troppo tempo a coltivare nuove amicizie, possiamo mettere in pericolo i rapporti con il nostro coniuge e la nostra famiglia. Ci sono troppe dighe che rischiano di cedere e troppo poco tempo per badare a tutte quante.

Scoraggiati dall'inutile tentativo di stare al passo di esigenze cui non riescono più a far fronte, alcuni si limiteranno ad arrendersi e si lasceranno scivolare con garbo in un relativo oblio. Seguendo il consiglio di Candido, si ritireranno dal mondo e si dedicheranno a coltivare il loro giardinetto. Possono mettersi a pasticciare con delle forme eleganti di evasione, come coltivare un hobby innocuo o fare collezione di pittura astratta o di statuette di porcellana. Oppure possono perdersi nell'alcol o nel mondo onirico della droga. Ma se i piaceri esotici e i passatempi costosi possono

temporaneamente distrarre la mente dalla domanda di fondo: “È tutto qui?”, pochi possono sostenere di aver mai trovato la risposta in questi modi.

Tradizionalmente, il problema dell'esistenza è stato affrontato in modo diretto soprattutto attraverso la religione¹⁵ e un numero crescente di persone deluse vi sta facendo ritorno, scegliendo una fede storica o una forma orientale più esoterica. Ma le religioni sono solo tentativi temporaneamente riusciti per cavarsi dalla mancanza di significato della vita: non sono risposte definitive. In certi momenti della storia hanno spiegato in modo convincente quello che non andava nell'esistenza umana e hanno dato delle risposte plausibili. Dal IV all'VIII secolo della nostra era il cristianesimo si è diffuso in tutta Europa, è nato l'islamismo in Medio Oriente e il buddismo ha conquistato l'Asia. Per centinaia di anni queste religioni hanno fornito alle persone fini soddisfacenti da perseguire nella loro vita. Ma oggi è più difficile accettare come definitiva la loro visione del mondo. La forma in cui le religioni hanno presentato le loro verità, miti, rivelazioni e testi sacri, non suscita più la fede in un'era di razionalità scientifica, anche se la sostanza delle loro verità può essere rimasta uguale. Può darsi che un giorno nasca un'altra religione vitale. Nel frattempo, quelli che cercano consolazione nelle Chiese esistenti pagano spesso la loro serenità d'animo con l'accordo tacito di ignorare buona parte di quello che si sa su come funziona il mondo.

La prova che queste soluzioni non sono più molto efficaci è inconfutabile. Al culmine del suo splendore materiale, la nostra società soffre di una varietà sorprendente di strani mali. Con i profitti provenienti dalla dipendenza di massa dalle droghe illegali si arricchiscono assassini e terroristi. Sembra possibile che nel futuro immediato verremo governati da un'oligarchia di trafficanti di droga che stanno accumulando rapidamente ricchezza e potere a spese dei cittadini che ubbidiscono alle leggi. E nelle nostre vite sessuali, abolendo i vincoli della moralità “ipocrita”, ci siamo contagiati l'un l'altro con dei virus devastanti.

Spesso i trend sono così allarmanti che tendiamo a scoraggiarci e a restare sordi alle ultime statistiche. Ma la strategia dello struzzo che ignora le brutte notizie non è per niente produttiva; è meglio affrontare la realtà e stare attenti a non farsi ingannare da “certi” dati statistici. Alcuni dati possono risultare rassicuranti per qualcuno: per esempio negli ultimi trent'anni abbiamo raddoppiato il nostro consumo pro capite di energia, soprattutto grazie all'aumento di cinque volte dell'impiego di macchinari e

strumenti a elettricità. Altri dati, però, non possono rassicurare proprio nessuno: nel 1984 c'erano negli Stati Uniti ancora trentaquattro milioni di persone che vivevano nell'indigenza (definita come un reddito annuo di 10.609 dollari o meno per una famiglia di quattro persone), una cifra che rimane pressoché invariata da generazioni.¹⁶

Negli Stati Uniti l'incidenza pro capite dei reati violenti, come assassinio, stupro, rapina, aggressione, è cresciuta di oltre il 300 per cento tra il 1960 e il 1986: nel 1978 erano stati denunciati 1.085.500 di questi crimini e nel 1986 la cifra era salita a 1.488.140. L'incidenza degli omicidi si è stabilizzata a circa il 1000 per cento sopra quella di altri paesi industrializzati come il Canada, la Norvegia o la Francia. Pressappoco nello stesso periodo l'incidenza dei divorzi è cresciuta di circa il 400 per cento: da trentuno per mille coppie nel 1950 a centoventuno nel 1984. Durante questi venticinque anni le malattie veneree si sono più che triplicate: nel 1960 ci sono stati 259.000 casi di gonorrea e nel 1984 erano quasi 900.000. Non siamo ancora in grado di valutare che prezzo tragico esigerà prima della sua fine la piaga più recente, l'epidemia di AIDS.¹⁷

Questo aumento della patologia sociale, da tre a quattro volte durante l'ultima generazione, vale per un numero incredibile di settori. Per esempio, nel 1955 ci sono stati 1.700.000 casi di interventi clinici su pazienti psichiatrici in tutto il paese; nel 1975 la cifra era salita a 6.400.000. Anche se forse non è collegato, l'aumento della nostra paranoia nazionale presenta dei dati analoghi: nel decennio dal 1975 al 1985 il budget concesso al Dipartimento della Difesa è salito da 87,9 miliardi di dollari all'anno a 284,7 miliardi, con una crescita di oltre tre volte. È vero che anche il budget del Dipartimento dell'Istruzione è triplicato nello stesso periodo, ma nel 1985 ammontava a "solo" 17,4 miliardi.¹⁸ Almeno quanto ai finanziamenti, la spada è sedici volte più potente della penna.

Il futuro non sembra molto più roseo. Gli adolescenti di oggi presentano i sintomi dello stesso malessere che affligge i meno giovani, a volte in forma anche più violenta. Attualmente sono in diminuzione i giovani che crescono in famiglie in cui sono presenti entrambi i genitori a dividersi le responsabilità che comporta educare dei bambini. Nel 1960 solo un adolescente su dieci viveva in una famiglia con un solo genitore. Nel 1980 la proporzione era raddoppiata e si prevede che triplicherà nel 1990. Nel 1982 sono stati condannati a varie forme di carcerazione oltre 80.000 minori con un'età media di quindici anni. Le statistiche sull'uso delle

droghe, sulle malattie veneree, sulle fughe da casa e le gravidanze illegittime sono tutte deprimenti, eppure probabilmente sono sbagliate per difetto. Tra il 1950 e il 1980 i suicidi di adolescenti sono cresciuti di circa il 300 per cento, specialmente tra i giovani bianchi delle classi più agiate. Dei 29.253 suicidi registrati nel 1985, 1339 erano ragazzi bianchi nella fascia di età 15-19 anni; la percentuale delle ragazze bianche della stessa età era un quarto e quella dei ragazzi neri un decimo.¹⁹ Però i giovani neri raggiungono e superano la cifra dei bianchi con le morti per omicidio. Un ultimo dato; ultimo, ma non per importanza: il livello di istruzione della popolazione sta calando ovunque. Per esempio, il punteggio medio matematico al test di attitudine scientifica (SAT) era di quattrocentosessantasei nel 1967; nel 1984 era sceso a quattrocentoventisei. Una diminuzione analoga è stata riscontrata nei punteggi dei test di abilità verbali. E queste statistiche deprimenti potrebbero andare avanti all'infinito.

Nonostante si siano realizzati dei progressi miracolosi che prima non erano neppure immaginabili, perché nei confronti della vita sembriamo più indifesi dei nostri antenati meno privilegiati? La risposta sembra chiara: sul piano materiale la collettività umana ha sviluppato una forza mille volte maggiore, ma se guardiamo alla sua capacità di aumentare il contenuto dell'esperienza non ha fatto grandi progressi.

Il recupero dell'esperienza

Non c'è via d'uscita da questa *impasse*, a meno di non prendere in pugno la propria situazione. Se i valori e le istituzioni non danno più il sostegno di quel quadro di riferimento che offrivano una volta, ciascuno deve usare gli strumenti che trova disponibili per costruirsi una vita significativa e soddisfacente. La psicologia fornisce uno degli strumenti più importanti per questa ricerca. Finora, il contributo principale di questa scienza appena nata è stato la scoperta di come spiegare il comportamento presente con gli eventi del passato. Ci ha resi consapevoli che l'irrazionalità degli adulti è spesso la conseguenza delle frustrazioni infantili. Ma la disciplina della psicologia può essere usata anche in un altro modo, cioè per aiutarci a rispondere alla domanda: "Dato che siamo quelli che siamo, nevrotici e repressi, che cosa possiamo fare per migliorare il futuro?".

Per vincere l'ansia e la depressione della vita contemporanea, si deve diventare indipendenti dall'ambiente sociale fino a non reagire più solamente in base alle sue ricompense e punizioni. Per arrivare a questa autonomia occorre imparare a ricompensarsi da sé. Bisogna sviluppare la capacità di trovare benessere interiore e significato indipendentemente dalle circostanze esterne. Questo traguardo è più facile e, nello stesso tempo, più difficile di quel che sembra: più facile, perché la capacità di raggiungerlo è completamente nelle nostre mani; più difficile, perché richiede una disciplina e una perseveranza che sono relativamente rare in tutte le epoche e forse in special modo nella nostra. E, per prima cosa, acquistare il controllo dell'esperienza richiede un cambiamento di atteggiamento drastico verso quello che è importante e quello che non lo è.

Già da piccoli cresciamo con la convinzione che ciò che conta di più è quello che succederà in futuro. I genitori insegnano ai bambini che, se prendono adesso delle buone abitudini, si troveranno meglio da adulti. Gli insegnanti assicurano agli allievi che studiare materie noiose garantirà loro dei vantaggi in futuro, quando si metteranno a cercare un lavoro. Il vice presidente dell'azienda chiede agli impiegati di avere pazienza e di lavorare sodo perché un giorno saranno promossi dirigenti. Alla fine della lunga lotta per la carriera, ci aspettano gli anni d'oro della pensione. “Stiamo sempre per metterci a vivere”, diceva Ralph Waldo Emerson, “ma non stiamo mai vivendo”.

Beninteso, questa enfasi sulla gratificazione differita è in una certa misura inevitabile. Come hanno rilevato Freud e molti altri prima e dopo di lui, la civiltà è costruita sulla rimozione dei desideri individuali.²⁰ Diventerebbe impossibile mantenere qualunque tipo di ordine sociale, qualunque divisione del lavoro complessa, se i membri della società non fossero costretti ad acquistare abitudini e capacità di cui la cultura ha bisogno, che piacciono o no agli individui. Non si può fare a meno della socializzazione, cioè la trasformazione di un organismo umano in una persona che opera con successo entro un dato sistema sociale.²¹ La sua essenza consiste nel rendere le persone dipendenti dal controllo sociale, nel farle reagire in modo prevedibile a ricompense e punizioni. E la forma di socializzazione più efficace si ha quando le persone si identificano così totalmente con l'ordine sociale che non riescono più neanche a immaginare di violarne le norme.

Quando ci fa lavorare per i suoi fini, la società viene aiutata da alleati potenti: le nostre necessità biologiche e il nostro condizionamento genetico. Tutti i controlli sociali, per esempio, si basano in definitiva su una minaccia all'istinto di sopravvivenza. Gli abitanti di un paese occupato obbediscono ai loro conquistatori perché vogliono continuare a vivere. Fino a pochissimo tempo fa, persino le leggi dei paesi più civilizzati (come l'Inghilterra) venivano imposte con la minaccia di bastonate, frustate, mutilazioni o morte.

Se non contano sul dolore, i sistemi sociali usano il piacere per indurci ad accettare le loro norme. La "vita felice", promessa in ricompensa di una vita di lavoro e di ubbidienza alle leggi, è costruita sulla falsariga dei bisogni contenuti nei nostri programmi genetici. Praticamente tutti i desideri che sono entrati a far parte della natura umana, dalla sessualità all'aggressività, dal bisogno di sicurezza alla disponibilità al cambiamento, sono stati sfruttati come fonte di controllo sociale da politici, Chiese, aziende e pubblicitari. Per attirare reclute nell'esercito turco, i sultani del xv secolo promettevano ai coscritti la ricompensa di violentare le donne dei paesi conquistati; ora i manifesti promettono ai giovani che se entreranno nell'esercito "gireranno il mondo".

È importante capire che la ricerca del piacere è un riflesso condizionato, introdotto nel nostro patrimonio genetico per preservare la specie, non per il nostro vantaggio personale. Il piacere del cibo è un modo efficace per garantire che il corpo riceverà il nutrimento di cui ha bisogno. Il piacere dell'atto sessuale è un metodo ugualmente pratico con cui i geni programmano il corpo a riprodursi assicurando in questo modo la propria sopravvivenza²². Quando un uomo prova attrazione fisica per una donna, o viceversa, di solito immagina (se mai ci pensa) che il suo desiderio sia un'espressione dei suoi interessi individuali, un risultato delle sue intenzioni. Invece, nella maggior parte dei casi, il suo interesse viene semplicemente strumentalizzato ai propri fini dal patrimonio genetico invisibile. Finché l'attrazione è un riflesso basato su reazioni puramente fisiche, probabilmente i livelli coscienti della persona hanno un ruolo marginale. Non c'è niente di male a seguire questa programmazione genetica e a godere dei relativi piaceri che fornisce, basta riconoscerli per quello che sono e mantenere su di essi un certo controllo quando occorre perseguire scopi diversi, ai quali si può decidere di assegnare la precedenza.

Il problema è che di recente è diventato di moda considerare qualunque cosa proviamo dentro di noi come la viva voce della natura. La sola autorità di cui oggi molti si fidano è l'istinto. Se qualcosa ci piace, se è naturale e spontanea, allora non può non andare bene. Ma quando seguiamo i dettami delle istruzioni genetiche e sociali senza metterli in discussione, perdiamo il controllo della coscienza e ci abbandoniamo in balia di forze impersonali. La persona che non sa resistere al richiamo del cibo o dell'alcol, o che ha sempre in mente il sesso, non è libera di dare una direzione alla sua energia psichica.

La concezione "liberata" della natura umana, che accetta e approva ogni istinto o pulsione che abbiamo per il solo fatto che lo abbiamo, produce in realtà conseguenze reazionarie. Gran parte del "realismo" contemporaneo si rivela solo una variazione del buon vecchio fatalismo di una volta: ci scarichiamo della nostra responsabilità personale per mezzo del concetto di "natura". Per natura, tuttavia, nasciamo anche ignoranti. Per questo forse non dovremmo cercare di imparare? Certe persone producono più androgeni della norma e perciò diventano eccessivamente aggressive. Significa forse che dovrebbero esprimere liberamente la loro violenza? Non possiamo negare la realtà della natura, ma è certo che dovremmo cercare di migliorarla.

La sottomissione alla programmazione genetica può diventare molto pericolosa perché ci rende inermi. Una persona che non può disubbidire alle istruzioni genetiche quando è necessario è sempre vulnerabile. Invece di decidere come agire in termini di fini personali, si deve arrendere a ciò che il suo corpo è stato programmato (o mal programmato) per fare. Per raggiungere una sana indipendenza dalla società, si deve arrivare al controllo delle pulsioni istintuali perché, finché reagiamo in modo prevedibile a quello che è bene e a quello che è male per noi, è facile che gli altri sfruttino le nostre preferenze ai loro fini.

Una persona pienamente socializzata desidera solo le ricompense che dovrebbe desiderare secondo il suo ambiente sociale che, spesso, sono impennate su desideri geneticamente programmati. Può imbattersi in migliaia di esperienze potenzialmente soddisfacenti, ma non se ne accorge perché non sono le cose che desidera. Quel che conta non è quello che ha ora, ma quello che potrebbe ottenere se fa come vogliono gli altri. Imprigionata nella gabbia del controllo sociale, cerca di afferrare una ricompensa che svanisce sempre nelle sue mani. In una società complessa

molti gruppi potenti contribuiscono alla socializzazione, spesso con fini contraddittori. Da un lato, le istituzioni ufficiali come la scuola, le Chiese e le banche cercano di farci diventare dei cittadini responsabili che vogliono lavorare sodo e risparmiare. Dall'altro lato, veniamo continuamente spinti da commercianti, produttori e pubblicitari a spendere i nostri guadagni per dei prodotti che daranno il massimo profitto a loro. E, per finire, il sistema illegale dei piaceri proibiti gestito da giocatori d'azzardo, lenoni e trafficanti di droga, e che ha un rapporto dialettico con le istituzioni ufficiali, promette le sue ricompense a chi si abbandona alla dissipazione, purché paghi. I messaggi sono molto diversi, ma il loro risultato è in sostanza lo stesso: ci rendono dipendenti da un sistema sociale che sfrutta le nostre energie per i suoi fini.

Non c'è dubbio che per sopravvivere, e specialmente per sopravvivere in una società complessa, occorre lavorare per degli scopi esterni e rimandare le gratificazioni immediate. Ma una persona non deve diventare un burattino in balia del controllo sociale. La soluzione è emanciparsi gradualmente dalle ricompense della società e imparare a sostituirle con altre che dipendono da noi stessi. Con questo non si vuol dire che si dovrebbero rifiutare tutti i fini approvati dalla società; si vuole dire invece che, in aggiunta o al posto dei fini che gli altri usano per corromperci, dovremmo elaborarne un insieme personale.

Il passo più importante per liberarsi dal controllo sociale è la capacità di trovare delle ricompense nei fatti quotidiani. Se una persona impara a trovare significato e soddisfazione nel flusso continuo dell'esperienza, nel processo di vivere, il peso del controllo sociale cade automaticamente dalle sue spalle. Quando le ricompense non sono più delegate a forze esterne, la persona ritrova la sua forza. Non deve più lottare per dei fini che sembrano sempre allontanarsi nel futuro, finendo ogni noiosa giornata con la speranza che forse domani succederà qualcosa di bello. Invece di faticare per un premio che è un supplizio di Tantalo, comincia a raccogliere le vere ricompense della vita. Ma non è con l'abbandono ai desideri istintuali che ci si libera dal controllo sociale. Si deve diventare indipendenti anche dai dettami del corpo e imparare a dominare quello che avviene nella mente. Dolore e piacere si manifestano nella coscienza ed è solo là che esistono. Finché ci conformiamo ai modelli stimolo/risposta socialmente condizionati che sfruttano le nostre inclinazioni biologiche, siamo controllati dall'esterno. Nella misura in cui una pubblicità ci fa sbavare per il prodotto

venduto o l'aggrottarsi della faccia del capo ci sciupa la giornata, non siamo liberi di determinare il contenuto dell'esperienza. Dato che quello di cui abbiamo esperienza "è" la realtà per quanto ci riguarda, la possiamo trasformare, esattamente nello stesso grado in cui riusciamo a influenzare quello che avviene nella nostra coscienza e in questo modo ci liberiamo dalle minacce e dalle seduzioni del mondo esterno. "Gli uomini non hanno paura delle cose, ma di come le vedono" ha detto Epitteto molto tempo fa. E ha scritto Marco Aurelio: "Se soffrite per le cose del mondo, non sono quelle a turbarvi, ma il giudizio che voi stessi ne date. E potete cancellare quel giudizio immediatamente".

Le vie della liberazione ²³

Questa semplice verità, cioè che il controllo della coscienza determina la qualità della vita, è nota da molto tempo; in realtà, praticamente a memoria d'uomo. Il consiglio dell'oracolo dell'antica Delfi, "Conosci te stesso", la sottintendeva. Era stata riconosciuta chiaramente da Aristotele, la cui concezione della "virtuosa attività dell'anima" anticipa sotto molti aspetti il contenuto di questo libro, ed è stata trattata anche dai filosofi stoici dell'antichità classica. Gli ordini monastici cristiani hanno messo a punto vari metodi per imparare a dominare pensieri e desideri. Ignazio di Loyola li ha esposti in forma sistematica nei suoi famosi esercizi spirituali. L'ultimo grande tentativo di liberare la coscienza dal dominio degli impulsi e del controllo sociale è stato la psicoanalisi; come ha fatto notare Freud, i due tiranni che lottano per il dominio della mente sono l'inconscio e il super-io, il primo servo del patrimonio genetico, il secondo lacchè della società ed entrambi rappresentanti l'"altro". Di fronte a loro c'è l'io, che difende i bisogni autentici del sé ed è collegato con il suo ambiente concreto.

In Oriente, le tecniche per conseguire il controllo della coscienza sono state numerose e hanno raggiunto dei livelli molto alti.²⁴ Benché differenti da numerosi punti di vista le discipline dello yoga in India, l'atteggiamento taoista verso l'esistenza elaborato in Cina e le variazioni zen del buddismo sono tutti metodi che cercano di liberare la coscienza dalle influenze deterministiche delle forze esterne di natura tanto biologica, quanto sociale. Così, per esempio, uno yogi costringe la sua mente a ignorare un dolore che

le persone normali non potrebbero eliminare dalla loro coscienza; analogamente, è in grado di ignorare le esigenze pressanti della fame o dell'eccitazione sessuale cui la maggior parte della gente non sa resistere. Si può ottenere lo stesso risultato in modi diversi, o con il perfezionamento di una severa disciplina mentale come nello yoga, oppure coltivando una costante spontaneità come nello zen. Ma l'effetto cercato è identico: liberare la vita interiore dalla minaccia del caos da un lato e dal rigido condizionamento delle necessità biologiche dall'altro, emancipandosi in questo modo dal controllo sociale che le sfrutta entrambe.

Ma, se è vero che le persone sanno da migliaia di anni che cosa occorre fare per diventare liberi e avere il controllo della propria vita, perché non hanno progredito di più in questa direzione? Perché siamo inermi come i nostri antenati, o ancora di più, davanti al caos che interferisce con la felicità? Ci sono almeno due ragioni valide per questo fallimento. In primo luogo, il tipo di conoscenza o saggezza che serve per emancipare la coscienza non è cumulabile. Non la si può condensare in una formula; non la si può imparare a memoria e applicare automaticamente. Come tutte le altre forme complesse di apprendimento, come una coscienza politica matura o un senso estetico raffinato, ogni individuo la deve imparare facendo la sua esperienza per tentativi ed errori, una generazione dopo l'altra. Il controllo della coscienza non è una semplice abilità cognitiva. Occorre coinvolgere le emozioni e la volontà, almeno quanto l'intelligenza. Non basta sapere "come" si fa; lo si deve "fare" continuamente, come gli atleti e i musicisti, che devono continuare a esercitarsi nei campi che conoscono in teoria. E questo non è mai facile. Il progresso è relativamente rapido nelle scienze che applicano la conoscenza al mondo materiale, come la fisica e la genetica. Ma è terribilmente lento quando si deve usare la conoscenza per modificare le nostre abitudini e i nostri desideri.

In secondo luogo, la conoscenza di come si controlla la coscienza va riformulata ogni volta che cambia il contesto culturale. La saggezza dei mistici, dei sufi, dei grandi yogi o dei maestri di zen può essere stata eccellente ai loro tempi, e potrebbe essere ancora la migliore se vivessimo in quei tempi e in quelle culture. Ma quando vengono trasferiti nella California di oggi, quei sistemi perdono molto del loro valore originale. Contengono degli elementi che sono specifici dei loro contesti d'origine e quando non si distinguono queste componenti accidentali dell'essenziale, il sentiero verso la libertà viene reso impraticabile dai rovi del linguaggio

oscuro e privo di senso. Il formalismo ritualistico la spunta sui contenuti e la ricerca si ritrova al punto di partenza.

Non si può fare un'istituzione del controllo della coscienza.²⁵ Appena entra a far parte di un sistema di regole e norme sociali, perde la sua efficacia rispetto allo scopo originale. Disgraziatamente tutto tende a diventare un'istituzione molto rapidamente. Freud era ancora vivo, quando la sua ricerca finalizzata a liberare l'io dagli oppressori è stata fatta diventare un'ideologia e una professione rigidamente regolata. Marx è stato ancor più sfortunato: i suoi tentativi di liberare la coscienza dalla tirannia dello sfruttamento economico sono stati ben presto cambiati in un sistema di repressione che avrebbe fatto vacillare la mente del povero fondatore. E, come hanno osservato Dostoevskij e molti altri, se nel Medioevo Cristo fosse ritornato per predicare il suo messaggio di liberazione, sarebbe stato continuamente perseguitato dagli stessi capi di quella Chiesa che sul suo nome aveva fondato il proprio potere temporale.

In ogni epoca nuova, forse in ogni generazione o addirittura persino ogni pochi anni, se le condizioni in cui viviamo cambiano tanto rapidamente, si rende necessario ripensare e riformulare che cosa occorre per ristabilire l'autonomia nella coscienza. I primi cristiani hanno aiutato le masse a liberarsi dal potere dell'istituzione sclerotizzata dell'impero romano e da un'ideologia che poteva dare significato solo alle vite dei ricchi e dei potenti. La Riforma ha liberato moltissime persone dal loro sfruttamento politico e ideologico da parte della Chiesa cattolica. I *philosophes*, e in seguito gli uomini politici che hanno scritto la Costituzione americana, si sono battuti contro i controlli esercitati da re, papi e aristocrazia. Quando le condizioni inumane del lavoro nelle fabbriche sono diventate gli ostacoli più evidenti per la libertà dei lavoratori, come erano nell'Europa industrializzata dell'Ottocento, il messaggio di Marx si è rivelato particolarmente importante. Il controllo sociale, più sottile ma ugualmente coercitivo, della borghesia viennese ha fatto sì che la via per la liberazione indicata da Freud fosse molto adatta per le menti tarpate da simili condizioni. Le intuizioni del Vangelo, di Martin Lutero, di chi ha scritto la Costituzione americana, di Marx e di Freud (per citare solo alcuni dei tentativi fatti in Occidente per aumentare la felicità promuovendo la libertà) saranno sempre valide e utili, anche se alcune sono state pervertite nella loro applicazione. Ma è cosa certa che non esauriscono né i problemi né le soluzioni.

Visto il bisogno continuo di ritornare al problema centrale di come ottenere la padronanza della propria vita, che cosa possono dirci le conoscenze attuali? In che modo possono aiutarci a por fine alle ansie e alle paure, e quindi a renderci liberi dal controllo sociale, le cui ricompense ci sono ormai indifferenti? Come è già stato detto, la via è quella del controllo della coscienza, che a sua volta porta al controllo della qualità dell'esperienza. Qualsiasi progresso in quella direzione renderà la vita più ricca, più soddisfacente, più significativa. Prima di esplorare il modo in cui migliorare la qualità dell'esperienza sarà utile ricordare in breve come funziona la coscienza e che cosa significa in realtà "avere delle esperienze". Con la scorta di queste conoscenze, si può arrivare poi più facilmente alla liberazione personale.

2.

L'ANATOMIA DELLA COSCIENZA

Nel corso della storia, alcune culture hanno sviluppato l'idea che un essere umano non possa dirsi completamente tale se non ha imparato a dominare i suoi pensieri e i suoi sentimenti. Nella Cina di Confucio, nell'antica Sparta, nella Roma del periodo repubblicano, nelle prime colonie dei Padri Pellegrini del New England e nell'aristocrazia inglese dell'epoca vittoriana si riteneva che le persone avessero la responsabilità di tenere in pugno le redini delle proprie emozioni. Chi si abbandonava all'autocommiserazione, chi lasciava dettare le sue azioni dall'istinto invece che dalla riflessione perdeva il diritto di essere accettato come membro della comunità. In altri periodi storici, come quello in cui viviamo ora, la capacità di autocontrollo non è tenuta in così alta considerazione. Le persone che si sforzano in questo senso vengono considerate vagamente ridicole, convenzionali e fuori dal mondo. Ma quali che siano le norme sociali del momento, coloro che si danno la pena di acquistare il dominio della coscienza vivono delle vite più felici.

È ovvio che per raggiungere questa padronanza è importante capire come funziona la coscienza.¹ In questo capitolo cercheremo di fare proprio questo. Per prima cosa, e per sbarazzarci di qualunque sospetto che quando si parla di coscienza ci si riferisca a qualche processo misterioso, si deve prendere atto che la coscienza è il risultato di processi biologici, come tutte le altre dimensioni del comportamento umano. Essa deve la sua esistenza solo all'architettura incredibilmente complessa del sistema nervoso che, a sua volta, è costruito secondo le istruzioni contenute nei nostri cromosomi. Nello stesso tempo dovremmo renderci conto che il modo in cui opera la coscienza non è totalmente controllato dalla sua programmazione biologica: è autodiretto in molti aspetti importanti che vedremo in seguito. In altri termini, la coscienza ha sviluppato la capacità di sostituirsi alle istruzioni genetiche e di decidere le proprie azioni.

La funzione della coscienza è di rappresentare l'informazione su ciò che avviene dentro e fuori dall'organismo in modo che ciò possa essere valutato

e in conseguenza agito dal corpo. In questo senso funziona come centrale di smistamento per le sensazioni, le percezioni, i sentimenti e le idee e stabilisce delle priorità tra tutte le diverse informazioni. Senza la coscienza, noi “sapremmo” ancora che cosa sta succedendo, ma dovremmo avere delle reazioni riflesse, istintive. Con la coscienza possiamo valutare deliberatamente quello che ci dicono i sensi e agire di conseguenza. E possiamo anche inventare delle informazioni che prima non esistevano: è perché abbiamo la coscienza che possiamo sognare a occhi aperti, inventare bugie e scrivere poesie o teorie scientifiche.

Durante gli infiniti secoli oscuri della sua evoluzione, il sistema nervoso umano è diventato così complesso che ora è in grado di modificare il proprio stato, diventando in una certa misura funzionalmente indipendente dalle istruzioni genetiche e dall'ambiente. Possiamo renderci felici o infelici, senza tener conto di quel che accade “all'esterno”, solo cambiando i contenuti della coscienza. Ognuno di noi conosce persone che riescono a trasformare situazioni senza speranza in sfide da superare, solo per mezzo della forza della loro personalità. Questa capacità di perseverare malgrado ostacoli e inconvenienti è la qualità che ammiriamo di più negli altri, e giustamente; probabilmente è il tratto più importante non solo per avere successo nella vita, ma anche per goderla.

Per sviluppare questo tratto si devono trovare i modi per mettere ordine nella coscienza in maniera da mantenere il controllo dei sentimenti e dei pensieri. È meglio non sperare di arrivarci tramite scorciatoie. Alcuni hanno la tendenza a sconfinare nel misticismo quando parlano della coscienza e si aspettano dei miracoli che al momento non è in grado di fare. A queste persone piacerebbe credere che tutto sia possibile in quello che concepiscono come il regno dello spirito. Altri pretendono di avere il potere di rivivere le loro esistenze precedenti, di comunicare con entità non materiali e di compiere strane prodezze di percezione extrasensoriale. Quando non sono frodi belle e buone, di solito si scopre che si tratta di autosuggestione, di bugie che una mente troppo ricettiva si racconta da sé.

Le straordinarie capacità dei fahiri indiani e di altri praticanti delle discipline mentali vengono spesso presentate come esempi dei poteri sconfinati della mente, e con più giustificazioni. Ma persino molte di queste pretese non reggono all'indagine scientifica e quelle che vengono confermate possono essere spiegate come risultati dell'addestramento estremamente specializzato di una mente normale. Dopo tutto non

occorrono spiegazioni mistiche per giustificare le prestazioni di un grande violinista o di un grande atleta, anche se la maggior parte di noi non si sogna neppure di avere capacità simili. Analogamente, lo yogi è un virtuoso del controllo della coscienza. Come tutti i virtuosi impiega molti anni per imparare e deve tenersi sempre in allenamento. In quanto specialista, non ha né il tempo né l'energia mentale per fare altro che affinare la sua capacità di condizionare le esperienze interiori. Lo yogi acquista queste capacità a spese di altre, più concrete, che molti imparano a sviluppare e che diamo per scontate. Gli yogi possono fare cose stupefacenti, ma anche i bravi idraulici e i bravi meccanici.

Forse col tempo scopriremo dei poteri nascosti della mente che ci consentiranno quei salti qualitativi che ora possiamo solo sognare. Non c'è motivo di escludere la possibilità che finiremo per diventare tutti capaci di piegare i cucchiaini con il pensiero. Ma ora, con tutti i compiti più concreti, ma non meno urgenti, che ci sono da assolvere, pare uno spreco di tempo desiderare perdutamente dei poteri fuori portata quando la coscienza si può usare con più efficacia, sia pur con tutti i suoi limiti. Anche se nel suo stato attuale non è in grado di fare quello che vorremmo, la mente ha un immenso potenziale non sfruttato che abbiamo disperatamente bisogno di imparare a usare.

Siccome nessun ramo della scienza tratta direttamente della coscienza, non esiste una descrizione del suo funzionamento che sia accettata da tutti. Rientra in molte discipline che la trattano solo marginalmente. La neurologia, la neuroanatomia, la scienza dell'apprendimento, l'informatica, la psicoanalisi e la fenomenologia sono alcuni dei campi più direttamente pertinenti tra i quali scegliere; però cercare di riassumere le loro scoperte ci porterebbe a risultati del tutto diversi e senza collegamento tra di loro. Indubbiamente continueremo a imparare da queste scienze delle cose importanti sulla coscienza, ma intanto non possiamo tralasciare il compito di presentare un modello basato sui fatti conosciuti e per giunta formulato in modo abbastanza semplice da poter essere utilizzato.

Anche se suona come propria d'un gergo incomprensibile, la definizione più sintetica di quello che accade nella mente, e che trovo più chiara in funzione della sua utilità nella vita quotidiana, è quella del "modello fenomenologico della coscienza basato sulla teoria dell'informazione".² Questa rappresentazione della coscienza è *fenomenologica* in quanto tratta direttamente gli eventi (fenomeni) nello stesso modo in cui li

sperimentiamo e interpretiamo, invece di limitarsi alle strutture anatomiche, ai processi neurochimici o alle finalità inconscie che rendono possibili questi eventi. Naturalmente resta sottinteso che tutto quello che accade nella mente è il risultato delle reazioni elettrochimiche che avvengono nel sistema nervoso centrale, come si è venuto sviluppando nel corso di milioni di anni di evoluzione biologica. Ma la fenomenologia parte dalla premessa che un evento mentale può essere capito meglio se lo consideriamo direttamente nello stesso modo in cui è stato sperimentato, invece che attraverso l'ottica specializzata di una disciplina particolare. Eppure, diversamente dalla fenomenologia pura, che esclude deliberatamente dal suo metodo qualunque altra teoria o scienza, il modello che analizzeremo in questo capitolo adotta dei principi della *teoria dell'informazione* perché li ritiene pertinenti per comprendere quello che avviene nella coscienza. Questi principi comprendono la conoscenza di come vengono elaborati, immagazzinati e usati i dati sensoriali, cioè la dinamica dell'attenzione e della memoria.

Tenendo presenti questi punti di riferimento, che cosa significa allora essere coscienti? Significa semplicemente che certi specifici *eventi coscienti* (sensazioni, sentimenti, pensieri, intenzioni) si stanno verificando e che noi siamo in grado di dirigerne lo svolgimento. Per contro, quando stiamo sognando, gli stessi eventi possono essere presenti, eppure non siamo coscienti perché non li possiamo controllare.³ Per esempio, io posso sognare di aver saputo che un parente ha avuto un incidente e posso sentirmi sconvolto. Posso pensare: “Vorrei aiutarlo in qualche modo”. Sebbene nel sogno io percepisca, provi sentimenti, pensi e formuli intenzioni, non posso agire in base a questi processi (per esempio, facendo qualcosa per controllare la veridicità della notizia) e pertanto io non sono cosciente. Nei sogni siamo imprigionati in un unico scenario che non possiamo cambiare a nostro piacimento. Gli eventi che costituiscono la coscienza (le “cose” che vediamo, sentiamo, pensiamo e desideriamo) sono informazioni che possiamo sfruttare e utilizzare. Così possiamo concepire la coscienza come *informazioni messe in ordine intenzionalmente*.

Questa definizione lapidaria, per quanto precisa, non esprime pienamente l'importanza del suo contenuto. Dato che per noi gli eventi esterni non esistono se non ne siamo coscienti, la coscienza corrisponde alla realtà che sperimenta un soggetto. Mentre tutto quello che sentiamo, odiamo, udiamo o ricordiamo può potenzialmente entrare nella coscienza,

le esperienze che giungono a farne parte effettivamente sono molte meno di quelle che ne rimangono fuori. Così, mentre è uno specchio che riflette ciò che ci dicono i nostri sensi su quel che succede sia fuori dal nostro corpo che dentro il sistema nervoso, essa rappresenta quei cambiamenti in modo selettivo, struttura attivamente gli eventi e impone su di essi una propria realtà. Il riflesso fornito dalla coscienza è quello che chiamiamo la “nostra” vita: il totale di tutto quello che abbiamo udito, visto, sentito, sperato e sofferto dalla nascita alla morte. Anche se crediamo che ci siano delle “cose” fuori della nostra coscienza, abbiamo prova diretta solo di quelle che vi hanno trovato sede.

Essendo il centro di smistamento nel quale i vari eventi elaborati dai diversi sensi possono venire rappresentati e confrontati, essa può contenere una carestia in Africa, il profumo di una rosa, le quotazioni di Borsa e l'intenzione di fermarsi al supermercato per comprare del pane: tutto contemporaneamente. Ma questo non vuole dire che il suo contenuto sia una mescolanza confusa.

Possiamo definire *intenzioni* la forza che mantiene in ordine le informazioni nella coscienza. Intenzioni nascono ogni volta che una persona si accorge di desiderare o di voler fare qualcosa. Intenzioni sono anche unità di informazione, plasmate o dalle necessità biologiche o dai fini sociali interiorizzati. Esse funzionano come campi magnetici che spostano l'attenzione su certi oggetti a detrimento di altri e che tengono la mente concentrata su certi stimoli a preferenza di altri. Spesso chiamiamo la manifestazione dell'intenzionalità con altri nomi, come istinto, bisogno, pulsione o desiderio. Ma questi sono tutti termini con valore esplicativo, che ci dicono perché le persone si comportano in certi modi. Intenzione è un termine più neutro e descrittivo; non dice *perché* una persona vuole fare una certa cosa, ma solo *che* la vuole fare.

Per esempio, quando il livello degli zuccheri nel sangue scende sotto un punto critico cominciamo a sentirci a disagio: possiamo diventare irritabili e sudaticci e avere dei crampi allo stomaco. A causa delle istruzioni programmate geneticamente per ripristinare il livello dello zucchero nel sangue, ci può venire in mente di mangiare. Cercheremo del nutrimento finché ci passerà la fame. In questo caso possiamo dire che era la pulsione della fame a strutturare il contenuto della coscienza, costringendoci a dirigere l'attenzione verso il cibo. Ma questa è già un'interpretazione dei fatti, senza dubbio chimicamente corretta, ma fenomenologicamente

irrilevante. La persona affamata non è cosciente del livello degli zuccheri in circolazione nel sangue; sa solo che nella sua coscienza c'è un'unità di informazione che lei ha imparato a identificare come "fame".

La persona consapevole di aver fame può formulare l'intenzione di procurarsi del cibo. Se lo fa, il suo comportamento sarà identico a quello di colui che sta obbedendo a un bisogno o una pulsione. Ma in alternativa può anche ignorare gli spasmi della fame. Può avere delle intenzioni più forti e diverse, come dimagrire, o risparmiare danaro, o digiunare per motivi religiosi. Qualche volta, come nel caso dei dissidenti politici che fanno lo sciopero della fame, l'intenzione ideologica può prevalere sulle istruzioni genetiche conducendo alla morte volontaria.

Le intenzioni ereditate o acquisite sono organizzate in una gerarchia di fini che specifica il loro ordine di priorità. Per il dissidente la riforma politica può essere più importante di tutto, compresa la vita. Quel fine specifico ha la precedenza su tutti gli altri. Però la maggioranza adotta fini "di buonsenso" basati sui bisogni del corpo: vivere una vita lunga e in buona salute, avere dei rapporti sessuali, nutrirsi bene e vivere in modo confortevole. Oppure basati sui desideri instillati dal controllo sociale: essere buoni, lavorare sodo, spendere più che si può, non deludere le aspettative degli altri. Ma in tutte le culture ci sono abbastanza eccezioni per dimostrare che i fini sono molto flessibili. Gli individui che si scostano dalla norma (eroi, santi, saggi, artisti e poeti, come anche pazzi e criminali), cercano nella vita delle cose diverse da quelle della maggioranza. L'esistenza di persone come queste dimostra che la coscienza può venire strutturata secondo fini e intenzioni diversi. Abbiamo tutti questa libertà di controllare la realtà soggettiva.

I limiti della coscienza

Se fosse possibile espandere all'infinito i contenuti che la coscienza è capace di includere, si realizzerebbe uno dei sogni più vagheggiati dall'umanità. Sarebbe come essere immortali o onnipotenti, insomma, simili a Dio. Potremmo pensare tutto, sentire tutto, fare tutto, colmare ogni secondo con un ricco arazzo di esperienze. Nel tempo di una vita potremmo vivere un milione di vite o, in fondo (perché no?), un'infinità di vite.

Sfortunatamente il sistema nervoso ha dei limiti ben precisi riguardo alla quantità di informazioni che può elaborare in ogni dato momento.⁴ Non sono più di tanti gli “eventi” che possono comparire alla coscienza e venire riconosciuti, ed elaborati in modo appropriato, prima che si affollino al punto da eliminarsi uno con l’altro. Attraversare una stanza masticando la gomma americana non è troppo difficile, anche se si dice che certi uomini politici non siano in grado di farlo; ma, in realtà, non è possibile fare granché di più contemporaneamente. I pensieri devono venire uno dopo l’altro oppure diventano confusi. Mentre stiamo pensando a un problema non possiamo sperimentare veramente né felicità, né tristezza. Non possiamo correre, cantare e fare il conto del libretto degli assegni contemporaneamente perché ognuna di queste attività esaurisce la maggior parte della capacità di attenzione.

In questa fase dell’evoluzione delle conoscenze scientifiche stiamo quasi per riuscire a fare una stima di quante informazioni è in grado di elaborare il sistema nervoso centrale. Pare che riusciamo a gestire contemporaneamente al massimo sette unità di informazione, come suoni differenti o stimoli visivi o sfumature riconoscibili di emozioni o di pensieri. Il tempo minimo che occorre per distinguere tra un gruppo di unità e un altro è circa 1/18 di secondo. In base a queste cifre si può concludere che è possibile elaborare al massimo 126 unità di informazione al secondo o 7500 al minuto o quasi mezzo milione all’ora. Per una vita di settanta anni, calcolando sedici ore di veglia al giorno, risultano circa 185 miliardi di unità di informazione. In questo totale ci deve stare tutta la vita: tutti i pensieri, i ricordi, i sentimenti o le azioni. Sembra una cifra enorme, ma in realtà non lo è così tanto.

La limitatezza della coscienza è dimostrata dal fatto che per capire quello che dice un’altra persona dobbiamo elaborare 40 unità di informazione per secondo.⁵ Se prendiamo il limite massimo di 126 unità, ne deriva che capire quello che stanno dicendo tre persone allo stesso tempo è teoricamente possibile, ma solo se si riesce a escludere dalla coscienza ogni altro pensiero o sensazione. Per esempio, non potremmo accorgerci dell’espressione di chi parla e non ci potremmo neppure domandare perché dicono quello che stanno dicendo o accorgerci di come sono vestiti.

Naturalmente queste cifre sono solo indicative. Si potrebbe obiettare con ragione che sbagliano la stima sia per eccesso che per difetto. Gli ottimisti sostengono che il sistema nervoso centrale nel corso dell’evoluzione ha

acquistato la capacità di raggruppare le unità di informazione in modo che le possibilità di elaborazione crescano continuamente. Delle funzioni semplici come sommare una colonna di numeri o guidare una macchina diventano automatiche e lasciano la mente libera di occuparsi di altri dati. Impariamo anche a riassumere e semplificare le informazioni usando degli strumenti simbolici: il linguaggio, la matematica, i concetti astratti e i racconti stereotipati. Tutte le parabole della Bibbia, per esempio, tentano di racchiudere in codice l'esperienza acquisita con fatica da molti individui in lunghissimi periodi di tempo. Secondo gli ottimisti la coscienza è un "sistema aperto", espandibile all'infinito, e quindi non c'è bisogno di tenere conto dei suoi limiti.

Ma la capacità di sintetizzare gli stimoli è meno utile di quanto ci si potrebbe aspettare. Le necessità della vita ci impongono ancora di passare circa l'8 per cento del tempo di veglia mangiando e quasi la stessa quantità di tempo per provvedere alla cura del corpo (lavarsi, vestirsi, farsi la barba e andare alla toilette).⁶ Queste due attività, insieme, consumano il 15 per cento della coscienza, e mentre le stiamo svolgendo non possiamo far molto altro che richieda vera concentrazione. Ma persino quando non c'è niente di urgente che occupi la mente, di solito restiamo molto al di sotto del livello massimo della capacità. Nel terzo della giornata senza impegni, durante il prezioso tempo "libero", la maggior parte delle persone usa la mente meno che può. La maggior parte del tempo libero (quasi metà per gli adulti americani), ad esempio, viene trascorsa davanti al televisore.⁷ Gli intrecci e i personaggi delle trasmissioni con il più alto indice di ascolto sono così ripetitivi che, anche se guardare la televisione richiede l'elaborazione di immagini visive, occorre ben poco altro in termini di memoria, pensiero o volontà. Non può sorprendere che i livelli più bassi di concentrazione, di impiego di capacità, di lucidità di pensiero e di sentimento di potenza si riferiscano proprio ai momenti passati davanti alla televisione. Le altre attività di svago che di solito le persone svolgono in casa richiedono un impiego di risorse mentali solo lievemente meno modesto. Anche leggere la maggior parte dei giornali e delle riviste, parlare con altre persone e guardare fuori della finestra comporta l'elaborazione di pochissime informazioni nuove e pertanto poca concentrazione.

Così, 185 miliardi di eventi da goderci durante la vita possono rappresentare una cifra sottostimata o sovrastimata. Se prendiamo in considerazione la quantità di dati che il cervello potrebbe elaborare in

teoria, questa cifra può essere troppo bassa; ma se guardiamo a come di fatto si usa la mente, è davvero troppo alta. In ogni modo, la quantità di esperienze ha un suo limite. Perciò, capire quali informazioni raggiungono la coscienza è estremamente importante: sono loro che determinano il contenuto e la qualità della vita.

L'attenzione come energia psichica ⁸

Le informazioni entrano nella coscienza o perché vogliamo concentrare intenzionalmente l'attenzione su di esse o come conseguenza di abitudini basate sulle istruzioni biologiche o sociali. Per esempio: guidando in autostrada sorpassiamo centinaia di macchine senza accorgercene. Possiamo notarne forma e colore per una frazione di secondo e dimenticarcelo immediatamente. Ma ogni tanto facciamo caso a un'auto particolare, forse perché cambia bruscamente corsia in continuazione o perché è molto lenta o per il suo aspetto. L'immagine dell'auto specifica entra nel campo dell'attenzione e la notiamo. Nella mente, l'informazione visiva sulla macchina (per esempio, "cambia corsia bruscamente") viene messa in collegamento con le informazioni su altre macchine indisciplinate immagazzinate nella memoria per capire a quale categoria appartiene il caso attuale. È un guidatore poco esperto, un guidatore ubriaco, un guidatore bravo ma momentaneamente distratto? Appena l'evento viene abbinato a una classe di eventi nota in precedenza, lo si identifica. Ora lo si deve valutare: c'è da preoccuparsi? Se la risposta è sì, allora dobbiamo decidere un'azione appropriata: dobbiamo accelerare, rallentare, cambiare corsia, fermarci e avvisare la polizia stradale?

Tutte queste operazioni mentali devono compiersi pochi secondi, spesso in una frazione di secondo. Ma anche se formulare questo giudizio può sembrare una reazione fulminea, si svolge pur sempre nel tempo. E non avviene automaticamente: c'è un processo specifico che rende possibili queste reazioni, un processo che si chiama "attenzione". È l'attenzione a scegliere le unità di informazione pertinenti tra i milioni potenzialmente disponibili. Occorre l'attenzione per recuperare la relazione giusta della memoria, per valutare l'evento e poi per scegliere l'azione appropriata.

Malgrado i suoi grandi poteri, l'attenzione non può varcare i limiti già indicati. Non può percepire o analizzare più informazioni di quante ne

possa elaborare. Recuperare le informazioni dal magazzino della memoria e farle entrare nella coscienza, confrontare le informazioni, valutarle e decidere, sono tutte operazioni che comportano esigenze a carico della limitata capacità di elaborazione della mente. Per esempio, quando il guidatore si accorge della macchina che cambia corsia, dovrà smettere di parlare al telefono cellulare, se vuole evitare un incidente.

Certe persone imparano a usare questa risorsa senza prezzo in modo efficace, mentre altre la sprecano. Il segno di riconoscimento di una persona che ha il controllo della sua coscienza è la capacità di concentrare la propria attenzione a volontà, di ignorare le distrazioni, di mantenere la concentrazione per tutto il tempo che occorre per raggiungere uno scopo e non di più. E di solito la persona capace di far questo è soddisfatta del normale svolgimento della vita quotidiana.

Per illustrare come usare l'attenzione per regolare la coscienza al servizio dei propri scopi, mi vengono in mente due persone molto diverse. La prima è E., una donna europea tra le più famose e influenti del suo paese. È una studiosa di fama internazionale e contemporaneamente ha messo in piedi un'impresa fiorente che dà lavoro a centinaia di persone e che da una generazione è all'avanguardia nel suo settore. E. è sempre in viaggio per riunioni politiche, d'affari e professionali, in giro per le varie case che ha in diverse parti del mondo. Se c'è un concerto nella città in cui si trova, probabilmente E. ci andrà; appena ha un momento libero andrà al museo o in biblioteca. E quando è in riunione, si aspetta che il suo autista, invece di stare lì ad aspettarla, vada a visitare la galleria d'arte o il museo del posto perché durante il ritorno vuole discutere con lui che cosa pensa dei dipinti.

E. non spreca un minuto della vita. Di solito scrive, risolve problemi, legge uno dei cinque giornali o le parti segnalate di libri che sono nel suo programma quotidiano, oppure si limita a fare domande, osserva attentamente che cosa sta succedendo e organizza il suo prossimo lavoro. Passa un minimo del suo tempo nelle attività di routine della vita. Ha garbo nelle conversazioni e negli incontri dettati solo dalla cortesia, ma cerca di evitarli più che può. Però ogni giorno passa un poco di tempo a ricaricare la mente con mezzi semplici: sta in piedi sulla riva del lago per un quarto d'ora col viso rivolto al sole e gli occhi chiusi. Oppure porta a spasso i suoi segugi per i prati in collina fuori città. E. ha un tale controllo dei processi

della sua attenzione che può interrompere a volontà la sua coscienza e farsi un pisolino ristoratore quando ha un momento libero.

La vita di E. non è stata facile. La sua famiglia è caduta in miseria dopo la prima guerra mondiale e lei ha perso tutto, anche la libertà, durante la seconda guerra mondiale. Qualche decennio fa ha contratto una malattia cronica che secondo i suoi medici avrebbe avuto esito infausto. Ma ha riconquistato tutto, salute compresa, imponendo regole all'attenzione e rifiutando di sprecarla in pensieri o azioni non produttivi. Oggi è come se da lei emanasse un alone di energia pura e, malgrado le tribolazioni del passato e l'intensità della sua vita di oggi, sembra trovare grande soddisfazione in ogni momento della sua giornata.

La seconda persona che mi viene in mente è da molti punti di vista il contrario di E., e l'unica somiglianza sta nella stessa attenzione sempre vigile. R. è un uomo gracile e non di bella presenza. Timido, modesto quasi fino a nascondersi, dopo un incontro breve sarebbe facile dimenticarlo. Sono in pochi a conoscerlo, ma tra questi ha una grande reputazione. È un grande esperto di un ramo arcano della scienza e contemporaneamente è l'autore di poesie raffinate tradotte in molte lingue. Quando si ha a che fare con lui, viene sempre in mente l'immagine di un pozzo profondo pieno di energia. Mentre parla, i suoi occhi colgono ogni particolare; analizza ogni frase che ascolta in tre o quattro modi diversi prima ancora che sia finita. Si interroga sulle cose che la maggior parte delle persone dà per scontate; e non smette di pensarci finché non riesce a spiegarle in un modo originale e perfettamente appropriato.

Eppure, malgrado lo sforzo continuo per concentrare la sua intelligenza, R. dà un'impressione di serenità calma e riposante. Pare sempre che si accorga dei minimi indizi delle attività vicine a lui. Ma R. non nota le cose per cambiare o per emettere dei giudizi. Gli basta registrare la realtà, capire e poi, forse, esprimere ciò che ha compreso. R. non avrà l'influenza diretta sulla società che ha E., ma la sua coscienza è altrettanto ordinata e complessa; la sua attenzione è sviluppata al massimo e interagisce con il mondo che lo circonda. R., come E., sembra ricavare un'intensa soddisfazione dal vivere.

Ogni persona adopera la limitata attenzione di cui dispone dirigendola con intenzionalità come un raggio di energia, che è quanto fanno E. e R., oppure disperdendola con spostamenti scoordinati e casuali. La forma e il contenuto della vita dipendono da come si adopera l'attenzione. A seconda

di come la si investe emergeranno delle realtà completamente diverse. I nomi che usiamo per definire certi tratti della personalità, come *estroverso*, *ambizioso* o *paranoide*, si riferiscono a modelli specifici usati dalle persone per strutturare la loro attenzione. Nello stesso party, l'estroverso cercherà dei rapporti con gli altri e ne ricaverà soddisfazione, l'ambizioso cercherà dei contatti utili professionalmente e il paranoide starà attento ai segnali dei pericoli da evitare. Si può investire l'attenzione in modi innumerevoli e questi modi possono rendere la vita ricca oppure infelice.

La flessibilità delle strutture dell'attenzione diventa ancor più evidente se si mettono a confronto culture e classi sociali diverse. I cacciatori eschimesi imparano a distinguere dozzine di tipi di neve e sanno sempre la direzione e la velocità del vento. Si possono trasportare bendati dei marinai melanesiani in qualunque punto dell'oceano entro un raggio di centinaia di miglia dalla loro isola e, se li si lascia entrare in mare per qualche minuto, sono in grado di identificare il posto da come sentono le correnti con il corpo.⁹ Una musicista struttura la sua attenzione in modo da cogliere quelle sfumature di suono che le persone comuni non notano, un agente di cambio si concentra su piccole variazioni del mercato di cui gli altri non si accorgono, un buon medico internista ha un occhio magico per i sintomi, e questo avviene perché hanno allenato la loro attenzione in modo che elabori dei segnali che altrimenti non verrebbero notati.

Poiché l'attenzione determina quello che comparirà o non comparirà nella coscienza e poiché deve anche far svolgere tutti gli altri eventi mentali (come ricordare, pensare, sentire e prendere decisioni), ci sarà utile pensarla come una "energia psichica". L'attenzione è come l'energia in quanto senza di lei non si può fare nessun lavoro e lavorando la si consuma. Creiamo noi stessi per come investiamo questa energia. E si tratta di un'energia che si può controllare, farne quel che preferiamo; quindi, l'attenzione è lo strumento più importante per migliorare la qualità dell'esperienza.

Entra in scena il sé

Ma a che cosa si riferiva quel pronome in prima persona, quel "noi" che è stato usato in precedenza e che dovrebbe controllare l'attenzione? Dov'è l'"io", l'entità che decide che cosa fare dell'energia psichica generata dal sistema nervoso? Dove risiede il capitano della nave, il padrone dell'anima?

Appena ci mettiamo a considerare queste domande, ci accorgiamo immediatamente che l'io o il sé,¹⁰ come lo chiameremo d'ora in poi, è anch'esso uno dei contenuti della coscienza. Non è mai molto lontano dal centro dell'attenzione. Beninteso il mio sé esiste esclusivamente nella mia coscienza; in quella degli altri che mi conoscono ce ne saranno delle altre versioni, probabilmente per la maggior parte immagini irriconoscibili dell'"originale", cioè come io mi vedo.

Però il sé non è un'unità di informazione qualunque. In realtà, contiene tutte le altre cose che sono passate per la coscienza: tutti i ricordi, le azioni, i desideri, i piaceri e i dolori che vi sono contenuti. E soprattutto il sé rappresenta la gerarchia di fini costruiti poco per volta nel corso degli anni. Il sé del militante politico diventa indistinguibile dalla sua ideologia, il sé del banchiere si identifica coi suoi investimenti. Naturalmente, di solito non pensiamo al sé in questi termini. Normalmente siamo consapevoli solo di una sua piccola parte, come quando ci accorgiamo del nostro aspetto, dell'impressione che stiamo facendo o di quello che vorremmo fare. In genere associamo il sé con il nostro corpo, anche se a volte ne estendiamo i confini in modo da identificarlo con la casa, l'automobile o la famiglia. Eppure, per quanto attentamente possiamo esserne consapevoli, da molti punti di vista il sé è l'elemento più importante della coscienza perché ne rappresenta simbolicamente tutti gli altri contenuti oltre al modello delle loro interrelazioni.

Il lettore paziente che ha seguito l'esposizione fino a questo punto può avere il vago sospetto che ci sia una petizione di principio. Se l'attenzione, o energia psichica, viene diretta dal sé e il sé è la somma dei contenuti della coscienza e la struttura dei suoi fini e se inoltre i contenuti della coscienza e i fini sono la conseguenza dei diversi modi di investire l'attenzione, allora abbiamo un sistema che si morde la coda, senza cause né effetti chiari. A un certo punto si dice che il sé dirige l'attenzione e in un altro che l'attenzione determina il sé. Infatti entrambe queste affermazioni sono vere: la coscienza non è un sistema rigidamente lineare, ma uno in cui prevale la causalità reciproca o circolare. L'attenzione struttura il sé e ne è a sua volta strutturata.

Un esempio di questo tipo di causalità è l'esperienza di Sam Browning, uno degli adolescenti che abbiamo seguito nelle nostre ampie ricerche. Quando aveva quindici anni Sam ha passato le vacanze di Natale alle Bermuda con suo padre. A quell'epoca non aveva la più pallida idea di che

cosa fare nella vita; il suo sé era relativamente poco sviluppato, senza una propria identità. Sam non aveva dei fini identificati con chiarezza; voleva esattamente quello che ci si aspetta che vogliano i ragazzi della sua età: vuoi in conseguenza delle istruzioni genetiche, vuoi per quello che l'ambiente sociale li ha condizionati a desiderare. In altri termini, Sam aveva dei progetti nebulosi di andare all'università, poi di trovare un qualche lavoro ben pagato, di sposarsi e di vivere in un villino fuori città. Quando erano alle Bermuda, suo padre lo portò a fare un'escursione alla barriera corallina e fecero delle immersioni per esplorarla. Sam non poteva credere ai suoi occhi. Trovò così affascinanti il mistero e la bellezza piena di pericoli dell'ambiente che decise di studiarli. Al liceo finì per iscriversi a vari corsi di biologia e ora sta diventando un oceanologo.

Nel caso di Sam un evento casuale si è imposto alla sua coscienza: la bellezza avvincente della vita dell'oceano. Non aveva pianificato questa esperienza e non era nemmeno una conseguenza dell'attenzione che vi aveva dedicato il suo sé. Appena Sam si accorse di quello che succedeva sotto la superficie del mare, gli *piacque*: l'esperienza entrò in risonanza con delle cose che in precedenza gli era piaciuto fare, con i sentimenti che aveva provato per la natura e per la bellezza, con le priorità stabilite lungo gli anni a proposito di quello che era importante. Sentì che era qualcosa che gli andava bene, qualcosa che valeva la pena di ripetere. Così inserì questo evento casuale entro una struttura di fini: imparare di più sull'oceano, seguire dei corsi, continuare all'università, trovare un lavoro come biologo marino. E questa struttura diventò un elemento centrale del suo sé. Da allora in poi i fini di Sam spinsero la sua attenzione a concentrarsi sempre di più sull'oceano e sulla sua vita e in questo modo si chiuse il circolo della causalità. In principio l'attenzione servì a formare il suo sé, quando scoprì la bellezza del mondo subacqueo cui era arrivato per caso; in seguito, quando cercava volontariamente di imparare la biologia marina, il suo sé cominciò a formare la sua attenzione. Non c'è nulla di speciale nel caso di Sam, naturalmente; la maggior parte delle persone sviluppa le proprie strutture dell'attenzione in modi analoghi.

A questo punto abbiamo esaminato quasi tutti gli elementi necessari per capire come si controlla la coscienza. Abbiamo visto che l'esperienza dipende dal modo in cui investiamo l'energia psichica, cioè dalle strutture dell'attenzione. Quest'ultima è a sua volta collegata ai fini e alle intenzioni. Questi processi vengono coordinati per mezzo del sé o rappresentazione

mentale dinamica dell'intero sistema dei fini. Per migliorare le cose, questi sono i pezzi da manovrare. Naturalmente l'esistenza può migliorare anche a causa di eventi esterni: vincendo un milione di dollari alla lotteria, sposando l'uomo o la donna giusti o contribuendo al cambiamento di un sistema sociale iniquo. Ma persino questi fatti meravigliosi devono lasciare una traccia sulla coscienza e venire collegati in modo positivo con il nostro sé prima di poter modificare la qualità della vita.

Comincia così a emergere la struttura della coscienza, ma finora abbiamo visto un quadro piuttosto statico, che ha descritto i vari elementi, ma non i processi mediante i quali interagiscono. Ora dobbiamo prendere in considerazione quello che succede ogni volta che l'attenzione porta una nuova unità di informazione entro la coscienza. Solo così saremo pronti a capire bene come si controlla l'esperienza e, di conseguenza, cambiarla in meglio.

Il disordine nella coscienza: l'entropia psichica

Una delle principali forze che hanno conseguenze negative sulla coscienza è il disordine mentale, cioè le informazioni in conflitto con le intenzioni esistenti o che ci impediscono di realizzarle. Chiamiamo quello stato in molti modi a seconda di come lo sperimentiamo: dolore, paura, rabbia, ansia o gelosia. Tutti questi tipi di disordine costringono l'attenzione a spostarsi su soggetti indesiderabili privandoci della libertà di usarla secondo le nostre preferenze. L'energia psichica diventa difficile da gestire e inefficace.

Il disordine può impadronirsi della coscienza in molti modi.¹¹ Per esempio, in una fabbrica che produce apparecchi audiovisivi, Julio Martinez (una delle persone studiate con l'ESM) non è tranquillo sul lavoro. Mentre i proiettori cinematografici gli passano davanti sulla catena di montaggio, lui è distratto e non ce la fa a tenere il ritmo dei movimenti necessari per saldare i collegamenti che sono compito suo. Di solito riesce a eseguire la sua parte di lavoro avanzando persino del tempo e allora si rilassa per un po'; scambiando qualche battuta coi compagni prima che il pezzo successivo arrivi al suo posto di lavoro. Ma oggi non ci riesce e ogni tanto fa rallentare tutta la catena. Quando l'addetto al posto successivo lo prende in giro per questo, Julio gli risponde male. Dal mattino fino al termine

dell'orario la sua tensione continua a salire e contagia anche i suoi rapporti con i colleghi.

Il problema di Julio è semplice, quasi banale, ma gli pesa molto. Pochi giorni prima, arrivando a casa alla sera si è accorto che uno degli pneumatici della sua auto era quasi completamente sgonfio. La mattina dopo il bordo del cerchione toccava quasi per terra. Julio non avrebbe preso lo stipendio fino alla fine della settimana successiva ed era sicuro che prima di allora non avrebbe avuto i soldi per far riparare la gomma, meno ancora per comperarne una nuova. Non aveva ancora imparato a ricorrere al credito. La fabbrica era fuori città, a circa trenta chilometri da casa sua e lui doveva arrivare al lavoro entro le otto del mattino. L'unica soluzione che Julio era riuscito a trovare era stata di guidare al mattino con la massima cautela fino a un distributore di benzina, far gonfiare la gomma e andare in fabbrica più svelto che poteva. All'uscita dal lavoro la gomma era nuovamente sgonfia, così la faceva gonfiare a un distributore vicino alla fabbrica e tornava a casa.

La mattina di cui stiamo parlando, faceva così da tre giorni sperando che il sistema funzionasse fino al successivo stipendio. Ma oggi, quando era arrivato in fabbrica, riusciva a stento a guidare la macchina perché la ruota con la gomma bucata era troppo a terra. Era tutto il giorno che si preoccupava chiedendosi: "Ce la farò ad arrivare a casa stasera? Come farò a venire in fabbrica domani mattina?". Queste domande lo ossessionavano disturbando la concentrazione sul lavoro e sciupandogli l'umore.

Julio è un buon esempio di quello che succede quando viene disturbato l'ordine interiore del sé. Il modello di fondo è sempre lo stesso; compare nella coscienza qualche informazione in conflitto con i fini della persona. A seconda dell'importanza che ha quello scopo per il sé e della gravità della minaccia, si dovrà impegnare una certa quantità di attenzione per eliminare il pericolo, diminuendo l'attenzione disponibile a occuparsi di altre questioni. Per Julio mantenere un lavoro era una meta della massima priorità. Se lo avesse perso, tutti gli altri scopi che aveva sarebbero stati compromessi: perciò mantenerlo era essenziale per preservare l'ordine del suo sé. La ruota sgonfia metteva in pericolo il lavoro e di conseguenza assorbiva una grande quantità della sua energia psichica.

Tutte le volte che un'informazione disturba la coscienza perché mette in pericolo i suoi fini, si crea uno stato di disordine interno, o "entropia psichica", una disorganizzazione del sé che ne riduce le potenzialità. Delle

esperienze prolungate di questo tipo possono indebolire il sé al punto che non riesce più a investire attenzione e a perseguire i suoi fini.

Il problema di Julio era relativamente modesto e temporaneo. Un esempio più cronico di entropia psichica è il caso di Jim Harris, uno studente al secondo anno della scuola superiore molto dotato che abbiamo incontrato nel corso di una delle nostre ricerche. Un mercoledì pomeriggio era solo in casa, in piedi davanti allo specchio della camera da letto che era stata dei suoi genitori. Un mangianastri posato su una scatola vicina ai suoi piedi stava suonando pezzi dei Grateful Dead, come aveva fatto quasi ininterrottamente per tutta la settimana. Jim stava provando uno degli indumenti preferiti del padre, una pesante camicia verde di camoscio che aveva sempre indossato quando loro due andavano in campeggio insieme. Passando la mano sul tessuto caldo, Jim ricordò il senso di intimità di quando stava rannicchiato contro il papà nella tenda grigia, mentre le strolaghe ridevano sulla sponda opposta del lago. Nella mano destra Jim teneva un paio di forbici grandi da sarto. Le maniche erano troppo lunghe per lui e si domandava se avrebbe avuto il coraggio di accorciarle. Papà si sarebbe arrabbiato moltissimo... o forse non se ne sarebbe neppure accorto? Poche ore dopo Jim era nel suo letto. Sul comodino c'era un flacone di aspirina, ormai vuoto anche se poco prima aveva contenuto settanta pastiglie.

I genitori di Jim si erano separati un anno prima e ora stavano divorziando. Durante la settimana, quando andava a scuola, il ragazzo viveva con la madre. Al venerdì sera faceva la valigia e andava a stare nel nuovo appartamento del padre che abitava fuori città. Uno degli inconvenienti di questo accordo era che Jim non poteva mai stare con i suoi amici: durante la settimana avevano tutti troppo da fare e nei fine settimana veniva sbattuto in un territorio straniero dove non conosceva nessuno. Passava il suo tempo libero al telefono, cercando dei contatti con i suoi amici. Oppure ascoltava dei nastri che rispecchiavano la solitudine che lo rodeva. Ma il peggio per Jim era che i suoi genitori continuavano a combattere per la sua fedeltà. Facevano costantemente dei commenti diffamatori l'uno contro l'altra e cercavano di farlo sentire colpevole se mostrava un po' di interesse o di amore verso l'uno in presenza dell'altro. "Aiuto!" aveva scritto nel suo diario, qualche giorno prima del suo tentativo di suicidio. "Io non voglio odiare mamma, non voglio odiare papà. Vorrei che la smettessero di trattarmi così."

Per fortuna quella sera la sorella di Jim si accorse del flacone di aspirina vuoto e chiamò la madre, così Jim finì in ospedale dove gli fecero la lavanda gastrica e lo rimisero in piedi in pochi giorni. Migliaia di ragazzi della sua età non sono così fortunati.

La gomma sgonfia che aveva mandato temporaneamente in crisi Julio e il divorzio dei genitori che ha quasi ucciso Jim non agiscono in modo diretto come le cause fisiche che producono un effetto materiale, per esempio, come una palla da biliardo che ne colpisce un'altra e la fa rimbalzare in una direzione prevedibile. L'evento esterno compare nella coscienza solamente come informazione, senza avere necessariamente un valore positivo o negativo. È il sé che interpreta l'informazione grezza nel contesto dei suoi interessi e decide se è dannosa o no. Se Julio avesse avuto un po' più danaro o avesse saputo che si possono fare acquisti a credito, il suo problema sarebbe stato perfettamente innocuo. Se in passato avesse investito più energia psichica per farsi degli amici sul posto di lavoro, la gomma sgonfia non lo avrebbe mandato in crisi perché avrebbe sempre potuto chiedere a un collega di dargli un passaggio per qualche giorno. E se fosse stato più sicuro di sé stesso, quell'inconveniente temporaneo non lo avrebbe turbato così tanto perché avrebbe avuto fiducia nella sua capacità di riuscire a superarlo. Analogamente, se Jim fosse stato più indipendente, il divorzio dei genitori non lo avrebbe disturbato così profondamente. Ma alla sua età, i suoi fini dovevano essere ancora troppo strettamente legati a quelli dei suoi genitori, cosicché la loro separazione ha anche leso il suo senso del sé. Se avesse avuto degli amici più intimi o una storia più lunga di fini realizzati con successo, il suo sé avrebbe avuto la forza di mantenere l'integrità. Per fortuna dopo la crisi i genitori si sono resi conto della gravità della situazione e hanno cercato aiuto per sé stessi e per il figlio, ristabilendo con Jim un rapporto abbastanza stabile, tale da permettergli di portare avanti il compito di formarsi un sé solido.

Tutte le unità di informazione che elaboriamo vengono valutate in base alle conseguenze che hanno per il sé. Minacciano i nostri fini, li aiutano, o sono neutre? La notizia del crollo del mercato azionario sconvolgerà il banchiere, ma può rafforzare il senso del sé del militante politico. Un'informazione nuova o crea disordine nella coscienza, facendoci mobilitare di più per affrontare la minaccia, oppure rinforza i nostri fini, liberando così dell'energia psichica.

Lo stato opposto a quello dell'entropia psichica è l'esperienza ottimale. Quando le informazioni che continuano ad arrivare alla coscienza sono in armonia con i fini, l'energia psichica fluisce senza sforzo. Non c'è bisogno di preoccuparsi, non c'è motivo di dubitare di essere all'altezza della situazione. Così se ci si sofferma a pensare a sé stessi, le prove sono incoraggianti: "Stai andando bene". Il feedback positivo rafforza il sé e si libera dell'altra attenzione che serve per occuparsi dell'ambiente sia interno che esterno.

Un altro dei nostri intervistati, un lavoratore chiamato Rico Medellin, al lavoro prova molto spesso questa sensazione. È un dipendente della stessa fabbrica di Julio e il suo posto alla catena di montaggio è un po' a monte. Ci dovrebbero volere 43 secondi per svolgere la sua operazione su ogni pezzo che gli passa davanti (la stessa precisa operazione quasi seicento volte al giorno). La maggior parte della gente si stuferebbe molto presto di un lavoro del genere. Ma Rico lo fa da più di cinque anni e ne ricava ancora soddisfazione. Il motivo è che affronta il suo lavoro con lo stesso spirito con cui un atleta olimpionico affronta una gara: come faccio a battere il mio record? Come un podista che si allena per anni e anni per abbattere di qualche secondo il suo tempo migliore sulla pista, Rico si è allenato per migliorare il suo tempo alla catena di montaggio. Con la cura scrupolosa di un chirurgo ha perfezionato un sistema personale per usare gli attrezzi e compiere i movimenti. Dopo cinque anni la sua media giornaliera migliore è stata di ventotto secondi per pezzo. In parte cerca di migliorare i suoi risultati per guadagnarsi il premio di produzione e la stima dei capi. Ma per lo più non dice neanche che è migliorato e lascia che il suo successo passi inosservato. Gli basta sapere che ci riesce perché quando lavora al massimo delle sue possibilità l'esperienza è così avvincente che quasi gli dispiace rallentare. "È meglio di tutto", dice Rico. "È molto meglio che guardare la televisione." Rico sa che molto presto raggiungerà il limite oltre il quale non potrà più migliorare il suo rendimento in quel lavoro. Così va due volte alla settimana a una scuola serale di elettronica. Quando avrà il diploma cercherà un lavoro più complesso e che presumibilmente affronterà con lo stesso entusiasmo che ha dimostrato finora.

Per Pam Davies è molto più facile arrivare sul lavoro a questo stato di armonia senza sforzo. Neolaureata, lavora in uno studio di avvocati, ha la

fortuna di occuparsi di casi complicati. Passa delle ore in biblioteca, a caccia di precedenti e preparando per i titolari dello studio la traccia della possibile impostazione dei casi. Spesso è così concentrata che si dimentica del pranzo e quando si accorge di aver fame, è già sera. Mentre è immersa nel suo lavoro ogni informazione quadra: anche quando ha delle frustrazioni temporanee, ne conosce le cause ed è convinta che alla fine riuscirà a superare l'ostacolo.

Questi esempi illustrano che cosa si intende per esperienza ottimale. Sono delle situazioni nelle quali si può liberamente investire l'attenzione perché non c'è nessun disordine da sistemare e nessuna minaccia per il sé da cui doversi difendere. Abbiamo chiamato questo stato *esperienza del flow*. Esso è il contrario dell'entropia psichica (infatti qualche volta viene chiamata *neghentropia*) e chi raggiunge questo stato sviluppa un sé più forte e più sicuro perché una quantità maggiore di energia psichica è stata investita con successo ai fini che aveva scelto personalmente di perseguire.

Quando si è capaci di organizzare la coscienza in modo da fare l'esperienza del flow più spesso possibile, la qualità della vita è destinata a migliorare inevitabilmente perché, come nel caso di Rico e di Pam, anche la routine del lavoro acquista uno scopo e dà soddisfazione. Durante questo flow si ha il controllo dell'energia psichica e tutto quello che facciamo aumenta l'ordine della coscienza. Uno degli intervistati, un famoso rocciatore, spiega in poche parole il legame tra l'hobby che gli dà una profonda esperienza di flow e il resto della sua vita: "Dà esaltazione arrivare sempre più vicino all'autodisciplina. Fai fatica e ti fa male dappertutto; poi, guardi quello che hai fatto, ed è uno sballo. Si arriva all'estasi, all'autoappagamento. Se si vincono queste battaglie, la battaglia contro sé stessi, diventa più facile vincere le battaglie del mondo".¹³

Invece la battaglia non è *contro* sé, ma contro l'entropia che porta disordine nella coscienza. In realtà è una battaglia "per" il sé; è una lotta per conquistare il controllo dell'attenzione e non deve necessariamente essere fisica come nel caso del rocciatore. Ma chi ha provato il flow sa che il profondo benessere interiore richiede concentrazione e disciplina in egual misura.

La complessità e lo sviluppo del sé

In seguito a tali esperienze l'organizzazione del sé è più *complessa* di prima. Si può dire che il sé cresce diventando sempre più complesso. La complessità¹⁴ è il risultato di due processi psicologici: la *differenziazione* e l'*integrazione*. La differenziazione comporta un movimento in direzione dell'unicità, della separazione di sé stessi dagli altri. L'integrazione è il suo contrario: l'unione con altre persone, con idee ed entità oltre il sé. È complesso un sé che riesce a combinare queste due tendenze opposte.

Come conseguenza del flow, il sé diventa più differenziato perché una sfida vinta fa sentire le persone più capaci, più abili. Come diceva il rocciatore: "Guardi quello che hai fatto, ed è uno sballo". Dopo ogni episodio, l'individuo diventa più unico, meno prevedibile, dotato di capacità insolite.

Spesso si pensa che la complessità abbia un significato negativo, sinonimo di difficile e confuso. Può essere vero, ma esclusivamente se la identifichiamo con la sola differenziazione. Invece la complessità implica anche una seconda dimensione: l'integrazione di parti autonome. Un motore complesso, per esempio, non ha solo molti elementi diversi, ognuno dei quali svolge una funzione separata, ma dimostra anche un'elevata sensibilità perché ogni elemento è in collegamento con tutti gli altri. Senza l'integrazione un sistema differenziato sarebbe solo disordine e confusione.

Il flow aiuta a integrare il sé perché in quello stato di profonda concentrazione la coscienza è in ordine. I pensieri, le intenzioni, i sentimenti, i sensi sono concentrati per lo stesso scopo. L'esperienza è armonica. E quando l'episodio di flow finisce, ci si sente più "insieme" di prima, non solo internamente, ma anche nei confronti delle altre persone e del mondo in generale. Con le parole del rocciatore che è stato citato prima: "Nulla esige il meglio degli esseri umani... quanto una situazione di scalata. Nessuno ti spinge a fare questo sforzo fisico e mentale per arrivare in cima... Ci sono i tuoi compagni, ma, comunque, lo stato d'animo è lo stesso, ci si è dentro tutti insieme. Nel xx secolo di chi ci si può fidare di più di loro? Gente che cerca come te la stessa autodisciplina, che cerca l'impegno più profondo... Un legame così con altri è già un'estasi".¹⁵

Un sé differenziato e non integrato può sviluppare grandi qualità personali, ma rischia di impantanarsi nell'egoismo e nell'egocentrismo. Analogamente, una persona con un sé che si fonda solo sull'integrazione sarà vicina agli altri e si sentirà sicura ma mancherà di individualità e di autonomia. Solo quando una persona investe pari quantità di energia

psichica in questi due processi ed evita tanto l'egoismo che il conformismo, è probabile che il suo sé rispecchi la complessità.

Il sé diventa complesso come risultato dell'esperienza del flow. Paradossalmente, è quando agiamo liberamente, per l'azione in sé e per il sé invece che per altri motivi, che impariamo a diventare qualcosa di più di quello che eravamo. Quando ci scegliamo uno scopo e vi investiamo noi stessi fino al limite massimo della concentrazione, qualunque cosa ci darà soddisfazione. E una volta provata questa gioia, raddoppieremo gli sforzi per gustarla ancora. È in questo modo che si sviluppa il sé. È il modo in cui Rico è riuscito a ricavare così tanto dal suo lavoro apparentemente noioso alla catena di montaggio, oppure R. dalle poesie che scrive. È il modo in cui E. ha sconfitto la sua malattia per diventare una studiosa autorevole e una dirigente influente. Il flow è importante sia perché rende più soddisfacente l'attimo presente, sia perché costruisce la fiducia in sé stessi, che consente di sviluppare delle capacità e di dare dei contributi significativi all'umanità.

Il resto di questo volume esplorerà con più precisione quello che sappiamo delle esperienze ottimali: che cosa si prova mentre le si ha e in quali circostanze si verificano. Anche se non ci sono scorciatoie comode, quando si capisce come funziona il flow è possibile trasformare la vita, creare più armonia e liberare l'energia psichica che altrimenti verrebbe sprecata nella noia o nell'ansia.

3.

IL BENESSERE INTERIORE E LA QUALITÀ DELLA VITA

Ci sono due strategie di fondo che si possono adottare per migliorare la qualità della vita. La prima consiste nel cercare di far collimare le condizioni esterne con i nostri fini. La seconda è di cambiare il modo in cui abbiamo esperienza delle condizioni esterne per farle collimare meglio con i nostri fini. Per esempio, un senso di sicurezza è una componente importante della felicità. Lo si può aumentare comperando una pistola, mettendo una serratura speciale alla porta di casa, traslocando in una zona più sicura, esercitando delle pressioni politiche sull'amministrazione della città perché aumenti la tutela della polizia oppure aiutando la comunità a diventare più consapevole dell'importanza dell'ordine pubblico. Queste risposte diverse mirano a creare nell'ambiente delle condizioni più coerenti con i nostri fini. L'altro modo di sentirci più al sicuro riguarda la modifica di quello che intendiamo per sicurezza. Se non ci si aspetta una sicurezza assoluta, se si riconosce che i rischi sono inevitabili e si riesce a trovare soddisfazione in un mondo meno prevedibile di quanto si desidererebbe, la mancanza di sicurezza non avrà la possibilità di minacciare più di tanto la felicità.

Nessuna di queste due strategie è efficace da sola. In principio può sembrare che cambiare le condizioni esterne funzioni, ma se una persona non ha il controllo della sua coscienza le vecchie paure o i vecchi desideri torneranno presto, facendo rinascere le ansie di prima. Non si può creare un senso di totale sicurezza neppure comperandosi un'isola nei Caraibi e circondandola di guardie armate e di cani addestrati.

Il mito di re Mida illustra bene come il controllo delle condizioni esterne non migliori necessariamente l'esistenza. Come la maggior parte delle persone, re Mida pensava che se fosse diventato immensamente ricco la sua felicità sarebbe stata certa. Così fece un patto con gli dei, i quali dopo parecchie contrattazioni esaudirono il suo desiderio di trasformare in oro che tutto ciò che toccava. Mida riteneva di aver fatto un grandissimo affare. Nulla poteva impedirgli di diventare l'uomo più ricco e, quindi, il più felice

del mondo. Ma sappiamo come finì la storia: Mida ben presto si pentì del suo patto perché il cibo che metteva in bocca e il vino che beveva si trasformavano in oro prima che lui li potesse inghiottire e così morì di fame circondato da piatti e coppe d'oro.

Il vecchio mito continua a ripresentarsi lungo i secoli. Le anticamere degli psichiatri sono piene di pazienti ricchi e di successo che si accorgono improvvisamente verso i quaranta o i cinquant'anni che una casa lussuosa, delle macchine costose e persino la laurea nelle università più esclusive non bastano per portare la pace dello spirito. Eppure si continua a sperare che la soluzione sia di cambiare le condizioni esterne della vita. Se solo guadagnassimo di più, fossimo in una forma fisica migliore o avessimo un partner che ci capisse di più, ce la faremmo proprio. Anche se riconosciamo che il successo materiale non porta la felicità, ci impegniamo in una lotta senza fine per raggiungere degli obiettivi esterni, nella speranza che la nostra vita migliori.

La ricchezza, lo status sociale e il potere sono diventati dei *simboli* della felicità. Quando vediamo delle persone ricche, famose o belle, siamo convinti che le loro vite siano gratificanti anche se tutte le prove indicano la loro infelicità. E diamo per scontato che saremmo molto più felici, se solo potessimo procurarci gli stessi simboli.¹

Se poi riusciamo davvero a diventare più ricchi o più potenti, almeno per un po' crediamo che tutto sommato la vita sia migliorata. Ma i simboli possono ingannare: tendono a distogliere dalla realtà che dovrebbero rappresentare. E la realtà è che la qualità della vita non dipende direttamente da quello che gli altri pensano di noi o dai nostri beni. Il bilancio finale, invece, è il vissuto che abbiamo di noi stessi e di quello che ci succede. Per migliorare la vita si deve migliorare la qualità dell'esperienza.

Con questo non si vuole dire che il danaro, la salute o la celebrità non contino niente per la felicità. Possono essere delle vere benedizioni, ma solo se servono a farci sentire meglio. Altrimenti, nel migliore dei casi, sono delle cose neutre e, nel peggiore, degli ostacoli a una vita gratificante. Le ricerche sulla felicità e la soddisfazione fanno ritenere che in generale ci sia una modesta correlazione tra danaro e benessere. Le persone dei paesi più ricchi economicamente (compresi gli Stati Uniti) tendono a ritenersi tutto sommato più felici di quelle dei paesi meno ricchi. Ed Diener, un ricercatore dell'Università dell'Illinois, ha rilevato che le persone molto

ricche si definiscono felici per il 77 per cento del tempo, mentre quelle mediamente ricche si dichiarano felici solo per il 62 per cento. Questa differenza non è molto grande, anche se è statisticamente significativa, specialmente se si tiene presente che il gruppo di intervistati “molto ricco” era stato selezionato nell’elenco dei quattrocento americani più facoltosi. Inoltre è interessante notare che nessuno degli intervistati di Diener riteneva che di per sé il danaro garantisse la felicità. La maggioranza condivideva l’affermazione: “Il danaro può aumentare o diminuire la felicità a seconda di come lo si adopera”. Nel corso di una ricerca precedente Norman Bradburn ha messo in luce che il gruppo con il reddito più elevato si definiva felice circa il 25 per cento più spesso di quello con il reddito più basso. Anche in questo caso la differenza c’era, ma non molto grande. In una vasta ricerca dal titolo *The Quality of American Life*, pubblicata dieci anni fa, gli autori concludono che la situazione finanziaria delle persone è uno dei fattori meno importanti per determinare la soddisfazione globale nella vita.

Viste queste osservazioni, invece di preoccuparsi per come fare a guadagnare un milione di dollari o crearsi degli amici e acquistare influenza sulle persone, sembra più utile scoprire in che modo si “può” rendere la vita quotidiana più armoniosa e soddisfacente e raggiungere così con un percorso diretto quello che non si può ottenere inseguendo degli scopi simbolici.

Il piacere e il benessere interiore

Riflettendo sul tipo di esperienza che migliora la vita, la maggior parte delle persone pensa innanzitutto che la felicità consista nel provare piacere: mangiare bene, avere dei rapporti sessuali soddisfacenti, godere di tutte le comodità che il danaro può procurare.² Immaginiamo la soddisfazione che ci procurerebbe viaggiare per paesi esotici o essere circondati da compagnie interessanti e oggetti costosi. E se non possiamo permetterci i lussi che gli spot televisivi e le pubblicità sulle riviste patinate ci ricordano ogni giorno di inseguire, siamo contenti di ripiegare su una serata tranquilla davanti al televisore con un bicchiere di liquore sottomano.

Il piacere è un sentimento di appagamento che si prova ogni volta che le informazioni presenti nella coscienza dicono che le aspettative prestabilite

dai programmi biologici o dal condizionamento sociale sono state realizzate. Quando abbiamo fame il sapore del cibo dà piacere perché diminuisce uno squilibrio fisiologico. Riposarsi alla sera assorbendo passivamente delle informazioni dai media, con dell'alcol o della droga per calmare la mente sovraccitata dalle esigenze del lavoro, è un piacevole relax. Andare ad Acapulco è piacevole perché la novità stimolante riporta al normale il palato desensibilizzato dalla routine della vita quotidiana e perché sappiamo che è così che passa il suo tempo anche la "bella gente".

Il piacere è un elemento importante della qualità della vita, ma in sé e per sé non porta la felicità. Il sonno, il riposo, il nutrimento e il sesso forniscono delle esperienze *omeostatiche* ristoratrici che rimettono la coscienza in ordine dopo che le necessità fisiche hanno interferito e provocato entropia psichica. Ma non producono crescita psicologica. Non aumentano la complessità del sé. Il piacere serve a mantenere l'ordine, ma in sé stesso non è in grado di creare un ordine nuovo nella coscienza.

Riflettendo più a lungo su quello che rende gratificante la vita, si tende ad andare oltre i ricordi piacevoli e si comincia a rammentare altri eventi, altre esperienze che si sovrappongono a quelle piacevoli, ma che rientrano in una categoria che merita un nome diverso: *benessere interiore*. Gli eventi che danno benessere interiore si verificano quando una persona non ha solo appagato qualche aspettativa precedente o un bisogno o un desiderio, ma ha anche superato quello che aveva programmato di fare e ha realizzato qualcosa di imprevisto, forse addirittura neppure mai immaginato prima.

Il benessere interiore è caratterizzato da questo movimento in avanti: da un sentimento di novità, di sforzo premiato. Vincere con un margine strettissimo una partita a tennis in cui si è dovuto sfruttare al massimo la propria abilità dà benessere interiore, come leggere un libro che getta una luce nuova sulle cose, come avere una conversazione che ci spinge a esprimere idee che prima non sapevamo di avere. Condurre in porto una trattativa d'affari problematica o qualunque altro lavoro ben fatto dà benessere interiore. Può darsi che nessuna di queste esperienze fosse particolarmente piacevole nel momento in cui avveniva, ma in seguito ce ne ricordiamo dicendo: "Ci ho proprio trovato gusto" e vorremmo averne ancora. Dopo un fatto che ci ha dato benessere interiore sappiamo di essere cambiati, che il nostro sé è cresciuto: in un certo senso a causa sua siamo diventati più complessi.

Le esperienze che danno piacere possono provocare anche benessere interiore, ma le due sensazioni sono ben diverse. Per esempio, tutti provano piacere quando mangiano. Però trovare un senso di benessere interiore nel cibo è più difficile. Un intenditore prova piacere nell'atto di mangiare, perché dedica sufficiente attenzione al pasto da distinguere le varie sensazioni che provoca. Si può provare piacere senza investire energia psichica, mentre il benessere interiore si ha solo come conseguenza di un investimento insolito di energia. Una persona può provare piacere senza nessuna fatica, basta attivare con l'elettricità i centri giusti del cervello oppure servirsi della stimolazione chimica che danno le droghe. Ma è impossibile trovare benessere interiore in una partita a tennis, in un libro o in una conversazione se l'attenzione non è totalmente concentrata sull'attività.

È per questo motivo che il piacere è così effimero e il sé non cresce a causa delle esperienze piacevoli. La complessità esige che si investa energia psichica in scopi che sono nuovi e relativamente stimolanti. Si osserva facilmente questo processo nei bambini: durante i primi anni di vita ogni bambino è una piccola "macchina per imparare" che prova ogni giorno azioni e parole nuove. La concentrazione totale sul viso di un bimbo mentre acquista nuove capacità è una buona indicazione di cosa è il benessere interiore. E ogni situazione di apprendimento che dà benessere interiore aumenta la complessità del sé infantile che si sta sviluppando.³

Sfortunatamente, con il tempo questa associazione spontanea tra sviluppo e benessere interiore tende a scomparire. Forse perché l'"apprendimento" diventa un'imposizione esterna con l'inizio della scuola, l'emozione di impadronirsi di nuove capacità scompare gradualmente. Diventa fin troppo facile accomodarsi dentro i confini angusti del sé sviluppato durante l'adolescenza.⁴ Ma se si diventa troppo compiaciuti di sé, se si pensa che l'energia investita in direzioni nuove è sprecata a meno che non ci si ricavino ricompense estrinseche, ci si può ritrovare a non ricavare più benessere interiore dalla vita e allora il piacere rimane la sola fonte di esperienze ottimali.

D'altra parte, molte persone continuano a impegnarsi al massimo per trovare benessere interiore in tutto ciò che fanno. Conoscevo un anziano signore che abitava in un rione antico di Napoli e si guadagnava precariamente da vivere con un cadente negozietto d'antiquariato, da generazioni di proprietà della famiglia. Una mattina entrò in negozio una

signora americana ben vestita che, dopo aver guardato in giro per un po', chiese il prezzo di una coppia di putti in legno barocchi, quei piccoli cherubini grassottelli così cari agli artigiani napoletani di qualche secolo fa, e anche ai loro imitatori contemporanei. Il signor Orsini, il proprietario, sparò un prezzo esorbitante. La donna tirò fuori il suo libretto di traveler's check, pronta a pagare quei pezzi. Io trattenevo il fiato, felice per la fortuna insperata che stava per capitare al mio amico. Ma non conoscevo abbastanza bene il signor Orsini. Diventò tutto rosso e dominando a mala pena l'agitazione accompagnò la cliente fuori dal negozio dicendole: "No, no, signora, mi dispiace ma non le posso vendere quegli angeli". E di fronte allo sbalordimento della donna continuò a ripeterle: "Non posso venderle niente. Capisce?". Quando la turista finì con l'andarsene, si calmò e mi spiegò: "Se stessi per morire di fame, avrei preso i suoi soldi. Ma, visto che non è così, perché avrei dovuto fare un affare in cui non mi divertivo? Mi dà soddisfazione il duello di astuzia che c'è nella contrattazione, quando due persone cercano di sconfiggersi l'un l'altra con la furberia e l'eloquenza. Quella non ha battuto ciglio. Non era all'altezza. Non ha avuto verso di me il rispetto di pensare che stavo cercando di imbrogliarla. Se le avessi venduto i pezzi a quel prezzo incredibile, mi sarei sentito un imbrogliatore". Poche persone, nell'Italia meridionale come in ogni altro posto del mondo, hanno questo strano atteggiamento gli affari. Io sospetto, però, che non trovino nel lavoro lo stesso benessere interiore del signor Orsini.

Si può sopportare una vita senza benessere interiore e può anche essere piacevole. Ma può esserlo solo precariamente, a seconda della fortuna e della collaborazione dell'ambiente esterno. Mentre per arrivare al controllo personale della qualità dell'esperienza, si deve imparare come far entrare il benessere interiore in quello che succede giorno dopo giorno.

Il resto del capitolo presenta una sintesi di quello che può rendere l'esperienza fonte di benessere interiore. Questa descrizione si basa su lunghe interviste,⁵ questionari e altri dati raccolti da varie migliaia di intervistati nel corso di dodici anni. In principio intervistavamo solo persone che dedicavano molto tempo e molta fatica ad attività che erano difficili, ma che non fornivano ricompense evidenti, come danaro o prestigio: rocciatori, compositori di musica, giocatori di scacchi e atleti dilettanti. Le ricerche successive comprendevano interviste con persone normali che vivevano delle vite normali e abbiamo chiesto loro di

descrivere che cosa provavano quando la loro vita era al colmo della pienezza, quando quello che facevano dava loro la massima soddisfazione. Tra queste persone c'erano degli americani che vivevano in città: chirurghi, professori, impiegati, operai delle catene di montaggio, giovani madri, pensionati e adolescenti. Ci sono stati anche degli intervistati coreani, giapponesi, thailandesi, australiani, di varie culture europee e dei navajo che vivevano nelle riserve. In base a queste interviste ora siamo in grado di descrivere quello che rende un'esperienza fonte di benessere interiore e presentare così degli esempi che noi tutti possiamo utilizzare per migliorare la qualità della vita.

Gli elementi del benessere interiore

La prima sorpresa che abbiamo incontrato durante la nostra ricerca è stata quanto si assomigliassero le descrizioni di attività tra loro molto diverse quando si svolgevano particolarmente bene. Un nuotatore impegnato nella traversata della Manica descriveva una sensazione identica a quella provata da un giocatore di scacchi durante un torneo o da un rocciatore che scalava una parete difficile. E quelle stesse sensazioni erano condivise, per aspetti rilevanti, dai musicisti che componevano un quartetto e dagli adolescenti dei ghetti impegnati in un campionato di basket.

La seconda sorpresa è stata che, indipendentemente dalla cultura, dal livello di modernità, dalla classe sociale, dall'età e dal sesso, gli intervistati descrivevano il benessere interiore sostanzialmente nello stesso modo. *Quello* che facevano per provare benessere interiore variava enormemente (ai vecchi coreani piaceva meditare, agli adolescenti giapponesi piaceva andare in giro in gruppi in motocicletta), però descrivevano *come* si sentivano quando provavano benessere interiore in termini quasi identici. Per giunta, nei *motivi* per i quali l'attività dava benessere interiore le analogie erano molto più numerose delle differenze. In conclusione, l'esperienza ottimale e le condizioni psicologiche che rendono possibile questo stato d'animo sembrano identiche in tutto il mondo.

Secondo quanto è emerso da queste ricerche, la fenomenologia del benessere interiore ha otto elementi principali. Quando le persone riflettono su ciò che provano mentre la loro esperienza è ottimale al massimo, citano almeno una di queste componenti e, spesso, tutte. Prima, di solito

l'esperienza si verifica quando affrontiamo dei compiti che abbiamo la possibilità di svolgere. Seconda, dobbiamo essere in grado di concentrarci su quello che stiamo facendo. Terza e quarta, di regola la concentrazione è possibile perché il compito intrapreso ha degli obiettivi chiari e dà un feedback immediato. Quinta, si opera con un impegno profondo, ma privo di fatica, che elimina dalla coscienza le preoccupazioni e le frustrazioni della vita quotidiana. Sesta, le esperienze fonte di benessere interiore consentono alle persone di provare una sensazione di controllo delle proprie azioni. Settima, scompare la preoccupazione per il sé, eppure paradossalmente il senso del sé riappare più forte al termine dell'esperienza. Ultima, l'ottava, il senso del tempo viene alterato: le ore durano dei minuti e i minuti si possono allungare fino a sembrare delle ore. La combinazione di tutti questi elementi produce una sensazione di benessere interiore così gratificante da farci sentire che vale la pena di spendere una giornata di energia solo per poterla provare.

Esamineremo uno per uno, e più in particolare, tutti questi elementi, in modo da capire meglio che cosa rende tanto gratificanti le attività che danno benessere interiore. Sapendo questo, si può arrivare al controllo della coscienza e trasformare anche i momenti più monotoni della vita quotidiana in eventi che servono a far crescere il sé.

Un'attività stimolante che richiede delle abilità

A volte una persona riferisce di aver avuto un'esperienza di gioia vivissima, un sentimento di estasi apparentemente senza motivo:⁶ la può provocare una battuta di una musica che continua a ritornare in mente, o un panorama avvincente, o anche meno, una semplice sensazione spontanea di benessere. Ma risulta dalle interviste che la parte di esperienze ottimali di gran lunga maggiore si verifica durante sequenze di attività che sono finalizzate a un obiettivo e vincolate da regole. Sono attività che richiedono l'investimento di energia psichica e che non potrebbero essere svolte senza le capacità appropriate. Mentre procederemo si chiarirà perché debba essere così: per il momento basterà notare che ciò può avvenire in tutti i casi.

È importante chiarire fin da principio che un'“attività” non deve essere tale in senso materiale e che l'“abilità” richiesta per svolgerla non deve essere necessariamente di tipo fisico. Per esempio, fra le attività che danno benessere interiore, una delle più citate in tutto il mondo è la lettura.⁷ Si tratta di un'attività, perché chi legge deve concentrare l'attenzione, ha un

obiettivo e deve conoscere le regole del linguaggio scritto. Le capacità che si impiegano nella lettura comprendono non solo il saper leggere e scrivere, ma anche saper tradurre le parole in rappresentazioni, identificarsi con i personaggi immaginari, riconoscere contesti storici e culturali, prevedere gli svolgimenti dell'intreccio, analizzare e valutare lo stile dell'autore e così via. In questa accezione estesa, qualunque capacità di servirsi di informazioni simboliche è una "abilità", come l'abilità del matematico di formulare relazioni quantitative nella sua mente o l'abilità del musicista di combinare delle note musicali.

Un'altra attività che in tutto il mondo dà benessere interiore è stare con le altre persone. A prima vista le attività sociali possono sembrare un'eccezione, dato che per spettegolare o scherzare con un'altra persona non si direbbe servano abilità particolari. Ma in realtà servono eccome, e lo sanno bene tanti timidi: se una persona si sente impacciata, avrà paura di avere dei contatti informali ed eviterà il più possibile di stare in compagnia.⁸

Tutte le attività contengono numerose possibilità di azione, o "sfide", e per svolgerle occorrono le abilità adatte. Per chi non le ha, l'attività non è stimolante: è solo senza senso. Disporre i pezzi su una scacchiera fa aumentare l'adrenalina di un giocatore di scacchi, ma lascia indifferente chi non conosce le regole del gioco. Per la maggior parte delle persone, la parete a strapiombo di El Capitan nella valle di Yosemite è solo un enorme mucchio di roccia informe. Ma per un rocciatore è una vista che presenta una sinfonia infinitamente complessa di sfide fisiche e mentali.

Un modo facile per trovare delle sfide è quello di mettersi in situazioni di competitività. Di qui il grande fascino di tutti i giochi e sport in cui le persone si affrontano da sole o in squadra. Da molti punti di vista la competizione è un modo rapido per sviluppare la complessità. "Chi lotta contro di noi", ha scritto Edmund Burke, "irrobustisce i nostri nervi e aumenta le nostre capacità. Il nostro antagonista ci aiuta." Le sfide della competizione possono essere sia stimolanti, sia fonte di benessere interiore. Però, quando nella mente battere il contendente ha la precedenza sul fare meglio che si può, il benessere interiore tende a scomparire. La competizione dà benessere interiore solo quando è un mezzo per perfezionare le proprie capacità, quando diventa fine a sé stessa non c'è più gusto.

Ma le sfide non sono affatto un'esclusiva delle attività agonistiche o di quelle fisiche. Sono indispensabili per fornire benessere interiore persino in situazioni nelle quali nessuno penserebbe che c'entrino. Per esempio, ecco una citazione da uno degli intervistati, una risposta di un esperto d'arte che descrive il benessere interiore che gli dà guardare un dipinto, qualcosa che si considererebbe un processo immediato e intuitivo: "Gran parte dei pezzi di cui ci si occupa sono molto semplici... e non hanno niente di particolarmente interessante, sa, ma ci sono degli altri pezzi che sono una specie di sfida... sono quelli i pezzi che si ricordano, che sono i più interessanti".⁹ In altri termini, persino il benessere interiore passivo che si prova guardando un quadro o una scultura dipende dalle sfide che l'opera d'arte contiene.

Le attività che danno benessere interiore sono spesso proprio quelle che sono state create apposta per questo scopo. I giochi, gli sport e le varie forme artistiche e letterarie sono state create nel corso dei secoli allo scopo di arricchire la vita con esperienze fonti di benessere interiore. Ma sarebbe un errore dedurre che solo l'arte e il tempo libero possono fornire esperienze ottimali. In una cultura sana anche il lavoro produttivo e le incombenze necessarie della vita quotidiana forniscono benessere interiore. Infatti uno degli scopi di questo libro è di esplorare i modi in cui si possono trasformare anche le incombenze quotidiane in giochi significativi per la persona e tali da fornire esperienze ottimali. Tosare il prato o aspettare nell'anticamera del dentista possono dare benessere interiore purché si ristrutturino l'attività creando scopi, regole e gli altri elementi del benessere interiore che vedremo più avanti.

Heinz Maier-Leibnitz, famoso fisico sperimentale tedesco e discendente del filosofo e matematico del Settecento, è un esempio curioso di come si può assumere il controllo durante una situazione noiosa e farla diventare relativamente di benessere interiore. Il professor Maier-Leibnitz¹⁰ soffre di un inconveniente professionale molto diffuso tra i docenti universitari: deve partecipare a riunioni interminabili, spesso noiose. Per alleviare questo peso ha inventato un'attività personale che gli dà quel tanto di stimolo che basta per non annoiarsi durante un intervento noioso, ma è così automatica che gli lascia libera sufficiente attenzione perché, se viene detto qualcosa di interessante, la sua coscienza la registri.

Fa così: tutte le volte che un oratore comincia a diventare noioso, comincia a battere una volta il pollice destro, poi il medio, quindi l'indice e

ancora l'anulare; in seguito nuovamente il medio, finendo con il mignolo della mano destra. A questo punto passa alla mano sinistra e batte il mignolo, il medio, l'anulare, l'indice e di nuovo il medio, terminando con il pollice della mano sinistra. Poi la mano destra inverte l'ordine della digitazione e le fa seguire la sequenza rovesciata della mano sinistra. Salta fuori che, introducendo pause complete o dimezzate a intervalli regolari, ci sono ben 888 combinazioni che si possono eseguire senza ripetere la stessa serie. Mettendo delle pause tra i colpetti a intervalli regolari, la sequenza acquista quasi un ritmo da musica e infatti la si può rappresentare facilmente su un rigo di spartito.

Dopo aver inventato questo gioco innocente, il professor Maier-Leibnitz gli ha trovato un'applicazione interessante: lo adopera per misurare la lunghezza dei processi di pensiero. Se si ripete tre volte lo schema di 888 colpetti, si ha un totale di 2664 che con la pratica si esegue quasi esattamente in dodici minuti. Appena comincia a tamburellare le dita, facendo attenzione ai loro movimenti, il professor Maier-Leibnitz sa dire esattamente a che punto è della sequenza. Così, immaginiamo che gli compaia nella coscienza un pensiero su uno dei suoi esperimenti di fisica mentre sta tamburellando le dita durante un intervento noioso. Fa subito caso alle sue dita e prende nota del fatto che è al trecentesimo colpetto della seconda serie; poi ritorna immediatamente al processo di pensiero sull'esperimento. A un certo punto il pensiero è completato e lui ha risolto il problema. Quanto ha impiegato per risolvere il problema? Riportando la sua attenzione alle dita, rileva che sta per finire la seconda serie: il processo di pensiero ha impiegato circa due minuti e un quarto per svolgersi.

Poche persone si prendono il disturbo di inventare delle distrazioni così ingegnose e complesse per migliorare la qualità della loro esperienza. Ma abbiamo tutti delle versioni più modeste della stessa cosa. Elaboriamo dei rituali per riempire gli intervalli noiosi della giornata o per rimettere in squadra l'esperienza quando l'ansia è in agguato. Alcuni non possono fare a meno di scarabocchiare, altri masticano o fumano, si ravviano i capelli, canticchiano sottovoce o si dedicano a rituali personali più esoterici che hanno lo stesso scopo: imporre l'ordine alla coscienza per mezzo dell'esecuzione di gesti stereotipati. Sono le attività di "microflusso" che ci aiutano a superare i momenti in cui la giornata si blocca.¹¹ Ma in definitiva il benessere interiore che può dare un'attività dipende dalla sua complessità. I giochi automatici di cui è intessuta la vita quotidiana servono a ridurre la

noia, ma aggiungono poco alla qualità ottimale dell'esperienza. Per questo occorre affrontare dei traguardi più difficili e usare delle capacità di livello superiore.

In tutte le attività che gli intervistati hanno riferito di praticare, il benessere interiore arriva in un momento ben preciso: quando le possibilità di azione percepite sono allo stesso livello delle loro capacità. Giocare a tennis, per esempio, non dà soddisfazione se i due avversari sono mal assortiti. Il giocatore meno bravo entrerà in ansia e quello più bravo si annoierà. E questo vale anche per qualunque altra attività: un pezzo musicale troppo semplice rispetto alla capacità d'ascolto riuscirà noioso, mentre uno troppo complesso sarà frustrante. Il benessere interiore compare al confine tra la noia e l'ansia, quando le sfide sono in equilibrio con le abilità di agire.

Il rapporto ideale tra le sfide e le abilità¹² non vale solo per le attività umane. Tutte le volte che portavo a spasso nei prati il nostro cane da caccia, Hussar, gli piaceva fare un gioco semplicissimo, il prototipo del gioco da bambini più diffuso del mondo: acchiappino. Mi correva intorno a rotta di collo, con la lingua a penzoloni e gli occhi che non perdevano una mia mossa, sfidandomi ad acchiapparlo. Ogni tanto facevo un balzo e, se mi andava bene, riuscivo a toccarlo. Ma il bello è che quando ero stanco e più lento, Hussar correva in cerchi molto più stretti, rendendomi relativamente più facile acchiapparlo; d'altra parte, se ero in forma e avevo voglia di muovermi, allargava il diametro dei suoi giri. Così la difficoltà del gioco rimaneva costante. Con un senso intuitivo dell'equilibrio tra le sfide e le capacità, Hussar garantiva che ricavassimo entrambi dal gioco il massimo benessere interiore.

La fusione dell'azione e della consapevolezza

Quando si utilizzano tutte le capacità per affrontare le sfide di una situazione, l'attenzione viene completamente assorbita dall'attività. Non avanza energia psichica per elaborare altre informazioni oltre a quelle inerenti all'attività. L'attenzione viene pienamente concentrata sugli stimoli pertinenti.

Di conseguenza si verifica una delle caratteristiche più universali e specifiche dell'esperienza ottimale: ci si concentra così tanto su quello che si fa che l'attività diventa spontanea, quasi automatica; non si è più coscienti di sé stessi in quanto distinti dall'azione che si sta svolgendo.

Una ballerina descrive così le sensazioni che prova quando un'esecuzione sta andando bene: "La concentrazione è perfetta. La mente non si distrae, non si pensa a qualcos'altro; si è completamente calati in quello che si sta facendo... L'energia scorre in modo fluido. Ci si sente rilassati, a proprio agio e pieni di energia".¹³

Un rocciatore spiega quello che prova quando scala una parete: "Ci si immedesima talmente in quello che si sta facendo [che] non si pensa a sé stessi come separati dall'attività in corso... Non ci si vive separati da quello che si sta facendo".¹⁴

Una madre che prova piacere nel tempo che passa con la figlia piccola: "La lettura è proprio la cosa che le preme di più e allora leggiamo insieme. Lei legge a me e io leggo a lei, e in quei momenti è come se perdessi il contatto con il resto del mondo, mi calo completamente in quello che sto facendo".¹⁵

Un giocatore di scacchi racconta di quando gioca nei tornei: "La concentrazione è come il respiro, uno non se ne accorge neanche. Potrebbe cascare il soffitto e se restassi illeso non me ne accorgerei neppure".¹⁶

È per questo motivo che abbiamo chiamato l'esperienza ottimale "flow". Queste parole di un poeta e rocciatore valgono anche per le migliaia di interviste raccolte da noi e da altri ricercatori nel corso del tempo: "La mistica della scalata è l'atto stesso di scalare; si arriva su una cima felice che sia finita, però in realtà si vorrebbe che continuasse per sempre. La giustificazione della scalata è l'atto di scalare, come la giustificazione della poesia è quello di scrivere; non c'è niente da conquistare, fuorché delle cose dentro di sé... L'azione di scrivere giustifica la poesia. Fare delle scalate è la stessa cosa: si riconosce di divenire. Lo scopo del flow non è cercare una cima o un'utopia, ma continuare a divenire. Non si tratta di salire ma di un continuo divenire; si sale per tenere il divenire in movimento. Non esiste nessuna possibile ragione per fare scalate tranne le scalate in sé e per sé; è una comunicazione che si manda a sé stessi".¹⁷

Anche se l'esperienza del flow sembra senza sforzo, è ben lontana dall'esserlo. Spesso richiede un impegno fisico estremo o un'attività mentale disciplinata al massimo. Non si verifica senza una dimostrazione di abilità. Qualunque cedimento della concentrazione la farebbe scomparire. Eppure, finché è in corso, la coscienza lavora con continuità e le azioni si susseguono in modo scorrevole. Nella vita normale interrompiamo sempre quello che stiamo facendo con dubbi e domande: "Perché lo sto facendo?

Magari dovrei fare qualcos'altro?”. Mettiamo continuamente in dubbio la necessità delle nostre azioni e valutiamo criticamente i motivi per portarle a compimento. Ma con il flow non c'è bisogno di riflettere perché l'azione ci trascina avanti come per magia.

Obiettivi chiari e feedback

Il motivo per cui durante un'esperienza di flow diventa possibile un'immedesimazione così completa è che di solito gli obiettivi sono chiari e il feedback è immediato. Una giocatrice di tennis sa sempre che cosa deve fare: respingere la palla nel campo dell'avversario. E ogni volta che colpisce la palla sa se sta andando bene o no. Gli obiettivi del giocatore di scacchi sono ugualmente ovvi: dare scacco matto al re dell'avversario prima che questi lo dia a lui. A ogni mossa può giudicare se si è avvicinato all'obiettivo. Il rocciatore che sale, centimetro per centimetro, lungo una parete verticale ha in mente uno scopo molto semplice: completare la scalata senza cadere. Ogni secondo, per ore e ore, riceve l'informazione che sta raggiungendo quello scopo fondamentale.

Beninteso, se si sceglie un obiettivo senza importanza, riuscirci non dà benessere interiore. Se io mi fossi dato l'obiettivo di restare vivo seduto sul sofà del salotto, anch'io avrei potuto passare delle intere giornate sapendo che lo stavo raggiungendo, come fa un rocciatore. Ma questo pensiero non mi avrebbe reso particolarmente contento, mentre per il rocciatore questa consapevolezza rende euforica la sua ascesa pericolosa.

Ci sono delle attività che richiedono molto tempo per il loro compimento, eppure gli elementi degli obiettivi e del feedback contano ancora molto. Ne ha dato un buon esempio una donna di 72 anni che viveva sulle Alpi italiane, quando diceva che le sue esperienze più soddisfacenti erano badare alle mucche e coltivare il frutteto: “Trovo una soddisfazione speciale nel curare le piante: mi piace vederle crescere di giorno in giorno. È molto bello”.¹⁸ Anche se si deve attendere pazientemente, veder crescere le piante che si curano dà un feedback importante persino negli appartamenti in città.

Un altro esempio sono le traversate solitarie dell'oceano, durante le quali una persona può passare delle settimane da sola in una piccola barca a vela senza mai vedere terra. Jim Macbeth, che ha fatto una ricerca sul flow durante le traversate oceaniche, commenta l'emozione che prova il velista quando, dopo aver scrutato per giorni e giorni le vuote distese d'acqua,

avvista il profilo dell'isola cui è diretto nel momento in cui comincia a profilarsi all'orizzonte. Un famoso navigatore solitario descrive così questa affermazione: "Provavo... un senso di soddisfazione unito a una certa meraviglia che le mie rilevazioni del sole da una tolda in movimento e l'uso di qualche semplice tabella... avessero permesso di trovare con precisione un'isoletta al termine di una traversata oceanica".¹⁹ E un altro: "Ogni volta, provo lo stesso miscuglio di stupore, amore e orgoglio alla comparsa di questa nuova terra che sembra creata apposta per me e da me".²⁰

Gli obiettivi di un'attività non sono sempre chiari come quelli del tennis e spesso il feedback è più ambiguo della semplice informazione "Non sono caduto" che basta per il rocciatore. Per esempio, un compositore di musica può essere consapevole di voler scrivere una canzone o un concerto per flauto, ma a parte questo, in genere, i suoi scopi sono alquanto indeterminati. E come fa a sapere se le note che sta scrivendo sono "giuste" o "sbagliate"? Le stesse considerazioni valgono per l'artista che dipinge un quadro e per tutte le attività che sono creative o che per loro natura non hanno un risultato ben definito.²¹ Ma queste sono tutte eccezioni che confermano la regola: se una persona non impara a darsi degli obiettivi e a riconoscere e valutare il feedback e la sua attività, non ne ricaverà benessere interiore.

In attività creative in cui gli scopi non sono definiti chiaramente in anticipo, si deve sviluppare un forte senso personale di quello che si vuol fare. L'artista può non avere un'immagine visiva di come sarà il quadro terminato, ma quando il dipinto è arrivato a un certo punto dovrebbe sapere se è proprio quel che voleva realizzare o no. E una pittrice cui piace dipingere deve avere dei criteri interiori per riconoscere il "bene" o il "male" in modo da poter dire dopo ogni pennellata: "Sì, così va bene; no, non ci siamo". Senza questi criteri interiori non si può avere l'esperienza del flow.

Qualche volta gli obiettivi e le regole che governano un'attività vengono inventati o modificati sul momento. Per esempio, agli adolescenti piacciono le interazioni improvvisate su due piedi in cui cercano di "darsela a bere", si raccontano delle storie incredibili o scherzano sui loro insegnanti. Lo scopo di questi incontri emerge per tentativi ed errori e raramente diventa esplicito; spesso resta sotto il livello di consapevolezza dei partecipanti. Eppure è chiaro che queste attività hanno delle regole proprie e che quelli che vi prendono parte hanno un'idea chiara di che cosa costituisce una

“mossa” azzeccata e di chi sta andando bene. Per molti versi questo è anche lo schema di una buona jazz band o di qualunque gruppo che improvvisa. Gli studiosi o i partecipanti a dibattiti provano una soddisfazione dello stesso genere quando le “mosse” dei loro argomenti si sviluppano in modo scorrevole e producono il risultato desiderato.

Il tipo di feedback varia molto a seconda delle diverse attività. Certe persone sono totalmente indifferenti verso cose delle quali altri non sono mai sazi. Per esempio, i chirurghi cui piace eseguire interventi dicono che non passerebbero mai alla medicina interna anche se guadagnassero dieci volte di più che con la chirurgia, perché un internista non sa mai esattamente fino a che punto sta andando bene.²² Nel corso di un’operazione, invece, le condizioni del paziente sono quasi sempre chiare: per esempio, finché non c’è sangue in un’incisione, una certa procedura ha funzionato. Quando l’organo ammalato è tolto, il compito del chirurgo è terminato; poi, c’è la suturazione, che dà un piacevole senso di conclusione dell’attività. E la disapprovazione del chirurgo per la psichiatria è ancora maggiore di quella che ha per la medicina interna: a sentire i chirurghi uno psichiatra può passare dieci anni con un paziente senza sapere se la cura gli sta facendo bene.

Eppure anche lo psichiatra che trova soddisfazione nella sua professione riceve costantemente dei feedback: il portamento del paziente, l’espressione del suo viso, l’esitazione della sua voce, il contenuto del materiale che porta nell’ora di terapia. E per lo psichiatra tutte queste unità di informazione sono indizi importanti che sfrutta per seguire il progresso della cura. La differenza tra un chirurgo e uno psichiatra è che il primo considera il sangue e l’incisione i soli feedback che vale la pena di considerare, mentre il secondo giudica informazioni significative i segni che riflettono lo stato d’animo del paziente. Il chirurgo trova rammollito lo psichiatra che si interessa a segni poco concreti; lo psichiatra trova rozzo il chirurgo che si concentra solo su quelli concreti.

Il tipo di feedback per il quale lavoriamo spesso non ha importanza in sé: che differenza fa se tiro la palla da tennis tra le righe bianche, se immobilizzo il re avversario sulla scacchiera o se alla fine dell’ora di terapia colgo un palpito di intesa negli occhi del paziente? Il valore di questa informazione sta nel messaggio simbolico che contiene: il fatto che io ho raggiunto il mio scopo. Questa consapevolezza crea ordine nella coscienza e rafforza la struttura del sé.

Quasi tutti i tipi di feedback possono dare benessere interiore purché abbiano un nesso logico con uno scopo in cui è stata investita dell'energia psichica. Se io decidessi di tenere un bastone in equilibrio sul naso, in questo caso la vista del bastone dritto sopra la mia faccia mi darebbe un breve momento di soddisfazione. Ma per temperamento ognuno di noi è sensibile a una certa gamma di informazioni che impariamo a trovare più importanti di quanto faccia la maggioranza, e quindi consideriamo i feedback composti di queste informazioni più significativi di quanto farebbero gli altri.

Per esempio, alcuni nascono con una sensibilità eccezionale per i suoni.²³ Riescono a distinguere toni e timbri diversi, riconoscono e ricordano le combinazioni di suoni meglio della media. È facile che queste persone si interessino al gioco dei suoni: impareranno a controllare e a strutturare informazioni auditive. Per loro il feedback più importante consisterà nel saper combinare delle note, nel produrre o riprodurre ritmi e melodie. I compositori, i cantanti, i solisti, i direttori d'orchestra e i critici musicali provengono da questo genere di persone. Invece certi sono geneticamente portati a una sensibilità fuori del comune verso altre persone e impareranno a cogliere i segnali che queste inviano. I feedback che ricercheranno sono la manifestazione delle emozioni umane. Altri hanno dei sé fragili, bisognosi di rassicurazioni continue e per loro l'unica informazione che conta è vincere in una situazione competitiva. Altri ancora investono tanto nel piacere alla gente che prendono in considerazione come feedback solo l'approvazione e l'ammirazione.

Illustrano bene l'importanza del feedback le risposte di un gruppo di donne religiose non vedenti intervistate dall'équipe di psicologi del professor Fausto Massimini di Milano.²⁴ Come ad altri intervistati delle nostre ricerche, è stato chiesto loro di descrivere le esperienze più soddisfacenti della loro vita. Per queste donne, molte delle quali erano prive della vista dalla nascita, le esperienze di flow citate più spesso erano il risultato della lettura di libri in Braille, della preghiera, dello svolgimento di lavori manuali come la maglia o la rilegatura libri e dell'aiutarsi a vicenda in caso di malattia o di altra necessità. Tra le oltre seicento persone intervistate dall'équipe italiana, queste donne non vedenti hanno sottolineato più di tutti gli altri l'importanza di ricevere dei feedback chiari come condizione per trovare benessere interiore in quello che stavano facendo. Senza la possibilità di vedere ciò che succedeva intorno a loro,

avevano bisogno dei vedenti per sapere se quello che stavano cercando di fare stesse effettivamente dando i risultati attesi.

Concentrarsi sul compito in corso

Una delle dimensioni dell'esperienza del flow che viene nominata più spesso è che mentre è in corso si riescono a dimenticare gli aspetti spiacevoli dell'esistenza. Questa caratteristica del flow è un effetto collaterale importante del fatto che le attività che generano benessere interiore richiedono una concentrazione totale dell'attenzione sul compito in via di svolgimento, quindi nella mente non rimane spazio per le informazioni non pertinenti.

Nella vita quotidiana siamo preda di pensieri e preoccupazioni che invadono la coscienza contro la nostra volontà. Poiché la maggior parte dei lavori e la vita di casa non presentano le esigenze incalzanti delle esperienze di flow, raramente la concentrazione è così completa da eliminare le preoccupazioni e le ansie. Perciò lo stato normale della mente comprende episodi imprevisti e frequenti durante i quali l'entropia interferisce con il funzionamento regolare dell'energia psichica. Questa è una delle ragioni per cui il flow migliora la qualità dell'esperienza: le esigenze chiaramente strutturate dell'attività impongono l'ordine ed eliminano l'intromissione del disordine nella coscienza.

Un professore di fisica appassionato di scalate ha descritto così il suo stato d'animo durante le salite: "È come rimanere separati dalla memoria. Riesco a ricordare solo gli ultimi trenta secondi e posso prevedere solo i prossimi cinque minuti".²⁵ Infatti tutte le attività che richiedono concentrazione hanno un orizzonte temporale ugualmente ristretto.

Ma non conta solo la concentrazione temporale. Quello che conta ancora di più è che solo una gamma di informazioni molto selezionate riesce a farsi ammettere nella coscienza. Perciò tutti i pensieri inquietanti che di solito continuano a sfilare nella mente vengono sospesi temporaneamente. Come spiega un giovane giocatore di basket: "Il campo... è la sola cosa che conta... a volte mentre sono in campo mi viene in mente un problema, come un litigio con la mia ragazza, e penso che non è niente in confronto alla partita. Si può pensare tutto il giorno a un problema, ma appena si entra in campo, che vada all'inferno!".²⁶ E un altro: "I ragazzi della mia età pensano molto... ma quando si gioca a basket, non si ha in mente altro: solo la partita... Pare che tutto funzioni da solo".²⁷

Uno scalatore spiega la stessa cosa: “Quando [si sale] non si pensa alle altre situazioni problematiche della vita. Diventa un mondo a parte, che ha significato solo in sé. È una questione di concentrazione. Quando si è dentro la situazione, è incredibilmente reale e se ne ha la piena responsabilità. Diventa tutto il proprio mondo”.²⁸

Un ballerino racconta una sensazione analoga: “Provo un sentimento che altrimenti non provo mai... Ho più fiducia in me stesso che in qualunque altro momento. Forse è uno sforzo per dimenticare i miei problemi. La danza è come la terapia. Se qualcosa mi disturba, quando entro [nella palestra di danza] la lascio fuori della porta”.²⁹

Con un orizzonte temporale più vasto, le traversate oceaniche danno un analogo oblio: “Ma indipendentemente da tutte quante le piccole scomodità che ci possono essere in mare, sembra che i propri pensieri e le proprie preoccupazioni scompaiano quando la terra scivola dietro l’orizzonte. Una volta in mare, non c’era senso a preoccuparsi, non potevamo far niente per i nostri problemi finché non arrivavamo nel porto successivo... Per un momento la vita era spogliata della sua artificiosità: [gli altri problemi] parevano senza importanza in confronto con la situazione del vento, con il mare e con la lunghezza del percorso giornaliero”.³⁰

Edwin Moses, il grande ostacolista, descrive in questi termini la concentrazione che raggiunge in gara: “Si deve avere la mente assolutamente libera. Ogni preoccupazione legata all’avversario da affrontare, al jet lag, alla cucina diversa, alle notti da passare negli alberghi e ai problemi personali va cancellata dalla coscienza, come se non esistesse”.³¹

Moses si riferiva a ciò che serve per vincere competizioni sportive di livello mondiale, ma la sua era un’ottima descrizione del tipo di concentrazione che raggiungiamo quando troviamo benessere interiore in “qualunque” attività. La concentrazione, insieme con gli scopi chiari e il feedback immediato, dà ordine alla coscienza creando la piacevole situazione della neghentropia psichica.

Il paradosso del controllo

Spesso si trova benessere interiore nei giochi, negli sport e nelle altre attività del tempo libero distinte dalla vita quotidiana, in cui possono succedere una quantità di cose spiacevoli. Se uno perde una partita a

scacchi o fa un pasticcio con il suo hobby, non occorre preoccuparsi; nella vita “reale”, invece, se uno sbaglia un accordo d'affari può venire licenziato, si ritrova col sussidio di disoccupazione e non riesce più a pagare le rate del mutuo sulla casa. Così l'esperienza del flow di solito comprende un senso di controllo o, più esattamente, non comporta la preoccupazione di perdere il controllo che è tipica di tante situazioni della vita normale.

Vediamo come una ballerina descrive questa dimensione dell'esperienza del flow: “Mi sento colmare da grande calma e senso di rilassamento. Non mi preoccupo di non riuscirci. Come è calda e potente questa sensazione! Voglio dilatarmi, abbracciare il mondo. Sento l'enorme potere di fare qualcosa di aggraziato e bello”.³² E un giocatore di scacchi: “... Provo un senso totale di benessere e sento di avere il pieno controllo del mio mondo”.³³

In realtà quello che queste risposte descrivono è la *possibilità*, anziché la *realtà*, del controllo. La ballerina può cadere, rompersi una gamba e non riuscire mai a fare una piroetta perfetta. Il giocatore di scacchi può perdere e non diventare campione. Ma almeno come possibilità, nel mondo del flow si può arrivare alla perfezione.

Questo senso di controllo viene riportato anche parlando di attività che comportano dei rischi gravi e che a un estraneo sembrerebbero potenzialmente ben più pericolose delle occupazioni della vita normale. Quelli che si divertono volando appesi ai deltaplani, esplorando caverne, scalando pareti, guidando auto da corsa, facendo immersioni subacquee e molti altri sport del genere si mettono volontariamente in situazioni dove non ci sono le reti di sicurezza della vita civile. Eppure raccontano delle esperienze di flow nelle quali un intensificato senso di controllo riveste un ruolo importante.

Di solito la motivazione di quelli che provano benessere interiore praticando attività pericolose viene spiegata come una specie di bisogno patologico: stanno cercando di esorcizzare una paura del profondo, si tratta di una compensazione, è una riattualizzazione compulsiva di una fissazione edipica, sono i cosiddetti *sensation seekers*, cercatori di forti emozioni.³⁴ Anche se talvolta questi motivi possono essere presenti, quel che colpisce di più quando si parla con degli appassionati del rischio è che il loro benessere interiore non viene dal pericolo in sé, ma dalla loro capacità di ridurlo al minimo. Così, invece di un'emozione patologica proveniente dall'andare in cerca di disgrazie, l'emozione positiva che avvertono è la sensazione

perfettamente sana di essere capaci di controllare delle forze potenzialmente pericolose.

La cosa importante di cui prendere atto a questo proposito è che le attività che producono esperienze di flow, persino quelle apparentemente più rischiose, sono congegnate in modo da permettere a chi le pratica di sviluppare capacità sufficienti per ridurre il margine di errore il più vicino possibile allo zero. I rocciatori, per esempio, identificano due tipi di pericoli: “oggettivi” e “soggettivi”. Nel primo tipo rientrano gli eventi fisici imprevedibili in cui può imbattersi una persona in montagna: un temporale improvviso, una valanga, una frana, un forte abbassamento della temperatura. Ci si può preparare contro queste minacce, ma non si può mai prevederle completamente. I pericoli soggettivi sono quelli che nascono dalla mancanza di abilità del rocciatore, compresa l’incapacità di valutare correttamente la difficoltà di una scalata in rapporto alle proprie capacità.

Nelle scalate la questione sta tutta nell’evitare i pericoli oggettivi più che si può ed eliminare completamente i pericoli soggettivi con una disciplina rigorosa e una preparazione accurata. Di conseguenza, i rocciatori sono convinti in buona fede che scalare il Cervino sia meno pericoloso che attraversare una strada di Manhattan, dove i pericoli oggettivi come tassisti, pony express, autobus e rapinatori sono molto meno prevedibili di quelli della montagna e dove le capacità personali hanno minori possibilità di garantire la sicurezza del pedone.

Quel che dà benessere interiore non è il senso di “avere” il controllo, ma il senso di “esercitare” il controllo in situazioni difficili. Non si può provare un sentimento di controllo se non si è disposti ad abbandonare la sicurezza della routine protettiva. Solo quando c’è in gioco un risultato incerto, si può sapere veramente se si ha capacità di controllo.

C’è un tipo di attività che costituisce un’apparente eccezione. I giochi d’azzardo danno benessere interiore, eppure per definizione si basano su risultati casuali e presumibilmente non influenzabili dalle abilità personali.³⁵ Il giocatore non può controllare il giro della roulette o la carta che scopre. Almeno in questo caso il senso di controllo deve essere irrilevante per l’esperienza del benessere interiore.

Però si dà il caso che le condizioni “oggettive” traggano in inganno, perché i giocatori cui piacciono i giochi d’azzardo sono personalmente convinti che le loro abilità esercitino un ruolo determinante ai fini del risultato. In realtà, tendono a sottolineare la questione del controllo anche

più di chi pratica attività in cui le capacità consentono con evidenza un controllo maggiore. I giocatori di poker sono convinti che sia la loro abilità e non la fortuna a farli vincere; se perdono sono molto più propensi a incolpare la sfortuna, ma persino nella sconfitta sono disposti a cercare un errore personale che spieghi il risultato. I giocatori di roulette escogitano dei sistemi complicati per prevedere i numeri che usciranno. In genere, chi pratica giochi d'azzardo spesso crede di avere il dono di prevedere il futuro, per lo meno nei limiti dell'insieme di scopi e regole del gioco che praticano. E questo antichissimo senso di controllo, i cui antecedenti comprendono i riti divinatori così diffusi in tutte le culture, è una delle maggiori attrattive che l'esperienza del gioco d'azzardo offre.

Questo senso di essere in un mondo in cui l'entropia non regna spiega in parte perché le attività che producono flow possono dare assuefazione. Ci sono molti romanzi sul tema degli scacchi come metafora della fuga dalla realtà. Il racconto di Vladimir Nabokov *La difesa di Lužin* descrive un giovane scacchista geniale così appassionato del gioco da mandare in rovina il resto della sua vita: matrimonio, amicizie e patrimonio. Lužin cerca di affrontare questi problemi, ma non riesce a vederli altro che in termini di situazioni scacchistiche. Sua moglie è la regina bianca, nella quinta casa della terza fila, ed è attaccata dall'alfiere nero che è l'agente di Lužin. E così via. Per cercare di risolvere i suoi conflitti personali Lužin ricorre alla strategia degli scacchi e tenta di inventare la "difesa di Lužin", una serie di mosse che lo renda invulnerabile agli attacchi esterni. Man mano che i suoi rapporti nella vita reale si disintegrano, Lužin ha una serie di allucinazioni in cui le persone che contano nella sua vita diventano dei pezzi posti su una scacchiera gigantesca che cercano di dargli scacco matto. Alla fine ha una visione della difesa perfetta dei suoi problemi e si butta dalla finestra dell'albergo. Queste storie di scacchi non sono così esagerate; molti campioni, compresi il primo e l'ultimo grande maestro di scacchi americano, Paul Morphy e Bobby Fischer,³⁶ hanno finito col trovarsi così bene con la logica e la rigorosa bellezza del mondo degli scacchi che hanno voltato le spalle alla confusione caotica del mondo "reale".

È anche più famigerata l'euforia che provano i giocatori d'azzardo quando azzeccano una chance dovuta al caso. I primi etnografi hanno descritto degli indiani delle pianure nordamericane tanto ipnotizzati dal gioco d'azzardo con le costole di bufalo che spesso i perdenti dovevano andarsene dalle tende senza abiti in pieno inverno, dopo aver perso armi,

cavalli e persino le loro mogli.³⁷ Quasi tutte le attività che danno benessere interiore possono produrre assuefazione nel senso che, invece di essere delle scelte consapevoli, diventano una necessità che disturba lo svolgimento delle altre attività. Per esempio, i chirurghi dicono che gli interventi danno assuefazione, “come assumere l’eroina”.³⁸

Quando una persona diventa così dipendente dalla sua capacità di controllare un’attività che dà benessere interiore da non riuscire più a occuparsi di nient’altro, allora perde il vero controllo: la libertà di determinare il contenuto della coscienza. Quindi le attività che danno benessere interiore hanno un aspetto potenzialmente negativo: mentre possono migliorare la qualità dell’esistenza creando ordine nella mente, possono anche dare assuefazione e a questo punto il sé diventa prigioniero di un certo tipo di ordine e non è più disposto ad affrontare le ambiguità della vita.

La perdita della coscienza di sé stessi

Abbiamo visto prima che, quando ci si cala completamente in un’attività, non avanza abbastanza attenzione da considerare né passato, né futuro, né alcun altro stimolo non rilevante. C’è un elemento che scompare dalla coscienza cui dobbiamo dedicare particolare attenzione, perché nella vita normale gli prestiamo molta attenzione: noi stessi. Ecco come un rocciatore descrive questo aspetto dell’esperienza: “È una sensazione zen, come la meditazione o la concentrazione. Si cerca di arrivare a creare nella mente l’unità del pensiero. Ci sono tanti modi in cui si può incasinare l’io facendo delle scalate e non si arriva necessariamente all’illuminazione. Ma quando le cose diventano automatiche, si è senza io, in un certo senso. In un certo qual modo è come fare la cosa giusta senza pensarci o senza fare niente... Succede e basta. Eppure si è più concentrati”.³⁹ Oppure, secondo un famoso navigatore oceanico: “E così ci si dimentica di sé stessi, si dimentica tutto, si vede solo il gioco della barca con il mare, il movimento del mare intorno alla barca e si lascia perdere tutto quello che non serve per quel gioco...”.⁴⁰

Qualche volta la perdita del senso di un sé distinto dal mondo che lo circonda è unita a una sensazione di fusione con l’ambiente, che sia una montagna, una squadra o, nel caso di questo membro di un gruppo di motociclisti giapponesi, la “volata” di centinaia di motociclette rombanti per le strade di Kyoto: “Io capisco qualcosa, quando tutti quanti i nostri

sentimenti cominciano a scaldarsi. Quando si va, all'inizio non siamo in perfetta armonia. Ma se la volata comincia ad andare bene, tutti noi, proprio tutti, sentiamo gli altri d'istinto. Come faccio a saperlo?... Quando le nostre menti diventano una sola. In quei momenti, è un grande piacere... Quando tutti noi diventiamo uno solo, io capisco una cosa... All'improvviso mi accorgo: 'Oh, siamo uno solo' e penso: 'Se andiamo più forte che possiamo, diventerà una volata come si deve'... Quando ci accorgiamo di essere diventati una cosa sola, è il massimo. Quando ci esaltiamo con la velocità. In quei momenti è proprio una cosa superlativa".⁴¹

Questo "diventare una sola carne", descritto in modo così colorito dal teenager giapponese, è una caratteristica molto precisa dell'esperienza del flow. Le persone dicono di provarlo concretamente, come il sollievo dalla fame o dal dolore. È un'esperienza molto gratificante ma, come vedremo in seguito, non senza pericoli.

Preoccupandoci per noi stessi consumiamo energia psichica perché nella vita quotidiana ci sentiamo spesso in pericolo. In presenza di una minaccia abbiamo bisogno di riportare nella coscienza l'immagine che abbiamo di noi stessi, in modo da scoprire se la minaccia è grave o no e come affrontarla. Per esempio, se mentre passo per la strada vedo che la gente si gira e mi guarda ridendo, la cosa che faccio normalmente è cominciare a preoccuparmi: "C'è qualcosa che non va? Sono ridicolo? È per il modo di camminare o magari ho la faccia sporca?". Ogni giorno la fragilità del nostro sé ci viene ricordata centinaia di volte. E tutte le volte che succede sprechiamo energia psichica cercando di riportare ordine nella coscienza.

Ma durante il flow non c'è spazio per l'autoanalisi. Siccome le attività che danno soddisfazione hanno scopi chiari, regole fisse e sfide in linea con le capacità, le possibilità di minacce per il sé sono poche. Mentre un rocciatore sta facendo una scalata difficile, è completamente assorbito dal ruolo di alpinista. È uno scalatore al cento per cento, altrimenti non sopravvivrebbe. È difficile che qualcosa o qualcuno attivi degli altri aspetti del suo sé. Se ha la faccia sporca non importa assolutamente niente. Le sole minacce possibili sono quelle che vengono da parte della montagna, ma un buon rocciatore è addestrato bene per affrontarle e non ha bisogno di coinvolgere il sé nel processo.

L'assenza del sé dalla coscienza non significa che durante il flow le persone perdano il controllo della loro energia psichica e che non si accorgano di quanto accade nel loro corpo o nella loro mente. Infatti di

solito succede il contrario. Quando si comincia a spiegare l'esperienza del flow, qualche volta si pensa che la mancanza della coscienza di sé stessi abbia delle analogie con un annullamento passivo del sé, una specie di "abbandonarsi al filo della corrente", di moda in California meridionale. Invece l'esperienza ottimale comporta un ruolo molto attivo per il sé. Una violinista deve stare estremamente attenta a ogni movimento delle sue dita, come anche ai suoni che le sue orecchie percepiscono e alla struttura generale del pezzo che sta eseguendo, sia analiticamente nota per nota che globalmente in termini di impostazione generale. Di regola un buon podista presta attenzione a ogni muscolo del corpo che utilizza e al ritmo della propria respirazione, oltre che al rendimento dei suoi avversari nel contesto della strategia generale della gara. Un giocatore di scacchi non troverebbe soddisfazione nella partita se non fosse in grado di recuperare a volontà dalla memoria posizioni e combinazioni precedenti.⁴²

Dunque, la perdita della coscienza di sé stessi non comporta una perdita di sé e certamente non una perdita della coscienza, ma invece solo una perdita della coscienza *del* sé. Ciò che resta fuori della soglia della consapevolezza è il *concetto* del sé, cioè le informazioni che adoperiamo per rappresentare a noi stessi chi siamo. E, a quanto pare, poter dimenticare temporaneamente chi siamo dà una grande soddisfazione. In definitiva, quando non ci preoccupiamo per noi stessi il concetto di chi siamo si arricchisce. La perdita della coscienza di sé può portare a trascendere quello che si è, a una sensazione che i confini della nostra identità siano stati spinti un poco più oltre.

Questa sensazione non è solo un capriccio dell'immaginazione, ma si fonda su un'esperienza concreta di stretta interazione con l'"Altro", un'interazione che crea un raro senso di unità con entità che solitamente sono estranee. Durante le lunghe guardie notturne il navigatore solitario comincia a sentire la barca come un'estensione del suo corpo, e tutti e due si muovono insieme con lo stesso ritmo verso un traguardo comune. La violinista, immersa nel mondo di suoni che contribuisce a creare, sente di essere come una parte dell'"armonia delle sfere". L'alpinista che concentra tutta la sua attenzione sulle piccole irregolarità della parete di roccia che dovranno reggere il suo peso parla del senso di parentela che nasce tra le dita e la roccia, tra il corpo fragile e l'ambiente di pietra, cielo e vento. In un torneo di scacchi i giocatori, che per ore hanno tenuto la loro attenzione concentrata sulla battaglia di logica che si svolge sulla scacchiera, dicono di

sentirsi come se fossero stati immersi in un potente “campo di forza” dove si battevano con altre figure in una qualche dimensione immateriale dell’esistenza. I chirurghi dicono che durante un’operazione difficile hanno la sensazione che tutta l’équipe della sala operatoria sia un organismo unico che agisce per lo stesso scopo; lo descrivono come un “balletto” in cui l’individuo passa in secondo piano rispetto al funzionamento del gruppo e tutti quelli che partecipano condividono un sentimento di armonia e di forza.

Si potrebbero considerare queste testimonianze come metafore poetiche e fermarsi qui. Ma è importante rendersi conto che riguardano delle esperienze che sono reali proprio come la fame o concrete come andare a sbattere contro un muro. Non hanno niente di misterioso o di mistico. Quando una persona investe tutta la sua energia psichica in un’interazione (con un’altra persona, una barca, una montagna o un pezzo musicale), in realtà entra a far parte di un sistema di azioni superiore a quello che prima era stato il sé individuale. Questo sistema si struttura con le regole dell’attività e la sua energia proviene dall’attenzione della persona. Ma è un sistema reale, soggettivamente reale come far parte di una famiglia, un’azienda o una squadra, e il sé che ne fa parte dilata i suoi confini e diventa più complesso di quanto era prima.

Questa crescita del sé si verifica solamente se l’interazione dà benessere interiore, cioè se presenta delle possibilità di azione dotate di una certa importanza e richiede un affinamento delle proprie capacità. Ci si può anche perdere dentro dei sistemi di azione che non esigono niente fuorché fede e lealtà. Anche le religioni fondamentaliste, i movimenti di massa e i partiti politici estremisti offrono delle possibilità di trascendere sé stessi che milioni di persone sono desiderose di sfruttare. Forniscono anche una gradevole estensione dei confini del sé, una sensazione di far parte di qualcosa di grande e potente. Il credente che non ha dubbi diventa una parte di questo sistema anche in termini concreti, perché la sua energia psichica verrà concentrata e strutturata dagli scopi e dalle regole della sua fede. Ma il credente in realtà non interagisce con il sistema della sua fede; di solito gli lascia solo assorbire la sua energia psichica. Da questa sottomissione non può venire niente di buono; la coscienza può arrivare a un ordine piacevole, ma sarà un ordine imposto dall’esterno anziché raggiunto con le proprie forze. Nel migliore dei casi il sé del fedele ingenuo assomiglia a un

cristallo: forte e dotato di una bellezza simmetrica, ma con una crescita molto lenta.

C'è un rapporto molto importante e che a prima vista può sembrare paradossale tra la perdita della coscienza del sé durante un'esperienza di flow e il fatto che poi questo ne esca rafforzato.⁴³ Sembra quasi che rinunciare ogni tanto alla coscienza di sé stessi sia necessario per sviluppare un forte senso di identità. Il perché è abbastanza chiaro. Durante il flow le persone si trovano nella condizione di dover dare il massimo e perfezionare le proprie capacità. Al momento non hanno la possibilità di riflettere su che cosa significa rispetto al sé, perché, se si permettessero di avere coscienza di sé stesse, l'esperienza non potrebbe essere molto profonda. Ma al termine, quando l'attività è finita e la coscienza di sé stessi ha la possibilità di ristabilirsi, il sé su cui la persona riflette non è più lo stesso sé di prima: ora è arricchito dalle nuove capacità e dai successi recenti.

L'alterazione del tempo

Uno dei commenti più frequenti sull'esperienza ottimale è che sembra che il tempo non passi più come al solito. Alla durata oggettiva ed esterna, che misuriamo rispetto agli eventi dell'ambiente, come la notte e il giorno o il cammino regolare degli orologi, subentrano i ritmi imposti dall'attività. Spesso pare che le ore durino dei minuti; in generale si riferisce che il tempo trascorra molto più in fretta. Ma qualche volta si verifica il contrario: chi pratica il balletto racconta che una piroetta difficile, della durata nel tempo reale di meno di un secondo, sembra prolungarsi per dei minuti: "Succedono due cose. Una è che in un certo senso pare che il tempo passi molto in fretta. Vedo che è l'una di notte e mi dico: 'Ma come, qualche minuto fa erano le otto'. Ma poi mentre sto danzando... è come se fosse stato molto più lungo di quanto forse è stato davvero".⁴⁴ La generalizzazione più prudente su questo fenomeno è che durante l'esperienza del flow il senso del tempo cambia rispetto al passaggio del tempo misurato secondo la convenzione universale degli orologi.

Ma anche in questo caso ci sono delle eccezioni che confermano la regola. Un chirurgo illustre, che pratica interventi a cuore aperto e che ricava una profonda soddisfazione dal suo lavoro, è famoso perché durante le operazioni ha la capacità di sapere l'ora senza guardare l'orologio con un margine di errore di appena mezzo minuto. Però nel suo caso il tempo è una delle difficoltà di fondo del lavoro: dato che lui esegue solo una parte molto

breve ma estremamente difficile dell'intervento, di solito effettua varie operazioni contemporaneamente e deve spostarsi da un paziente all'altro, stando attento a non bloccare i colleghi responsabili delle altre fasi. Spesso si riscontra una capacità dello stesso genere tra chi pratica delle attività in cui il tempo è di importanza cruciale; per esempio, i podisti e i corridori automobilistici. Per poter decidere esattamente la loro condotta di gara devono avere una grande sensibilità al passaggio dei secondi e dei minuti. In questi casi la capacità di valutare il tempo che trascorre diventa una delle abilità che occorrono per riuscire bene nell'attività e in questo modo contribuisce al benessere interiore dell'esperienza invece di diminuirlo.

Ma la maggior parte delle attività che producono flow non dipende dal tempo degli orologi: come il baseball, queste attività hanno un loro ritmo, una loro sequenza di eventi che segnano il passaggio da una fase all'altra indipendentemente da periodi di uguale durata. Non è chiaro se questa dimensione del flow è solo un epifenomeno, cioè un effetto collaterale dell'intensa concentrazione richiesta per l'attività in corso, oppure se è qualcosa che contribuisce a proprio titolo alla qualità ottimale dell'esperienza. Anche se pare probabile che l'oblio del tempo non sia uno degli elementi principali del benessere interiore, la libertà dalla sua tirannia aggiunge qualcosa all'euforia che proviamo durante gli stati di coinvolgimento totale.

L'esperienza autotelica

L'elemento chiave dell'esperienza ottimale è che è fine a sé stessa. Anche se inizialmente era stata intrapresa per altri motivi, l'attività in cui ci caliamo in pieno diventa la propria ricompensa. I chirurghi dicono del loro lavoro: "Mi dà tanta soddisfazione che lo farei lo stesso anche se non dovessi". I velisti dicono: "Questa barca mi costa un mucchio di tempo e di danaro, ma ne vale la pena; non c'è niente di paragonabile a come mi sento quando esco con la barca".

Il termine "autotelico"⁴⁵ viene da due parole greche: *autos* che significa sé stesso e *telos* che significa scopo. Indica un'attività completa in sé, che si pratica senza aspettarsi qualche vantaggio futuro, ma solo perché esercitarla è una ricompensa di per sé. Giocare in Borsa per far soldi non è un'esperienza autotelica; ma giocare per dimostrare la propria abilità nel

prevedere l'andamento futuro sì, anche se in termini di dollari e centesimi il risultato è esattamente lo stesso. Insegnare ai bambini per farli diventare dei bravi cittadini non è autotelico, mentre insegnare perché piace stare con i bambini sì. Le due situazioni sembrano in apparenza esattamente la stessa cosa; la differenza è che quando l'esperienza è autotelica le persone dedicano la loro attenzione all'attività in sé stessa; quando non è autotelica l'attenzione si concentra sulle sue conseguenze.

Per lo più le cose che facciamo non sono né esclusivamente autoteliche né esclusivamente esoteliche (come chiameremo le attività praticate esclusivamente per motivi esterni), ma sono una combinazione di entrambe. Di solito i chirurghi iniziano il loro lungo periodo di formazione con delle aspettative esoteliche: aiutare la gente, guadagnare, avere prestigio. Se sono fortunati, dopo un po' cominciano a trovare soddisfazione nel loro lavoro e così praticare la chirurgia diventa in gran parte anche autotelico.

Certe cose che inizialmente siamo costretti a fare contro la nostra volontà, col tempo finiscono per diventare intrinsecamente gratificanti. Un mio amico, e collega d'ufficio di molti anni fa, aveva un grande dono. Tutte le volte che il lavoro diventava particolarmente noioso, sollevava il viso con un'espressione vuota negli occhi semichiusi e si metteva a cantare un pezzo musicale: un corale di Bach, un concerto di Mozart, una sinfonia di Beethoven. Ma cantare è una definizione inadeguata di quello che faceva. Rifaceva tutto il pezzo, imitando con la voce gli strumenti principali che si sentivano nei passaggi particolari: ora si lamentava come un violino, ora rimbombava come un fagotto, ora squillava come una tromba barocca. In ufficio lo ascoltavamo incantati e ci rimettevamo al lavoro ristorati. La cosa strana è come mai il mio amico avesse sviluppato questo dono. Fin da quando aveva tre anni il padre l'aveva portato ai concerti di musica classica. Si ricorda che si annoiava infinitamente, ogni tanto si addormentava nella poltrona e il padre lo svegliava con una bella sberla. Si mise a odiare i concerti, la musica classica e presumibilmente anche il padre, ma era costretto a subire questa esperienza spiacevole un anno dopo l'altro. Poi una sera, quando aveva circa sette anni, durante l'ouverture di un'opera di Mozart ebbe quella che descrive come un'illuminazione interiore: si accorse improvvisamente della struttura melodica del pezzo e fu sopraffatto dalla sensazione del mondo nuovo che gli si spalancava davanti. I tre anni di ascolto faticoso lo avevano preparato per questa epifania: quegli anni nei quali si erano sviluppate le sue capacità musicali, sia pure a livello

inconscio, gli avevano permesso la comprensione delle sfide di cui Mozart aveva intessuto la musica.

Bisogna dire che è stato fortunato; molti bambini non arrivano mai ad accorgersi delle possibilità di un'attività cui vengono costretti e continuano a evitarle per sempre. Quanti bambini hanno preso a odiare la musica classica perché i loro genitori li hanno obbligati a studiare uno strumento? Spesso i bambini, e anche gli adulti, hanno bisogno di incentivi esterni per fare i primi passi in un'attività che esige una ristrutturazione difficile dell'attenzione. La maggioranza delle attività che danno benessere interiore non sono naturali; comportano uno sforzo che in principio si è poco disposti a fare. Ma appena l'interazione comincia a dare il feedback sulle capacità, di solito l'attività diventa fine a sé stessa.

Un'esperienza autotelica è molto diversa dalle sensazioni che abbiamo di solito nella vita. Molto di quello che facciamo abitualmente non ha valore intrinseco e lo facciamo solo perché vi siamo costretti in attesa di qualche beneficio futuro. Molti sono convinti che il tempo passato lavorando sia essenzialmente sprecato: sono alienati dal lavoro e l'energia psichica che vi investono non serve per rafforzare il sé. Per molte persone è sprecato anche il tempo libero.⁴⁶ È una pausa di rilassamento dal lavoro, ma generalmente consiste nell'assorbire passivamente delle informazioni, senza impiegare nessuna capacità né esplorare nuove possibilità di azione. La conseguenza è che la vita trascorre in una serie di esperienze di noia e di ansia sulle quali si ha ben poco controllo.

L'esperienza autotelica sposta il corso della vita su un piano diverso. L'alienazione cede il posto al coinvolgimento, il benessere interiore si sostituisce alla noia, la passività diventa sensazione di controllo e l'energia psichica opera per rinforzare il sentimento del sé invece di venire consumata per realizzare degli scopi esterni. Quando un'esperienza porta in sé la sua ricompensa, la vita ha una giustificazione proprio nel presente e non è più l'ostaggio di un ipotetico vantaggio futuro.

Però, come abbiamo già visto nella parte che trattava del senso di controllo, bisogna fare attenzione al fatto che potenzialmente il flow può dare assuefazione.⁴⁷ Dobbiamo renderci conto che al mondo non c'è niente che sia completamente positivo; tutti i poteri possono essere impiegati male. L'amore può portare alla crudeltà; dalla scienza può venire la distruzione; la tecnologia senza controllo crea l'inquinamento. L'esperienza ottimale è una forma di energia e si può usare l'energia per scopi utili o per distruggere. Il

fuoco riscalda o brucia; l'energia atomica può produrre elettricità o annientare il mondo. L'energia è potere, ma il potere è solo uno strumento. Il fine per il quale lo usiamo può rendere la vita più ricca o più penosa.

Il marchese De Sade ha raffinato l'atto di infliggere dolore fisico fino a farne una forma di piacere ed effettivamente la crudeltà è una fonte universale di benessere interiore per le persone che non hanno sviluppato delle capacità più elevate. Persino nelle società che vengono definite "civili", perché tentano di rendere la vita soddisfacente senza ledere il benessere di nessuno, le persone sono attratte dalla violenza. I romani si divertivano ai combattimenti dei gladiatori, gli inglesi del periodo vittoriano pagavano per vedere dei cani che sbranavano sorci, gli spagnoli vanno alla corrida quasi religiosamente e il pugilato è uno sport diffuso della nostra cultura.

A volte i reduci del Vietnam, o di altre guerre, parlano con nostalgia della vita al fronte e la descrivono come un'esperienza di flow. Seduti in trincea accanto a un lanciarazzi, la vita appare molto chiara: lo scopo è distruggere il nemico prima di esserne distrutti; bene e male sono evidenti di per sé; mancano le distrazioni. Anche se si odia la guerra, l'esperienza può dare più euforia di qualunque altra cosa della vita civile.

I criminali dicono spesso cose come: "Se mi mostrate qualcosa da fare che sia divertente come entrare di notte in una casa e rubare i gioielli senza svegliare nessuno, mi metto a farlo". Gran parte della delinquenza giovanile, furti d'auto, vandalismi e comportamento violento in generale, è motivata dallo stesso bisogno di fare delle esperienze di flow che la vita normale non offre. Finché una parte considerevole della società ha poche possibilità di affrontare delle sfide significative, di sviluppare le capacità occorrenti per ricavarne beneficio, dobbiamo aspettarci che quelli che non riescono a trovare la loro strada verso delle esperienze autoteliche più complesse ricorrano alla violenza e al crimine.⁴⁸

La questione si complica ancora di più se teniamo presente che delle attività scientifiche e tecnologiche rispettate, che in seguito assumono un aspetto estremamente ambiguo e magari addirittura orrendo, inizialmente sono di grande soddisfazione. Robert Oppenheimer chiamava "problemino caro" il suo lavoro per la bomba atomica e non c'è dubbio che la produzione di gas nervino o la pianificazione delle guerre stellari possano avere un grande fascino per quelli che vi si dedicano.⁴⁹

L'esperienza del flow non è un "bene" in assoluto. È un bene solo in quanto può rendere la vita più ricca, più intensa e più significativa; è un bene perché aumenta la forza e la complessità del sé. Ma che un caso particolare di flow sia un bene in senso più ampio è cosa che si deve giudicare secondo dei criteri sociali più generali. Comunque, lo stesso vale per tutte le attività umane, come la scienza, la religione o la politica. Un credo religioso può essere favorevole per una persona o un gruppo, ma reprimerne molti altri. Il cristianesimo è servito per integrare le comunità etniche dell'impero romano che si stavano disintegrando, ma ha contribuito alla scomparsa di molte culture con le quali è entrato in contatto successivamente. Un dato progresso scientifico può essere un bene per la scienza e per qualche scienziato, ma un male per l'umanità nel suo complesso. È un'illusione credere che qualunque soluzione sia positiva per tutti e per sempre; non si può ritenere definitiva nessuna opera dell'uomo. La scomoda frase di Jefferson "La vigilanza eterna è il prezzo della libertà" vale anche fuori della politica; significa che dobbiamo continuamente rimettere in discussione ciò che facciamo per evitare che le abitudini e una saggezza superata ci impediscano di vedere le possibilità nuove.

Non avrebbe senso, però, se ignorassimo una fonte di energia perché può essere impiegata male. Se l'umanità avesse cercato di proibire il fuoco perché poteva servire a bruciare le cose, non saremmo diventati molto diversi dai primati. Come ha detto così bene Democrito molti secoli fa: "L'acqua può essere sia buona sia cattiva, utile e pericolosa. Però è stato scoperto un rimedio per il pericolo: imparare a nuotare".⁵⁰ In questo caso, nuotare comporta che si impari a distinguere le forme utili del flow da quelle dannose e poi che si sfruttino al massimo le prime e si impongano dei limiti alle seconde. Si tratta di imparare a ricavare soddisfazione dalla propria vita quotidiana senza diminuire le possibilità per le altre persone di godersi la loro.

4. LE CONDIZIONI DEL FLOW

Abbiamo considerato in che modo le persone descrivono le caratteristiche comuni delle esperienze ottimali: come la sensazione di possedere capacità adeguate a far fronte alle sfide in corso, nel contesto di un sistema di azione diretto a uno scopo e regolato da norme, che restituisce segnali chiari sull'efficacia del nostro agire. La concentrazione è così intensa che non rimane più attenzione da dedicare a nient'altro e tale da far dimenticare problemi e preoccupazioni. Scompare la coscienza di sé stessi e si altera il senso del tempo. Qualunque attività che dà esperienze di questo genere è così gratificante che la si pratica come fine a sé stante, preoccupandosi poco di quel che se ne ricaverà, persino quando è difficile o pericolosa.

Ma come si verificano queste esperienze? A volte possono avvenire per caso, per una fortunata coincidenza delle condizioni esterne e di quelle interne. Per esempio, può succedere che degli amici cenino insieme e uno tiri fuori un argomento che fa partecipare tutti alla conversazione. Uno dopo l'altro si mettono a fare delle battute e a raccontare storie e ben presto provano divertimento e si scoprono in sintonia reciprocamente. Tuttavia, benché queste condizioni possano verificarsi spontaneamente, è molto più facile che il flow derivi o da un'attività strutturata, o dalla capacità di una persona di provocarlo, o da entrambe.

Perché dà soddisfazione giocare a qualcosa, mentre le cose che dobbiamo fare quotidianamente, come lavorare o stare in casa, sono spesso noiose?¹ E perché mai una persona può provare gioia persino in un campo di concentramento, mentre un'altra si deprime durante una vacanza in una località turistica esotica? Le risposte a queste domande renderanno più facile la comprensione di come si può fare a plasmare l'esperienza per migliorare la qualità della vita. In questo capitolo si analizzeranno quelle particolari attività che è probabile producano esperienze ottimali e i tratti di personalità che aiutano le persone a raggiungere facilmente il flow.

Le attività che favoriscono il flow

Nel descrivere le esperienze ottimali in questo libro, si utilizzano esempi tratti da attività come la musica, l'alpinismo, la danza, la vela, gli scacchi e così via. Il fatto è che queste attività sono state *create apposta* per facilitare il raggiungimento dell'esperienza ottimale. Hanno delle regole che esigono l'apprendimento di capacità, stabiliscono degli scopi, forniscono feedback, rendono possibile il controllo. Facilitano la concentrazione e il coinvolgimento separando al massimo l'attività dalla cosiddetta "realtà suprema" dell'esistenza quotidiana. Per esempio, in tutti gli sport i partecipanti si vestono con uniformi appariscenti ed entrano in speciali zone franche che li separano temporaneamente dai comuni mortali. Per tutta la durata della manifestazione i giocatori e gli spettatori smettono di agire secondo il senso comune e si concentrano invece sulla realtà particolare del gioco.

Queste *attività che favoriscono il flow* hanno come scopo principale quello di fornire delle esperienze che diano soddisfazione. Gioco, arte, teatro, rituali e sport sono solo alcuni esempi. Per via del modo in cui sono state congegnate, queste attività aiutano i partecipanti e gli spettatori a raggiungere uno stato mentale ordinato che dà grande soddisfazione.

Roger Caillois, l'antropologo e psicologo francese, ha distinto i giochi (usando il termine nell'accezione più ampia in modo da comprendervi tutte le forme di attività piacevoli) in quattro grandi categorie a seconda del tipo di esperienza che forniscono. *Agon* comprende i giochi che hanno come elemento principale la competizione, come la maggior parte degli sport e delle manifestazioni atletiche; in *alea* rientrano tutti i giochi basati sul caso, dai dadi alla tombola; *vertigo* è il nome delle attività che alterano la coscienza modificando il funzionamento normale della percezione, come le giostre o il paracadutismo; e in *mimesis* rientrano le attività in cui si creano delle realtà alternative, come la danza, il teatro e le arti in generale.²

Facendo riferimento a questo schema, si può dire che i giochi offrono delle possibilità di superare i confini dell'esperienza normale in quattro modi diversi. Nei giochi agonistici, chi partecipa deve sfruttare al massimo le sue capacità per vincere la sfida creata dalle capacità dell'avversario. L'etimologia della parola "competere" è il latino *cum petere*, che significa "cercare insieme". Quello che si cerca è di far diventare effettive le proprie potenzialità, e questo compito viene facilitato quando gli altri ci costringono

a dare il meglio di noi stessi. Naturalmente la competizione migliora la qualità dell'esperienza solo finché l'attenzione si fissa soprattutto sull'attività in sé e per sé. Se ci si preoccupa per degli scopi estrinseci, come battere l'avversario, far colpo sul pubblico o ottenere un buon ingaggio da professionista, allora è probabile che la competizione diventi una distrazione invece che un incentivo a concentrare la coscienza su quello che sta succedendo.

I giochi basati sul caso danno soddisfazione perché creano l'illusione di controllare il futuro imperscrutabile. Gli indiani delle pianure gettavano delle costole di bufalo con dei segni incisi per predire come sarebbe andata la prossima caccia, i cinesi interpretavano il disegno formato da asticelle gettate a caso e gli ashanti dell'Africa orientale leggevano il futuro nel modo in cui morivano le galline offerte in sacrificio. La divinazione è un elemento universale delle culture, un tentativo di uscire dai limiti del presente e di scoprire che cosa succederà. I giochi d'azzardo derivano dallo stesso bisogno. Le costole di bufalo sono diventate i dadi, le asticelle dei cinesi sono diventate le carte da gioco e i riti divinatori sono diventati i giochi d'azzardo, un'attività laica in cui i giocatori cercano di vincere con l'astuzia o di sconfiggere il destino.

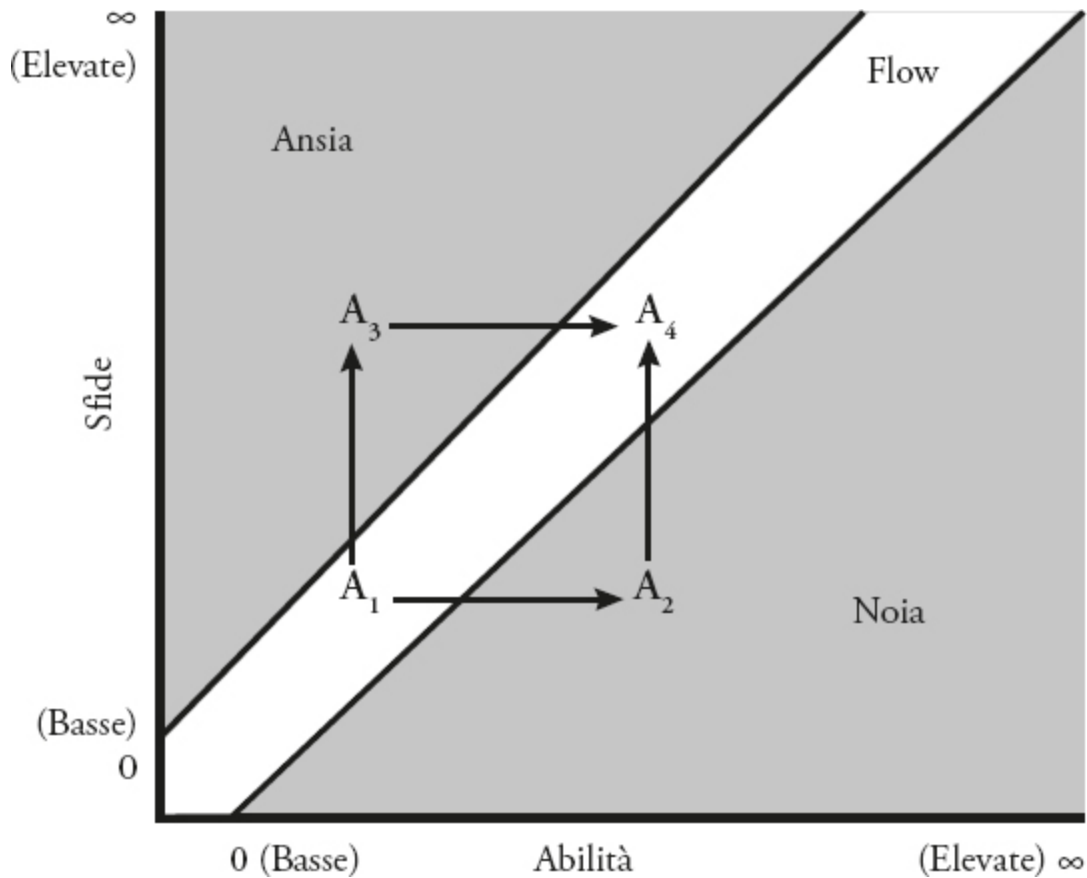
La vertigine è il modo più diretto per alterare la coscienza. Ai bambini piace muoversi in circolo finché non si sentono girare la testa; i dervisci danzanti del Medio Oriente arrivano all'estasi nello stesso modo. Tutte le attività che trasformano il modo in cui percepiamo la realtà danno piacere, e questo spiega il fascino di tutti i tipi di droga che "espandono la coscienza": dai funghi sacri all'alcol e a quel moderno vaso di Pandora rappresentato dai composti chimici allucinogeni. Ma non si può espandere la coscienza; possiamo solo rimescolarne il contenuto e questo ci dà l'impressione di averla dilatata. Però il prezzo della maggior parte delle alterazioni provocate chimicamente è la perdita del controllo proprio su quella coscienza che volevamo espandere.

La mimesi ci fa sentire l'espansione della realtà per mezzo della fantasia, della finzione e del travestimento. Quando i nostri antenati danzavano indossando le maschere delle loro divinità provavano una forte identificazione con le forze che governavano l'universo. Travestendosi da cervo, il danzatore indiano della tribù degli yaqui si identificava con lo spirito dell'animale che rappresentava. Alla cantante che fonde la sua voce nell'armonia di un coro vengono i brividi quando si identifica nei suoni

meravigliosi che contribuisce a creare. Anche la bambina che gioca con la bambola e il suo fratellino che finge di essere un cowboy allargano i limiti dell'esperienza normale in modo da diventare temporaneamente qualcuno diverso e più potente, e poi imparano anche i ruoli sessuali stereotipi degli adulti della società in cui vivono.

Nel corso delle nostre ricerche abbiamo riscontrato che tutte le attività che favoriscono il flow, che si basassero sulla competizione, sul caso o su qualunque altra dimensione dell'esperienza, avevano in comune questo: davano un senso di scoperta,³ una sensazione creativa come se trasportassero le persone in una nuova realtà. Le spingevano a livelli di prestazione più elevati e le facevano arrivare a degli stati di coscienza che prima erano inimmaginabili. In breve, trasformavano il sé rendendolo più complesso. La chiave per le attività che favoriscono il flow sta nella crescita del sé.

Uno schema semplice può aiutare a spiegare le cose. Diciamo che l'illustrazione che segue rappresenti un'attività specifica, per esempio, il gioco del tennis. Dal punto di vista teorico, le due dimensioni più importanti dell'esperienza, la sfida e le abilità, sono rappresentate sui due assi dello schema. La lettera A rappresenta Alex, un ragazzo che sta imparando a giocare a tennis. La figura mostra Alex in quattro momenti diversi. Quando comincia a giocare (A1), in pratica Alex non ha abilità e la sola sfida che affronta è di respingere la pallina nel campo dell'avversario. Non è un'impresa molto difficile, ma è probabile che gli dia soddisfazione perché la difficoltà è proporzionata alle sue capacità rudimentali. Così a questo punto, probabilmente, sarà soddisfatto. Ma non può rimanere a lungo in questa situazione. Dopo un po', se continua a fare esercizio, le sue abilità non possono non aumentare e lui comincerà ad annoiarsi se si limita a respingere la palla oltre la rete (A2). Oppure può succedere che incontri un avversario più esperto e, in questo caso, si renderà conto che può trovare delle sfide più difficili che far compiere un arco alla palla: a questo punto proverà una certa ansia (A3) per la sua prestazione scadente.



Perché la complessità della coscienza aumenta in seguito alle esperienze di flow.

Né la noia né l'ansia sono esperienze ottimali, così Alex sarà motivato a ritornare nello stato di flow. Come deve fare? Se guardiamo ancora lo schema, vediamo che se si annoia (A2) e vuole ritornare al flow, Alex non ha scelta: aumentare le sfide che affronta (ci sarebbe anche un'altra possibilità, cioè smettere di giocare a tennis e in questo caso A scomparirebbe semplicemente dallo schema). Prefiggendosi uno scopo nuovo e più difficile, adeguato alle sue abilità, battere, per esempio, un avversario un poco più esperto di lui, Alex ritornerebbe al flow (A4).

Se Alex entra in ansia (A3), per ritrovare il flow deve aumentare le sue abilità. In teoria potrebbe anche ridimensionare le sfide che affronta e in questo modo ritornerebbe al flow nella stessa posizione in cui aveva iniziato (A1), ma nella pratica è difficile ignorare delle sfide una volta che ci si è accorti della loro esistenza.

L'illustrazione mostra che sia A1 sia A4 rappresentano delle situazioni in cui Alex è in divenire. Benché diano entrambe uguale soddisfazione, le

due situazioni sono molto diverse in quanto in A4 c'è un'esperienza più "complessa" che in A1. È più complessa perché comprende delle sfide più impegnative e richiede maggior abilità da parte del giocatore.

Ma neanche A4, nonostante vi siano presenti complessità e soddisfazione, rappresenta una situazione stabile. Man mano che Alex continua a giocare, o comincerà ad annoiarsi per lo stallo di opportunità a quel livello o diventerà ansioso per le sue capacità relativamente basse. Così, la motivazione di trovare ancora soddisfazione lo spingerà a ritornare a una posizione di flow, solo che ora sarà a un livello di complessità ancora *superiore* ad A4.

La spiegazione del perché le attività che favoriscono il flow portano alla crescita e alla scoperta sta in questo particolare dinamismo.⁴ Non si prova soddisfazione facendo la stessa cosa allo stesso livello per molto tempo. Sopraggiungono la noia o la frustrazione; e a questo punto il desiderio di arrivare ancora alla soddisfazione spinge ad accrescere le capacità o a scoprire dei campi nuovi in cui impiegarle.

Però è importante non cadere nell'errore meccanicistico e aspettarsi che, solo perché una persona pratica oggettivamente un'attività che favorisce il flow, avrà automaticamente l'esperienza appropriata. Non sono solo le "vere" sfide della situazione quelle che contano, ma piuttosto quelle di cui la persona è consapevole. Non sono le capacità che abbiamo veramente a determinare come ci sentiamo, ma quelle che pensiamo di avere. Si può raccogliere la sfida della vetta di una montagna, ma restare indifferenti davanti alla possibilità di riuscire a suonare un pezzo musicale; un'altra persona può afferrare al volo l'occasione di imparare la musica e ignorare la montagna. Il modo in cui ci sentiamo durante un'attività che favorisce il flow è profondamente influenzato dalle condizioni oggettive; ma la coscienza è libera di seguire la propria valutazione della situazione. Le regole dei giochi hanno lo scopo di convogliare le energie psichiche entro degli schemi soddisfacenti, ma in ultima analisi dipende da noi che ci riescano o meno. Un atleta professionista può "giocare" a calcio senza che sia presente nessuno degli elementi del flow: può annoiarsi, pensare a sé stesso, preoccuparsi per l'ammontare del suo ingaggio invece che per la partita. Ed è anche più facile il contrario, che una persona trovi una profonda soddisfazione in attività che non avevano questo scopo. Per molte persone, attività come lavorare o crescere dei bambini possono dare più soddisfazione che giocare una partita o dipingere un quadro, se hanno

imparato a vedere in questi compiti banali delle possibilità che altri non vedono.

Durante l'evoluzione dell'umanità tutte le culture hanno elaborato delle attività concepite principalmente per migliorare la qualità dell'esperienza. Persino le società con le tecnologie meno avanzate hanno qualche forma di arte, musica, danza e numerosi giochi per bambini e per adulti. Ci sono degli indigeni della Nuova Guinea che passano più tempo nella giungla a cercare le penne colorate da adoperare per decorarsi nelle danze rituali che a cercare cibo. E questo esempio è tutt'altro che raro: nella maggior parte delle culture arte, gioco e rituali occupano più tempo ed energia del lavoro.

Benché queste attività possano servire anche per altri scopi, il fatto che diano benessere interiore è il motivo principale della loro sopravvivenza. Gli uomini hanno cominciato a dipingere le pareti delle caverne almeno trentamila anni fa. Queste pitture avevano certamente un significato religioso e pratico. Ciononostante, è probabile che la ragion d'essere principale dell'arte, nell'era paleolitica come ai nostri giorni, sia stata la medesima, vale a dire essere una fonte di flow per chi crea le pitture e per chi le guarda.

Ci sono sempre stati legami intimi tra questo flow e la religione fin dai tempi più remoti.⁵ Molte esperienze ottimali dell'umanità si sono verificate entro il contesto delle cerimonie religiose. Non solo la pittura, ma anche la tragedia, la musica e la danza sono nate in situazioni che attualmente definiremmo "religiose", cioè erano attività che avevano lo scopo di unire le persone a poteri ed entità soprannaturali.⁶ Lo stesso vale per i giochi. Uno dei giochi con la palla più antichi, un tipo di basket praticato dai maya,⁷ faceva parte delle loro celebrazioni religiose e in origine erano così anche i giochi olimpici. Questo legame non sorprende perché quello che chiamiamo religione in realtà è il tentativo più antico e più ambizioso di creare ordine nella coscienza. Quindi è perfettamente coerente che le cerimonie religiose siano una profonda fonte di benessere interiore.

Nell'epoca moderna l'arte, il gioco e la vita in generale hanno perduto il loro legame con il soprannaturale. L'ordine cosmico che in passato interpretava la storia e le dava un significato non è più in grado di servire a questo scopo. Ora abbiamo invece ideologie in concorrenza per giustificare il comportamento: la legge dell'offerta e della domanda e la "mano invisibile" che regola il libero mercato cercano di spiegare le scelte economiche razionali; la legge della lotta di classe alla base del

materialismo storico tenta di spiegare azioni politiche irrazionali; la competizione genetica su cui si fonda la sociobiologia spiegherebbe perché aiutiamo certi popoli e ne sterminiamo altri; secondo il behaviorismo, la legge dell'effetto spiega perché impariamo a ripetere le azioni piacevoli, persino inconsapevolmente. Queste sono solo una parte delle "religioni" moderne che affondano le loro radici nelle scienze sociali. Nessuna, con l'eccezione parziale del materialismo storico, che è una fede in via di estinzione, ha una vasta base popolare e nessuna ha ispirato le visioni estetiche o i riti grandiosi che avevano generato i modelli precedenti di ordine cosmico.

Dato che le attività che favoriscono il flow hanno perduto il loro carattere religioso, è improbabile che favoriscano "gli attori" con dei sistemi di significato potenti come quelli che hanno creato i giochi olimpici o il gioco della palla dei maya. In genere, il loro contenuto è puramente edonistico: ci aspettiamo da loro che ci facciano sentire meglio, fisicamente o mentalmente, ma non che ci avvicinino agli dei. Ciononostante, quello che facciamo per migliorare la qualità dell'esperienza è molto importante per la cultura nel suo complesso. È stato riconosciuto da molto tempo che le attività di produzione di una società sono utili per descriverne il carattere: così si parla di caccia e raccolta, pastorizia, agricoltura e di società tecnologiche.⁸ Ma poiché le attività che facilitano il flow vengono scelte liberamente e hanno un legame più intimo con le fonti di quello che è significativo in ultima analisi, forse sono degli indicatori ancor più precisi di chi noi siamo.

Il flow e la cultura

Uno degli elementi principali degli esperimenti di democrazia in America è stato quello di rendere la ricerca della felicità un obiettivo politico dichiarato: di più, una responsabilità del governo. Malgrado la Dichiarazione di Indipendenza delle colonie americane sia stata il primo documento politico ufficiale che ha affermato esplicitamente questo obiettivo, probabilmente è vero che nessun sistema sociale è mai sopravvissuto a lungo se il suo popolo non aveva una qualche speranza che il proprio governo lo avrebbe aiutato a conseguire la felicità. Naturalmente ci sono state molte culture repressive in cui il popolino era disposto a

sopportare governanti disastrosi. Se gli schiavi che costruivano le piramidi si sono ribellati di rado, è stato perché, in confronto con le altre alternative realisticamente possibili, lavorare senza sosta per dei faraoni dispotici offriva un futuro con una speranza marginale maggiore.

Da alcune generazioni a questa parte antropologi e sociologi sono diventati estremamente cauti nel dare giudizi di valore sulle culture. Tutti i confronti che non sono rigorosamente obiettivi corrono il rischio di venire interpretati come dettati dal pregiudizio. È sbagliato affermare che una consuetudine o una credenza o un'istituzione della propria cultura è per qualche verso migliore di quella di un'altra. Questo è il "relativismo culturale",⁹ una posizione che gli antropologi hanno adottato all'inizio del Novecento come reazione agli assunti eccessivamente etnocentrici e compiaciuti dell'epoca colonialista vittoriana, quando le nazioni industriali dell'Occidente si consideravano il culmine dell'evoluzione e migliori da ogni punto di vista delle culture con una tecnologia meno sviluppata. Questa fiducia ingenua nel nostro primato è cosa superata da molto tempo. Possiamo ancora disapprovare se un giovane arabo guida un camion carico di esplosivo contro un'ambasciata saltando per aria durante l'operazione, ma non ci possiamo più sentire moralmente superiori condannando la sua fede che in Paradiso ci sia una zona speciale riservata ai guerrieri che si sono immolati. Siamo arrivati ad accettare il fatto che la nostra moralità è semplicemente priva di validità fuori del suo ambito culturale. Secondo questo nuovo dogma, non è ammissibile usare un sistema di valori per giudicarne un altro. E dato che ogni valutazione transculturale comporta necessariamente almeno un sistema di valori estraneo a una delle culture considerate, è proprio la possibilità di confronto che viene negata.

Ciononostante, se partiamo dal presupposto che il desiderio di arrivare all'esperienza ottimale è lo scopo principale di ogni essere umano, le difficoltà di interpretazione sollevate dal relativismo culturale diventano meno gravi. Con questo strumento si può valutare ogni sistema sociale secondo la quantità di entropia psichica che produce e misurare il disordine non facendo riferimento all'ordine ideale di questo o di quel sistema di credenze, ma rispetto agli scopi dei membri di quella società. Un punto di partenza potrebbe consistere nell'affermare che una società è "migliore" di un'altra, se un numero maggiore dei suoi membri ha la possibilità di compiere esperienze coerenti con i suoi scopi. Un secondo criterio di fondo sarebbe quello di precisare che queste esperienze dovrebbero portare alla

crescita del sé in termini individuali, consentendo al massimo numero degli appartenenti a quella società di sviluppare delle capacità sempre più complesse.

Sembra chiaro che le culture sono diverse tra di loro rispetto al grado di “ricerca della felicità” che rendono possibile. La qualità della vita in certe società, durante certi periodi storici, è nettamente migliore che in altre. Verso la fine del Settecento l’inglese medio probabilmente stava molto peggio che in precedenza o di come sarebbe stato di nuovo cento anni dopo. I dati indicano che la rivoluzione industriale non solo ha accorciato la durata media della vita a varie generazioni, ma che ha anche reso la qualità dell’esistenza più dura e più brutale. È difficile immaginare che gli operai tessili inghiottiti a cinque anni d’età dalle “fabbriche di Satana”, dove lavoravano settanta ore alla settimana o più finché svenivano per la fatica, potessero sentire di ricavare dalla vita quello che volevano, e questo indipendentemente dai loro valori e dalle loro credenze.¹⁰

Per fare un altro esempio, la cultura degli abitanti delle isole di Dobu, descritta dall’antropologo Reo Fortune, era pervasa dalla paura costante della stregoneria, dalla diffidenza persino tra i parenti più stretti e da comportamenti vendicativi.¹¹ Già solo andare di corpo era un problema, perché ci si doveva addentrare nella macchia da soli, avendo paura di venire attaccati con la magia nera. Ai dobuani non sembravano “piacere” questi tratti della loro esperienza quotidiana, ma non vedevano alternative. Erano prigionieri di credenze e di consuetudini evolutesi nel corso del tempo e che rendevano l’esperienza dell’armonia psichica quasi impossibile. Molte ricerche etnografiche fanno ritenere che nelle culture tradizionali l’entropia psichica sia più diffusa di quanto sembrerebbe secondo il mito del “buon selvaggio”. Gli ik dell’Uganda, che stanno per scomparire da un ambiente in fase di degrado dal quale non ricavano più cibo sufficiente per la loro sussistenza, hanno istituzionalizzato l’egoismo al di là dei sogni più selvaggi del capitalismo. Gli yanomamo¹² del Venezuela, come molte altre tribù guerriere, adorano la violenza più delle superpotenze militari e non c’è niente che dia loro più soddisfazione di un bell’attacco con morti ai danni dei villaggi vicini. Riso e sorriso erano quasi sconosciuti nella tribù nigeriana angosciata dalla stregoneria e dall’intrigo, descritta da Laura Bohannan.¹³

Non ci sono prove che queste culture abbiano “scelto” di essere egoiste, violente e paurose. Il loro comportamento non le rende più felici; al

contrario crea sofferenza. Queste consuetudini e credenze che ostacolano la felicità non sono né inevitabili né necessarie; si sono sviluppate per caso, come conseguenza di risposte casuali a delle situazioni accidentali. Ma, una volta che sono diventate parte delle norme e delle abitudini di una cultura, coloro che appartengono a essa danno per scontato che deve essere così; si mettono a credere di non avere scelta.

Fortunatamente ci sono anche molti casi di culture che, vuoi per caso o per previdenza, sono riuscite a creare un contesto in cui è relativamente facile arrivare al flow. Per esempio, i pigmei della foresta di Ituri descritti da Colin Turnbull vivono in armonia tra di loro e con il loro ambiente e trascorrono delle esistenze colme di attività utili e stimolanti.¹⁴ Quando non vanno a caccia o non portano delle migliori al villaggio, cantano, danzano, suonano strumenti musicali o si raccontano delle storie. Come in molte culture cosiddette “primitive”, tutti gli adulti di questa società di pigmei devono essere un pochino attori, cantanti, artisti e anche storici oltre che artigiani qualificati. La loro cultura non otterrebbe un punteggio alto in termini di risultati materiali, ma nei termini della quantità di esperienze ottimali il loro modo di vivere sembra un gran successo.

Un altro buon esempio di come una cultura può inserire il flow entro il suo stile di vita viene dall’etnografo canadese Richard Kool. Ecco come lo studioso descrive una tribù indiana della British Columbia:

La regione dello Shushwap era ed è tuttora considerata ricca dalla popolazione indiana: ricca di salmoni e di selvaggina, ricca di risorse alimentari del sottosuolo come tuberi e radici: una terra dell’abbondanza. In questa regione gli abitanti vivono in villaggi stanziali e sfruttano i dintorni per le risorse necessarie. Hanno delle tecnologie raffinate per usare con molta efficacia le risorse dell’ambiente e vivono la loro esistenza come buona e ricca. Eppure, secondo gli anziani, a volte, il mondo diventava troppo prevedibile e la vita cominciava a essere poco stimolante. Senza sfide la vita non aveva significato. Allora gli anziani, nella loro saggezza, decidevano che tutto il villaggio si doveva spostare e questi spostamenti si facevano ogni 25-30 anni. Tutti gli abitanti si trasferivano in qualche altra zona della terra dello Shushwap e là ritrovavano le sfide. C’erano nuovi corsi d’acqua da esplorare, nuove piste della selvaggina da scoprire, nuove zone dove la radice del balsamo era abbondante. Così la vita riacquistava il suo significato e valeva la pena di viverla. Tutti si sentivano ringiovaniti e sani. Per inciso, così si permetteva alle risorse di una zona sfruttata di riformarsi dopo anni di raccolta...¹⁵

C’è un’analogia interessante con il santuario di Ise, a sud di Kyoto, in Giappone.¹⁶ Il santuario di Ise è stato costruito circa quindici secoli fa sulla metà di due campi adiacenti. Ogni vent’anni circa il santuario veniva

demolito e poi si ricostruiva su quello accanto. Nel 1973 era stato riedificato per la sessantesima volta (nel XIV secolo il conflitto tra due imperatori ha interrotto temporaneamente la consuetudine).

La strategia adottata dagli shushwap e dai monaci di Ise assomiglia a quella sognata da vari uomini di stato che però non hanno mai tentato di realizzarla. Per esempio, sia Thomas Jefferson sia il presidente Mao Tse Tung ritenevano che ogni generazione dovesse fare la sua rivoluzione in modo che i suoi membri restassero attivamente coinvolti nel sistema politico che governava le loro vite. Nella realtà, poche culture hanno realizzato un incontro così perfetto tra i bisogni psicologici del loro popolo e le scelte di vita possibili. La maggioranza fallisce, sia perché rende la sopravvivenza un compito troppo arduo, sia perché si richiude dentro schemi rigidi che soffocano le possibilità di azione di generazione in generazione.

Le culture sono costruite come difese contro il caos e hanno lo scopo di diminuire l'influenza del caso sull'esperienza. Sono delle risposte adattive, come le penne per gli uccelli e la pelliccia per gli orsi. Le culture prescrivono delle norme, sviluppano dei fini, costruiscono delle credenze che ci aiutano ad affrontare le sfide dell'esistenza. Per questo devono proibire molti fini e credenze alternativi e quindi limitare le possibilità ma, incanalando in questo modo l'attenzione verso un insieme limitato di scopi e di mezzi, permettono di agire spontaneamente entro confini autoimposti.

Perciò i giochi costituiscono un'evidente analogia con le culture. Entrambi hanno regole e fini più o meno arbitrari che consentono alle persone il coinvolgimento in un processo e di operare con un minimo di dubbi e distrazioni. La differenza è soprattutto di dimensioni. Le culture sono totalizzanti: specificano come deve nascere una persona, come deve essere allevata, come deve sposarsi, avere figli e morire. I giochi invece riempiono gli spazi che il copione della cultura lascia liberi. Aumentano l'azione e la concentrazione durante il "tempo libero", quando le norme della cultura offrono poca guida e l'attenzione delle persone rischia di perdersi nel regno sconosciuto del caos.

Quando una cultura riesce a elaborare un insieme di mete e regole così vincolanti e così ben adeguate alle capacità della popolazione che i suoi membri possono sperimentare il flow con frequenza e intensità inconsuete, l'analogia tra giochi e culture è anche più stretta. In questi casi si può dire che la cultura nella sua totalità diventa un "grande gioco". Può darsi che

alcune civiltà antiche abbiano raggiunto questa condizione. I cittadini di Atene, i romani che vivevano secondo la *virtus*, gli intellettuali cinesi o i bramini indiani passavano attraverso la vita con la grazia solenne di danzatori armoniosi e ricavano dalle loro azioni lo stesso benessere interiore che avrebbero ricavato da una grande danza. La *polis* ateniese, la legge romana, la burocrazia cinese fondata sulla religione e la complessità spirituale dell'India sono esempi eccellenti e duraturi di come una cultura può accrescere il flow, quanto meno per coloro che hanno la fortuna di finire tra gli attori principali.

Una cultura che promuove il flow non è necessariamente un “bene” in senso morale. Le regole di Sparta sembrano inutilmente crudeli dal punto di vista del xx secolo, anche se hanno avuto indubbiamente successo nel motivare coloro che le osservavano. Il gusto della battaglia e del massacro con cui si esaltavano le orde tartare o i giannizzeri turchi erano leggendari. È certamente vero che per larghi strati delle popolazioni europee, frastornate dagli shock economici e culturali devastanti degli anni Venti, il regime e l'ideologia nazifascisti hanno fornito delle regole del gioco attraenti. Stabilivano degli scopi semplici, dei feedback chiari e permettevano una nuova immedesimazione con la vita che per molti è stata un sollievo dalle ansie e dalle frustrazioni di prima.

Analogamente, malgrado il flow eserciti una potente motivazione, non garantisce la virtù di coloro che lo provano. A parità di altre condizioni, si può considerare una cultura che fornisce il flow “migliore” di un'altra che non lo fa. Ma quando un gruppo di persone accoglie delle regole e delle mete che aumenteranno il benessere interiore che loro ricavano dalla vita, c'è sempre la possibilità che questo avvenga a spese di qualcun altro. Il flow del cittadino ateniese era reso possibile dagli schiavi che lavoravano nelle sue proprietà, proprio come l'elegante stile di vita delle piantagioni nel Sud degli Stati Uniti si reggeva sul lavoro degli schiavi importati.

Siamo ancora ben lontani dal poter misurare con precisione la quantità di esperienze ottimali che permettono culture diverse. Secondo un'ampia ricerca svolta da Gallup nel 1976, il 40 per cento dei nordamericani diceva di essere “molto felice” contro il 20 per cento degli europei, il 18 per cento degli africani e solo il 7 per cento degli intervistati dell'Estremo Oriente.¹⁷ D'altra parte, secondo un'altra ricerca effettuata solo due anni prima il livello di felicità personale degli abitanti degli USA era pressappoco lo stesso dei cubani e degli egiziani, il cui prodotto nazionale lordo pro capite era

rispettivamente un quinto e un decimo di quello americano. I tedeschi della Germania Orientale e i nigeriani avevano punteggi identici, malgrado il rapporto dei loro prodotti nazionali lordi pro capite fosse di quindici a uno. Per il momento queste differenze dimostrano solo che i nostri strumenti per misurare l'esperienza ottimale sono ancora molto rozzi. Eppure pare innegabile che vi siano delle differenze.

Nonostante i dati non inequivocabili, tutte le ricerche sociali indicano che gli abitanti dei paesi ricchi, più scolarizzati e retti da governi più stabili, riferiscono dei livelli più elevati di felicità e soddisfazione nella vita.¹⁸ Sembra che i paesi più felici siano la Gran Bretagna, l'Australia, la Nuova Zelanda e l'Olanda, mentre gli Stati Uniti non sono molto distanziati malgrado gli elevati tassi di divorzio, alcolismo, criminalità e tossicodipendenza. Questo non dovrebbe meravigliare, vista la quantità di tempo e di risorse che dedichiamo ad attività il cui scopo principale è di fornire benessere interiore. L'adulto americano medio lavora solo circa trenta ore alla settimana (e passa sul posto di lavoro pressappoco altre dieci ore facendo cose estranee al lavoro, come sognare a occhi aperti o chiacchierare con i colleghi). Impiega nelle attività del tempo libero una quantità di ore lievemente inferiore, nell'ordine di venti alla settimana: sette guardando la televisione, tre leggendo, altre due in passatempi più attivi come jogging, suonare musica o giocare a bowling e sette ore in passatempi sociali come andare a dei party, andare al cinema o invitare a casa parenti e amici. Le restanti cinquanta-sessanta ore di veglia settimanali vengono dedicate alle attività di mantenimento come mangiare, raggiungere il posto di lavoro, fare spese, cucinare, lavare i piatti e fare lavori di casa; oppure ad attività libere non classificabili, come stare seduti da soli a fissare il vuoto.¹⁹

Anche se l'americano medio ha molto tempo libero e una grande disponibilità di passatempi, non ne consegue che provi spesso il flow. La possibilità non significa effettività e la quantità non diventa qualità. Per esempio, guardare la televisione, l'attività del tempo libero più praticata oggi negli Stati Uniti, porta molto raramente al flow. In realtà, chi lavora arriva al flow (profonda concentrazione, sfide e capacità elevate e in equilibrio, una sensazione di concentrazione e di soddisfazione) nella proporzione di circa quattro volte di più sul lavoro che guardando la televisione.

Uno dei paradossi più sorprendenti dei tempi in cui viviamo è questa grande disponibilità di tempo libero che per qualche ragione non riesce a trasformarsi in benessere interiore. In confronto a solo poche generazioni prima della nostra, abbiamo delle possibilità enormemente maggiori di star bene, eppure non è dimostrato che proviamo più benessere interiore. Le possibilità da sole non bastano. Occorrono anche le capacità per sfruttarle. E bisogna saper controllare la coscienza, una capacità che la maggior parte di noi non ha imparato. Circondata da una massa incredibile di gadget ricreativi e di possibilità di scelta, la maggioranza delle persone continua ad annoiarsi e a provare un vago disagio.

Questo ci porta alla seconda condizione per l'avvento di un'esperienza ottimale: la capacità di ristrutturare la coscienza in modo da rendere possibile il flow. Certe persone sono soddisfatte ovunque, mentre altre continuano ad annoiarsi persino davanti alle prospettive più brillanti. Quindi, oltre a considerare le condizioni esterne o la struttura delle attività che facilitano il flow, dobbiamo tenere conto anche delle condizioni interne che lo rendono possibile.

La personalità autotelica

Non è facile trasformare l'esperienza normale in flow, ma quasi tutti possono migliorare la loro capacità di riuscirci. Mentre il resto del libro continuerà a esplorare il fenomeno dell'esperienza ottimale, cosa che a sua volta dovrebbe aiutare il lettore ad acquistare una conoscenza più approfondita, ora prenderemo in considerazione un'altra questione: se tutti hanno lo stesso potenziale per arrivare al controllo della coscienza; e, in caso di risposta negativa, che cosa distingue dagli altri quelli che ci arrivano facilmente.

Pare che alcuni siano costituzionalmente incapaci di provare il flow. Secondo gli psichiatri, gli schizofrenici soffrono di “anedonia”, che alla lettera significa “assenza di piacere”.²⁰ Questo sintomo sembra collegato con un “eccessivo accoglimento degli stimoli”, legato al fatto che gli schizofrenici sono condannati a ricevere stimoli non pertinenti e a elaborare informazioni anche contro la loro volontà. L'incapacità dello schizofrenico di ritenere o di escludere stimoli dalla coscienza viene descritta in modo preciso da certi pazienti: “Adesso le cose semplicemente mi succedono e io

non ho nessun controllo su di loro. Mi sembra di non avere più lo stesso potere sulle cose. Certe volte non riesco neanche più a controllare il mio pensiero". Oppure: "Le cose succedono troppo in fretta. Io perdo il controllo e mi confondo. Bado a tutto contemporaneamente e di conseguenza non bado veramente a niente".

Incapaci di concentrarsi, occupandosi di tutto senza discriminare, non sorprende che i pazienti affetti da questa malattia non riescano a gioire. Ma che cosa provoca in primo luogo l'eccessivo accoglimento degli stimoli?

Probabilmente in parte dipende da cause genetiche. Semplicemente, per temperamento certe persone sono meno capaci di altre di concentrare la loro energia psichica. Tra i bambini in età scolare, una grande varietà di disturbi dell'apprendimento è stata classificata sotto la voce "disturbi dell'attenzione" perché la loro caratteristica comune è appunto la mancanza di controllo dell'attenzione. Sebbene i disturbi dell'attenzione possano dipendere da squilibri chimici, è anche molto probabile che la qualità dell'esperienza durante l'infanzia aggravi o allevi il loro decorso. Dal nostro punto di vista è importante rendersi conto che i disturbi dell'attenzione non ostacolano solo l'apprendimento, ma eliminano anche la possibilità di sperimentare il flow. Quando non si è in grado di controllare l'energia psichica, diventano impossibili sia l'apprendimento sia il benessere interiore.

Un ostacolo meno drastico all'esperienza del flow è essere eccessivamente impacciati. Una persona che si preoccupa sempre di come la percepiscono gli altri, che ha paura di dare un'impressione sbagliata o di fare qualcosa che non sta bene, è condannata al bando perpetuo dal benessere interiore. Questo vale anche per le persone che sono eccessivamente egocentriche. Una persona egocentrica di solito non è troppo impacciata, però valuta ogni unità di informazione solo in funzione del suo rapporto con i propri desideri. Per una persona di questo tipo niente ha valore in sé. Non vale la pena di guardare due volte un fiore se non lo si può usare; un uomo o una donna che non possono servire al proprio interesse non meritano altra attenzione. La coscienza è completamente strutturata in funzione dei suoi scopi e non vi ha posto ciò che non è conforme a quei fini.

Anche se una persona eccessivamente impacciata è diversa per molti versi da una egocentrica, nessuna delle due ha abbastanza controllo dell'energia psichica da arrivare facilmente all'esperienza del flow. Manca a

entrambe la plasticità dell'attenzione che occorre per entrare in relazione con attività fini a sé stesse; troppa energia psichica viene investita nel sé e l'attenzione residua è incanalata rigidamente dai bisogni. In queste condizioni è difficile perdersi in un'attività che non offre altre ricompense che l'interazione stessa.

I disturbi dell'attenzione e l'eccessivo accoglimento degli stimoli impediscono il flow perché l'energia psichica è troppo mutevole e labile. L'impaccio eccessivo e l'egocentrismo lo impediscono per il motivo opposto: l'attenzione è troppo fissa e rigida. Nessuno di questi estremi consente il controllo dell'attenzione. Quelli che vivono in queste due situazioni estreme non possono provare benessere interiore, fanno fatica a imparare e sprecano le possibilità di sviluppare il sé. Paradossalmente un sé egocentrico non può diventare più complesso perché tutta l'energia psichica a sua disposizione viene investita per raggiungere degli scopi presenti invece che per scoprirne dei nuovi.

Gli ostacoli al flow considerati finora sono localizzati nella persona. Ma anche l'ambiente presenta impedimenti al benessere interiore. In parte sono naturali, mentre altri hanno un'origine sociale. Per esempio, ci si può aspettare che chi vive nelle condizioni dure delle regioni artiche o nel deserto del Kalahari abbia poche possibilità di provare soddisfazione. Eppure anche le condizioni naturali più proibitive non possono eliminare completamente il flow. Nelle loro terre brulle e inospitali, per dare ordine e senso alla loro vita gli eschimesi hanno imparato a cantare, danzare, scherzare, intagliare oggetti e a creare una mitologia complessa. Forse quegli abitanti delle lande di neve e di sabbia che non sono riusciti a immettere del benessere interiore nelle loro vite si sono arresi e si sono estinti. Ma il fatto che ne siano sopravvissuti alcuni dimostra che da sola la natura non può impedire il flow.²¹

È più difficile trasformare le situazioni sociali che ostacolano il flow. Una delle conseguenze della schiavitù, dell'oppressione, dello sfruttamento e della distruzione dei valori culturali è la scomparsa del benessere interiore. Quando gli indigeni delle isole dei Caraibi, ora scomparsi, sono stati costretti a lavorare nelle piantagioni degli spagnoli, la loro vita è diventata così dolorosa e senza significato che hanno perso l'interesse per la sopravvivenza e hanno finito con lo smettere di riprodursi.²² È probabile che molte culture si siano estinte in modo simile perché non erano più in grado di fornire l'esperienza del benessere interiore.

Due termini creati per indicare degli stati di patologia sociale valgono anche per gli stati che rendono difficile arrivare all'esperienza del flow: "anomia" e "alienazione". Anomia (letteralmente "mancanza di regole") è il nome dato dal sociologo francese Émile Durkheim a quella condizione della società in cui le norme di comportamento sono diventate confuse.²³ Quando non è più chiaro che cosa è permesso e che cosa è proibito, quando non si sa che cosa vuole l'opinione pubblica, il comportamento perde senso e coerenza. Coloro che dipendono dalle norme sociali per l'ordine della loro coscienza entrano in uno stato di ansia. L'anomia si instaura quando l'economia crolla o quando una cultura ne annienta un'altra, ma può anche derivare da un aumento rapido della prosperità, quando i vecchi valori del risparmio e del lavoro non sono più importanti come lo erano prima.

L'alienazione è per molti versi il contrario: è lo stato in cui si è costretti ad agire in modo opposto ai propri scopi.²⁴ Un lavoratore che per mantenere sé e la sua famiglia deve eseguire per centinaia di volte al giorno la stessa operazione senza senso alla catena di montaggio, probabilmente sarà alienato. Nei paesi socialisti una delle fonti di alienazione più irritanti è di dover passare gran parte del tempo libero in coda per procurarsi generi alimentari, abbigliamento, divertimenti o infinite autorizzazioni burocratiche. Quando una società è affetta da anomia, il flow diventa difficile perché non è chiaro in che cosa vale la pena di investire energia psichica; quando si soffre di alienazione il problema è che non si può investire energia psichica in ciò che è chiaramente desiderabile.

È interessante rilevare che questi due ostacoli sociali al flow, l'anomia e l'alienazione, sono l'equivalente funzionale delle due patologie personali, i disturbi dell'attenzione e l'egocentrismo. A entrambi i livelli, individuale e collettivo, quello che impedisce che si verifichi il flow è o la frammentazione dei processi dell'attenzione (come nell'anomia e nei disturbi dell'attenzione), oppure la loro eccessiva rigidità (come nell'alienazione e nell'egocentrismo). A livello individuale l'anomia corrisponde all'ansia, mentre l'alienazione corrisponde alla noia.

La neurofisiologia e il flow

Proprio come alcuni nascono con una coordinazione muscolare migliore, può darsi che ci siano altri più dotati geneticamente per il controllo della coscienza. Queste persone possono essere meno predisposte ai disturbi dell'attenzione e avere più facilità per il flow.

Le ricerche di Jean Hamilton sui modelli di funzionamento della percezione visiva e dell'attività corticale sembrano confermare questa ipotesi.²⁵ Una parte della sua dimostrazione si basa su un test nel corso del quale i soggetti devono guardare un'immagine ambigua (un cubo di Necker o un'illustrazione del tipo di Escher che un momento sembra sporgere dal piano del foglio verso l'osservatore e il momento dopo sembra sprofondare dietro il piano) e poi rovesciarne la percezione, cioè vedere sporgente la figura che sprofondava o viceversa. La dottoressa Hamilton ha riscontrato che gli studenti che riferivano minor motivazione nella vita quotidiana mediamente avevano bisogno di fissare lo sguardo su più punti per poter rovesciare l'immagine, mentre agli studenti che trovavano più soddisfazione bastava guardare meno punti per rovesciare la stessa immagine.

Questi risultati fanno pensare che le persone possano essere diverse dal punto di vista del numero di indizi esterni di cui hanno bisogno per eseguire lo stesso compito mentale. Quelli che hanno bisogno di molte informazioni esterne per formulare rappresentazioni della realtà diventano più dipendenti dall'ambiente quanto all'uso della mente. Avrebbero minor controllo dei loro pensieri, cosa che a sua volta rende più difficile trovare soddisfazione nell'esperienza. Al contrario, le persone che hanno bisogno solo di pochi indizi esterni per rappresentare gli eventi nella coscienza sono più indipendenti dall'ambiente. Hanno un'attenzione più flessibile che li facilita a ristrutturare l'esperienza e quindi arrivano più spesso all'esperienza ottimale.

In un'altra serie di esperimenti, studenti che riportavano diversi livelli di flow dovevano prestare attenzione a luci o a suoni intermittenti in un laboratorio. Mentre i soggetti si dedicavano a questo compito, si misurava la loro attività corticale in rapporto agli stimoli (un processo noto come "potenziali evocati").²⁶ I soggetti che riferivano rare esperienze di flow si comportavano secondo le aspettative: in risposta agli stimoli intermittenti l'attività elettrica nel cervello aumentava in modo significativo sopra il livello di base. Ma i risultati dei soggetti che riferivano esperienze di flow frequenti erano sorprendenti: l'attività corticale "diminuiva" quando si concentravano. Invece di aumentare lo sforzo, sembrava che l'investimento dell'attenzione lo diminuisse. Una diversa misurazione comportamentale dell'attenzione ha confermato che questo gruppo era inoltre più preciso nei compiti di attenzione prolungata.

La spiegazione più probabile di questo curioso risultato è che il gruppo che presentava più esperienze di flow riusciva a ridurre l'attività mentale in tutti i canali delle informazioni tranne che in quello che serviva per concentrarsi sullo stimolo intermittente. Questo fa pensare a sua volta che le persone che sanno trovare soddisfazioni in numerose situazioni abbiano la capacità di escludere gli stimoli e di concentrarsi solo su quello che considerano utile in quel momento. Mentre fare attenzione di solito comporta un aumento della concentrazione sopra il livello di base, per le persone che hanno imparato a controllare la coscienza è relativamente facile concentrare l'attenzione, perché sono capaci di interrompere tutti i processi mentali tranne quelli che contano sul momento. È questa flessibilità dell'attenzione, in contrasto così netto con l'eccessivo accoglimento di stimoli che inabilita lo schizofrenico, a poter fornire un fondamento neurologico per la personalità autotelica.

Nondimeno i dati neurologici non mostrano una base genetica per il controllo dell'attenzione e quindi per l'esperienza del flow. Si possono spiegare questi risultati anche in termini di apprendimento anziché di ereditarietà. L'associazione tra la capacità di concentrazione e il flow è chiara; occorrono altre ricerche per dimostrare quale sia la causa e quale l'effetto.

Famiglia e personalità autotelica

Una dotazione neurologica può non essere l'unica spiegazione del perché certe persone si divertono aspettando l'autobus mentre altre si annoiano, per quanto interessante possa essere l'ambiente che le circonda.

È molto probabile che anche le esperienze della prima infanzia siano dei fattori determinanti per favorire o meno, in seguito, l'esperienza del flow. Le modalità di interazione dei genitori con i bambini hanno un effetto permanente sul tipo di persona che il bambino diventerà da grande. Per esempio, in una delle ricerche condotte all'Università di Chicago, Kevin Rathunde ha rilevato che adolescenti con un certo tipo di rapporto con i loro genitori erano significativamente più felici, soddisfatti e forti nella maggior parte delle situazioni della vita rispetto ai compagni che non avevano questo rapporto. Cinque caratteristiche del contesto familiare pare facilitino l'esperienza ottimale. La prima è la *chiarezza*, cioè sapere che cosa i genitori si aspettano. Nell'interazione familiare gli scopi e i feedback non sono ambigui. La seconda è la *centratura* nel presente o la percezione del

bambino che i suoi genitori si interessano a quello che fa ora, ai suoi sentimenti e alle sue esperienze concrete, e non si preoccupano troppo domandandosi se in futuro riuscirà a frequentare una buona università o avrà un lavoro ben pagato. La caratteristica successiva è la *scelta*: i bambini sentono di poter scegliere fra molte possibilità, compresa quella di non ubbidire alle regole dei genitori purché siano pronti a subirne le conseguenze. La quarta caratteristica è l'*impegno*, la fiducia che fa sentire il bambino abbastanza a suo agio da mettere da parte le sue difese e immedesimarsi in tutto quello che gli interessa dimenticandosi di sé stesso. L'ultima è la *sfida* o lo sforzo dei genitori di dare ai loro figli delle possibilità di azione sempre più complesse.

La presenza di queste cinque condizioni rende possibile quello che abbiamo chiamato il “contesto familiare autotelico”²⁷ perché offre una formazione ideale per trovare benessere interiore nella vita. Le cinque caratteristiche sono chiaramente parallele alle dimensioni del flow. I bambini che crescono in situazioni familiari che facilitano la chiarezza degli scopi, il feedback, il sentimento di controllo, la concentrazione sul compito in corso, la motivazione intrinseca e le sfide in genere avranno migliori possibilità di mettere ordine nella loro vita in modo da riuscire a provare l'esperienza del flow.

Per giunta, le famiglie che formano un contesto autotelico fanno risparmiare energia psichica ai loro membri e in questo modo permettono un aumento del benessere interiore in generale. I bambini che sanno quello che è permesso e quello che è proibito, che non devono discutere sempre per le regole e i controlli, che non sentono sempre sulla testa come una spada di Damocle le aspettative dei genitori per il successo futuro sono liberi da molte delle esigenze di attenzione che si creano nelle famiglie caotiche. Sono liberi di sviluppare interesse per attività che accresceranno il loro sé. Nelle famiglie meno ordinate si spreca molta energia in trattative e litigi continui, nel tentativo da parte dei bambini di proteggere i loro fragili sé in modo che non vengano sopraffatti dagli scopi dei parenti.

Le differenze tra gli adolescenti di famiglie che formavano un contesto autotelico e gli altri erano più marcate quando i bambini erano a casa con i familiari: quelli con un contesto autotelico erano molto più contenti, svegli, allegri e soddisfatti dei loro pari meno fortunati. Ma emergevano delle differenze anche quando erano da soli a studiare o a scuola: anche in questo caso i ragazzi di famiglie autoteliche arrivavano più facilmente

all'esperienza ottimale. Le differenze scomparivano solo quando i teenager erano con i loro amici: entrambi i gruppi si sentivano ugualmente bene con gli amici, che avessero famiglie autoteliche o meno.

Probabilmente ci sono anche delle modalità di comportamento dei genitori, durante la prima infanzia dei loro figli, che predispongono a trovare il benessere interiore con facilità o con fatica. Però su questo punto non ci sono ricerche a lungo termine che chiariscono il rapporto causa effetto nel corso del tempo. Ciononostante, sembra ragionevole ritenere che un bambino che è stato maltrattato o che ha subito spesso la minaccia della privazione dell'amore dei genitori (e sfortunatamente ci accorgiamo sempre di più quale allarmante proporzione di bambini venga maltrattata in questo modo), sarà tanto impegnato a tenere insieme il suo senso del sé che gli resterà poca energia psichica da dedicare a ricompense intrinseche. Invece di cercare la complessità del benessere interiore, probabilmente un bambino maltrattato diventerà un adulto che si accontenterà di ricavare dalla vita più piacere che può.

Le persone “dotate” per il flow ²⁸

Le caratteristiche che contraddistinguono le personalità autoteliche appaiono con la massima evidenza nelle persone che trovano soddisfazione in situazioni che sarebbero insopportabili per la gente normale. Sperduti nell'Antartico o rinchiusi in una cella alcuni riescono a trasformare situazioni angosciose in momenti di serenità e persino di gioia, mentre la maggioranza soccomberebbe alla prova. Dallo studio di resoconti di tali situazioni precarie, Richard Logan ha tratto la conclusione che coloro che le hanno poi narrate sono sopravvissuti perché hanno trovato modo di trasformare situazioni oggettivamente difficili in esperienze soggettivamente controllabili. Queste persone hanno seguito lo schema delle attività del flow, hanno dedicato attenzione ai minimi dettagli del loro ambiente, scoprendo possibilità d'azione adeguate al poco che potevano fare in quella situazione. Poi si sono date degli scopi adatti alla loro condizione precaria e hanno controllato attentamente il loro progresso per mezzo dei feedback che ricevevano. Tutte le volte che raggiungevano uno scopo, rilanciavano la posta assegnandosi dei traguardi sempre più complessi.

Christopher Burney, prigioniero dei nazisti durante la seconda guerra mondiale, passò molto tempo in isolamento e offre un esempio tipico di questo procedimento:

Se l'ambito dell'esperienza viene improvvisamente limitato e ci si ritrova a mala pena con poco materiale per i pensieri e per i sentimenti, si tende a prendere i pochi oggetti disponibili e a farsi su di loro un intero catalogo di domande spesso assurde. Funziona? Come? Chi l'ha fatto e con che cosa? E, in parallelo, quando e dove ho visto per l'ultima volta qualcosa di simile e che altro mi ricorda?... Così si fa partire nella propria mente un flusso meraviglioso di combinazioni e di associazioni la cui durata e complessità supera ben presto il suo modesto punto di partenza... Per esempio, potevo misurare il mio letto e confrontarlo approssimativamente con i letti della scuola o dell'esercito... Quando avevo finito con il letto, che era troppo semplice per darmi da pensare a lungo, tastavo le coperte, valutavo quanto erano calde, esaminavo come era fatta esattamente la finestra, quanto era scomoda la toilette... calcolavo la lunghezza e la larghezza della cella e anche l'orientamento e l'altezza rispetto al terreno.²⁹

Chi sopravvive all'isolamento in carcere parla sostanzialmente della stessa ingegnosità nel trovare delle possibilità di azione mentale e nel darsi degli scopi, sia che si tratti di diplomatici catturati dai terroristi che di anziane signore in prigione nella Cina comunista.³⁰ Eva Zeisel, la disegnatrice di ceramiche che la polizia di Stalin ha tenuto rinchiusa per oltre un anno nella prigione della Lubjanka di Mosca, ha salvato la sua salute mentale scoprendo come riusciva a fare un reggiseno con i materiali disponibili, giocando mentalmente delle partite a scacchi contro sé stessa, tenendo delle conversazioni immaginarie in francese, facendo ginnastica e imparando a memoria delle poesie che componeva.³¹ Lo scrittore russo Solženicyn racconta che uno dei suoi compagni di prigione nel carcere di Lefortovo aveva disegnato una carta del mondo sul pavimento della sua cella e poi immaginava di andare in America attraverso l'Asia e l'Europa, facendo qualche chilometro ogni giorno.³² Lo stesso "gioco" è stato scoperto, indipendentemente, da molti prigionieri: per esempio, Albert Speer, l'architetto di Hitler, si è confortato per mesi nel carcere di Spandau facendo finta di andare a piedi da Berlino a Gerusalemme e immaginando tutti i fatti e i panorami che avrebbe incontrato lungo il viaggio.

Un conoscente che ha fatto il ricognitore nell'aviazione degli Stati Uniti racconta la storia di un pilota che ha passato molti anni prigioniero nel Vietnam del Nord e ha perduto quaranta chili e altrettanta salute in un campo in mezzo alla giungla. Quando è stato liberato, la prima cosa che ha chiesto è stata di fare una partita a golf. Con grande meraviglia dei colleghi

giocò un'ottima partita malgrado il suo stato debilitato. Alle loro domande rispose che quando era prigioniero immaginava tutti i giorni di giocare diciotto buche, scegliendo con cura le mazze e la direzione e variando sistematicamente il campo. Questa disciplina non solo è servita a conservare la sua salute mentale, ma a quanto pare ha anche tenuto in forma le sue capacità fisiche.

Tollas Tibor, un poeta che ha passato molti anni in carcere d'isolamento durante le fasi più repressive del regime comunista in Ungheria, dice che nella prigione di Visegrád, dove erano rinchiusi centinaia di intellettuali, gli internati si sono tenuti occupati per più di un anno con l'espedito di una gara di traduzione di poesia.³³ Per prima cosa, hanno dovuto decidere che poesia tradurre. Ci sono voluti dei mesi per far circolare le proposte per le celle, poi molti altri mesi di messaggi segreti ingegnosi prima di arrivare a fare il conto dei voti. Alla fine si accordarono su *O Capitano! Mio Capitano!* di Walt Whitman come poesia da tradurre in ungherese, in parte perché era l'unica che la maggior parte dei prigionieri riusciva a ricordare a memoria nell'originale inglese. A questo punto cominciò il lavoro serio: si misero tutti a elaborare la propria traduzione della poesia. Dato che non c'erano né carta né mezzi per scrivere, Tollas spalmò uno strato sottile di sapone sulla suola della sua scarpa e vi incideva le lettere con uno stuzzicadenti. Quando aveva imparato a memoria un verso, metteva sulla suola un altro strato di sapone. Man mano che scriveva le strofe, il traduttore le imparava a memoria e le trasmetteva alla cella vicina. Dopo un po' nel carcere circolavano una dozzina di traduzioni, giudicate e votate da tutti i reclusi. Dopo la premiazione della traduzione della poesia di Whitman i carcerati passarono ad affrontarne una di Schiller.

Quando si rischia di venire paralizzati dalla fortuna avversa, si ha bisogno di riacquistare il controllo trovando una nuova direzione in cui investire energia psichica che sia fuori della portata delle forze esterne. Quando tutte le aspirazioni vengono frustrate, si deve cercare ancora uno scopo in funzione del quale organizzare il sé. A questo punto, anche se oggettivamente si è schiavi, soggettivamente si è liberi. Solženicyn descrive molto bene come si può trasformare anche la situazione più degradante in un'esperienza di flow: "A volte, mentre facevo la fila tra i prigionieri avviliti, tra le urla delle guardie armate di mitra, sentivo un tale brulichio di versi e di immagini che mi pareva di venirne travolto... In quei momenti ero libero e felice... Certi prigionieri cercavano di fuggire sfondando la rete

di filo spinato. Per me il filo spinato non esisteva. Ero presente all'appello dei prigionieri ma in realtà ero fuggito molto lontano".³⁴

Non sono solo i prigionieri a riferire queste strategie per recuperare il controllo della coscienza. Esploratori quali l'ammiraglio Byrd, che una volta passò quattro mesi da solo al gelo e al buio in una piccola tenda presso il Polo Sud, o Charles Lindbergh, che affrontò da solo gli elementi ostili durante la trasvolata dell'Atlantico, sono ricorsi agli stessi procedimenti per mantenere l'integrità del proprio sé. Ma che cos'è che mette certe persone in grado di realizzare questo controllo interno, mentre la maggior parte degli altri viene travolta dalle difficoltà esterne?

Richard Logan propone una risposta che si basa sugli scritti di molti sopravvissuti, compresi quelli di Viktor Frankl e di Bruno Bettelheim che hanno riflettuto sulle origini della resistenza alle avversità estreme.³⁵ Ha concluso che il tratto più importante dei sopravvissuti è un "individualismo non egocentrico", che consiste nel cercare di raggiungere uno scopo con forza, ma che non abbia come fine solo sé stessi. Le persone che hanno questa qualità tendono a fare del loro meglio in tutte le situazioni, eppure si preoccupano di promuovere in prima istanza i propri interessi. Poiché le loro azioni hanno motivazioni intrinseche, le minacce esterne non li disturbano facilmente. Avendo abbastanza energia psichica disponibile per osservare e analizzare in modo obiettivo il loro ambiente, hanno opportunità migliori di scoprirvi delle nuove possibilità di azione. Se dovessimo considerare un solo tratto di personalità come l'elemento chiave della persona autotelica, potrebbe essere proprio questo. Le personalità narcisistiche che si preoccupano soprattutto di proteggere il loro sé crollano quando le situazioni esterne diventano minacciose. Il panico che ne deriva impedisce loro di fare quello che andrebbe fatto; l'attenzione si rivolge all'interno per riportare ordine nella coscienza e non ne rimane abbastanza per affrontare la realtà esterna.

Senza interesse per il mondo, senza l'impegno di un rapporto attivo con l'ambiente, ci si ritrova soli con sé stessi. Bertrand Russell, uno dei più grandi filosofi del nostro secolo, racconta come è arrivato alla felicità personale: "Ho imparato poco per volta l'indifferenza verso me stesso e le mie carenze; sono arrivato a concentrare sempre di più la mia attenzione sugli oggetti esterni: la situazione mondiale, varie branche della conoscenza, le persone per le quali provavo affetto".³⁶ È difficile trovare

una migliore descrizione sintetica di come ci si costruisce una personalità autotelica.

Una personalità di questo genere è in parte un dono dell'eredità biologica e della prima educazione. Certe persone nascono con una dotazione neurologica più lucida ed elastica oppure hanno avuto la fortuna di avere dei genitori che facilitavano l'individualismo non egocentrico. Ma è una capacità che si può acquistare anche con la pratica e affinare con l'esercizio e la disciplina. È quindi ora di entrare nel merito di come fare.

5. IL FLOW E IL CORPO

“Non possediamo nulla di certo, salvo un breve prestito del nostro corpo”, ha scritto J.B. Cabell, “eppure il corpo dell’uomo è capace di piaceri davvero curiosi.” Quando siamo tristi, depressi o annoiati c’è un rimedio facile a portata di mano: usare pienamente il corpo. Oggi quasi tutti ci rendiamo conto di quanto siano importanti la salute e la forma fisica. Ma il potenziale quasi infinito che il corpo offre in funzione del benessere interiore spesso non viene sfruttato. Pochi imparano a muoversi con la grazia di un acrobata, a vedere con gli occhi freschi di un artista, a provare la gioia di un atleta che batte il suo record, ad assaporare con la finezza di un buongustaio o ad amare con una capacità che trasforma il sesso in arte. Poiché queste occasioni sono facilmente disponibili, il procedimento più facile per migliorare la qualità della vita consiste nell’imparare a controllare il corpo e i suoi sensi.

Ogni tanto gli scienziati si divertono a calcolare quanto vale il corpo umano. I chimici hanno sommato con cura il valore di mercato della pelle, della carne, delle ossa, del pelo, dei vari minerali e delle tracce di elementi che contiene, arrivando a un misero totale di qualche dollaro. Altri scienziati hanno considerato la complessa capacità di elaborare le informazioni e di imparare che il sistema mente/corpo possiede e sono arrivati a una conclusione ben diversa: ritengono che per costruire una macchina così sensibile occorrerebbe una somma enorme, nell’ordine delle centinaia di milioni di dollari.

Nessuno di questi metodi di valutazione ha molto senso. Il valore del corpo non dipende dai componenti chimici né dalle connessioni neurali che permettono di elaborare le informazioni. Il suo valore incalcolabile deriva dal fatto che senza il corpo non sarebbe possibile nessuna esperienza e quindi nessuna rappresentazione della vita come la conosciamo. Cercare di dare un valore di mercato al corpo e ai suoi processi è come tentare di attaccare alla vita un cartellino col prezzo: con quale scala possiamo misurarne il valore?

Tutto quello che il corpo è in grado di fare può potenzialmente dare soddisfazione. Eppure molte persone ignorano questa capacità e usano la loro dotazione fisica meno che possono, rinunciando a utilizzare la sua capacità di fornire delle esperienze di flow. Se non li affiniamo, i sensi ci danno delle informazioni caotiche: un corpo non addestrato è goffo, un occhio insensibile presenta delle immagini brutte o poco interessanti, l'orecchio poco amante della musica sente soprattutto dei suoni disarmonici, il palato rozzo avverte dei sapori indistinti. Se si lasciano atrofizzare le funzioni del corpo, la qualità della vita diventa a mala pena sufficiente e persino squallida. Ma se si assume il controllo di quello che il corpo è capace di fare e si impara a imporre l'ordine alle sensazioni fisiche, nella coscienza l'entropia cede il posto a una sensazione di armonia che dà una grande gioia.

Il corpo umano è capace di centinaia di funzioni diverse come vedere, udire, toccare, correre, nuotare, gettare, afferrare, scalare montagne ed esplorare caverne, per citarne solo qualcuna, e a ognuna di queste corrispondono delle esperienze di flow. In tutte le culture le attività che danno soddisfazione sono state inventate in modo da adattarsi alle potenzialità del corpo. Quando una funzione fisica normale, come correre, viene svolta in un ambito determinato dalla società e orientata verso degli scopi, con delle regole che presentano delle sfide e richiedono delle capacità, diventa un'attività che facilita il flow. Che si faccia jogging da soli, che si corra a cronometro, che si partecipi a competizioni oppure che si aggiunga all'attività una complessa dimensione rituale, come fanno gli indiani tarahumara del Messico che corrono in montagna per centinaia di miglia durante alcune cerimonie,¹ il solo fatto di spostare il corpo nello spazio diventa una fonte di feedback articolati che forniscono l'esperienza ottimale e aumentano la forza del sé. Tutti gli organi di senso, tutte le funzioni motorie possono venire messi al servizio della produzione del flow.

Prima di addentrarci nel modo in cui l'attività fisica contribuisce all'esperienza ottimale, va sottolineato che il corpo non la produce solo per mezzo dei suoi movimenti. Anche la mente partecipa sempre. Per trovare benessere interiore nel nuoto, per esempio, si deve coltivare un certo numero di abilità appropriate e questo richiede la concentrazione dell'attenzione. Senza i pensieri, i motivi e i sentimenti appropriati sarebbe impossibile arrivare alla disciplina necessaria per imparare a nuotare

abbastanza bene da ricavarne quel tipo di benessere. Per giunta, dato che il benessere interiore si verifica nella mente del nuotatore, il flow non può essere un processo puramente fisico: i muscoli e il cervello devono partecipare alla pari.

Nelle prossime pagine vedremo come migliorare la qualità dell'esperienza per mezzo dell'uso raffinato dei processi del corpo. Vi rientrano delle attività fisiche come gli sport e la danza, il coltivare la sessualità e le numerose discipline orientali per controllare la mente mediante l'addestramento del corpo. Sono compresi anche l'uso attento dei sensi della vista, dell'udito e del gusto. Tutte queste modalità offrono una quantità quasi infinita di benessere interiore, però solo alle persone che si impegnano per sviluppare le abilità necessarie. Per gli altri il corpo rimane un mucchio di carne di poco valore.

Più in alto, più in fretta, più forte

Il motto in latino dei giochi olimpici moderni ("Altius, citius, fortius") è una buona sintesi, sebbene incompleta, della maniera in cui il corpo può sperimentare il flow. Riassume la logica di tutti gli sport, cioè fare qualcosa meglio di quanto sia mai stato fatto prima. La forma più pura dell'atletica, e di tutti gli sport in generale, consiste nel superare i limiti di quello che il corpo riesce a fare.

Per quanto poco importante possa apparire uno scopo di tipo atletico a chi non interessa, diventa una cosa seria se lo si persegue con l'intenzione di dimostrare il perfezionamento di un'abilità. Gettare degli oggetti, per esempio, è un'abilità abbastanza banale; persino i bambini lo sanno fare, prova ne siano i giocattoli sparpagliati intorno alla culla. Ma la distanza alla quale una persona riesce a gettare un oggetto di un peso determinato può diventare materia di leggenda. I greci hanno inventato il disco e i grandi discoboli dell'antichità sono stati immortalati dai migliori scultori; gli svizzeri si radunavano nei prati durante le feste per vedere chi lanciava più lontano un tronco d'albero; gli scozzesi facevano lo stesso con delle rocce gigantesche. Attualmente i lanciatori del baseball diventano ricchi e famosi perché sanno tirare le palle con velocità e precisione, e i giocatori di basket perché le sanno far entrare nel canestro. Alcuni atleti lanciano i giavellotti; altri giocano a bowling, lanciano il peso o il martello; altri ancora gettano il

boomerang o la lenza per pescare. Tutte queste variazioni della capacità di base di lanciare offrono delle possibilità di benessere interiore quasi infinite.

Altius, più in alto, è la prima parola del motto olimpico ed elevarsi dal fondo è un'altra sfida riconosciuta in ogni tempo e in ogni luogo. Spezzare il vincolo della forza di gravità è uno dei sogni più antichi dell'umanità. Il mito di Icaro, che cercò di avvicinarsi al sole, nonostante le raccomandazioni di non farlo del padre Dedalo che aveva costruito per entrambi delle ali, è da molto tempo una metafora delle aspirazioni (nobili e contemporaneamente sviate) della civiltà stessa. Saltare più in alto, scalare cime imponenti, volare al di sopra della terra sono tra le attività più attraenti che si possano praticare. Eppure gli esperti hanno inventato recentemente una malattia psichica speciale, il cosiddetto "complesso di Icaro",² per spiegare questo desiderio di liberarsi dalla forza di gravità. Come tutte le spiegazioni che cercano di ridurre il benessere interiore a un meccanismo di difesa contro le ansie represses, anche questa manca il bersaglio. Beninteso, in un certo senso si possono considerare tutte le azioni volontarie come delle difese contro la minaccia del caos. Ma da questo punto di vista è molto più valido considerare gli atti che portano benessere interiore come dei segni di salute e non di malattia.

Le esperienze di flow, basate sull'uso delle capacità fisiche, non si verificano esclusivamente nel corso di prodezze atletiche. Gli atleti olimpionici non sono i soli ad avere il dono di trovare il benessere interiore quando ottengono dei risultati che superano i limiti esistenti. Tutti possono saltare un po' più in alto, andare un poco più veloce e diventare un poco più forti, per quanto in cattiva forma possano essere. La gioia di superare i limiti del corpo è alla portata di tutti.

Persino l'azione fisica più elementare può dare benessere interiore se la si trasforma in modo da produrre il flow. Le fasi essenziali di questo procedimento sono: (A) darsi un obiettivo globale e tanti obiettivi parziali quanti sono realisticamente possibili; (B) trovare il modo di misurare il progresso rispetto all'obiettivo prestabilito; (C) concentrarsi continuamente su quello che si sta facendo e discriminare con sempre maggior finezza tra le sfide che l'attività comporta; (D) sviluppare le capacità che occorrono per approfittare delle occasioni disponibili; ed (E) rilanciare sempre la posta se l'attività diventa noiosa.

Un buon esempio di questo metodo è l'atto di camminare, che è l'uso del corpo più facile che si possa immaginare e che pure può diventare un'attività di flow complessa, quasi una forma d'arte. Una passeggiata permette di darsi moltissimi obiettivi diversi. Per esempio, la scelta del percorso: dove si vuole andare e per quale strada. Lungo il percorso, si possono scegliere i punti dove fermarsi o certe particolarità del paesaggio da vedere. Un altro obiettivo può essere mettere a punto uno stile personale, una maniera di muovere il corpo con scioltezza ed efficienza. Un'economia di movimenti che porti al massimo benessere fisico è un altro obiettivo ovvio. Per misurare il progresso, il feedback può essere con quanta rapidità e facilità è stata coperta la distanza prestabilita, quanti panorami interessanti si sono visti e quante idee o sensazioni nuove si sono avute durante il percorso.

Quello che ci obbliga a concentrarci sono le sfide dell'attività. Le sfide di una passeggiata possono essere molto diverse a seconda dell'ambiente. Per chi vive nelle metropoli i marciapiedi lisci e i tracciati delle strade ad angolo retto facilitano l'atto fisico di passeggiare. Percorrere un sentiero di montagna è ben altra cosa: per un camminatore esperto ogni passo presenta una sfida diversa che si deve vincere con la scelta dei punti più adatti su cui passare per avere l'appoggio migliore, tenendo conto contemporaneamente dell'inerzia, del centro di gravità del corpo e delle varie superfici (terra, sassi, radici, erba, rami) sulle quali si può posare il piede. Una camminatrice esperta procede per un sentiero difficile con economia di movimenti e con leggerezza, adatta costantemente i suoi passi al terreno scegliendo un processo molto complesso, le soluzioni migliori di una serie di equazioni in cui figurano massa, velocità e attrito. Naturalmente di solito questi calcoli sono automatici e sembrano completamente intuitivi, quasi istintivi: ma se la camminatrice non elabora le informazioni giuste sul terreno e non adatta il suo passo di conseguenza, inciamberà o si stancherà presto. Benché ci si possa dimenticare completamente di sé stessi camminando in questo modo: infatti si tratta di un'attività molto intensa che richiede la concentrazione dell'attenzione.

In città il terreno non presenta sfide ma ci sono altre occasioni per sviluppare delle capacità. Lo stimolo sociale della folla, le caratteristiche storiche e architettoniche dell'ambiente urbano possono dare un'enorme varietà a una passeggiata. Ci sono vetrine di negozi da vedere, persone da osservare, modelli di interazione umana su cui riflettere. Alcuni

camminatori si specializzano nella scelta della strada più corta, altri della più interessante; altri ancora vogliono fare la stessa strada con una precisione cronometrica, mentre ad altri piace variare i loro itinerari. Qualcuno cerca più che può di camminare sul lato della strada al sole quando è inverno e su quello in ombra d'estate. Ci sono quelli che fanno in modo di attraversare al momento preciso quando il semaforo diventa verde. Naturalmente queste occasioni di benessere interiore vanno coltivate; non succedono automaticamente a chi non controlla il suo percorso. Se non si fissano degli scopi e non si sviluppano delle capacità, passeggiare sarebbe solo una fatica piatta e noiosa.

Camminare è l'attività fisica più banale che si possa immaginare, eppure può dare una profonda soddisfazione se si prestabiliscono degli scopi e si assume il controllo del processo. D'altra parte, le centinaia di tipi raffinati di sport e culturismo attualmente a nostra disposizione, dallo squash allo yoga e dalla bicicletta alle arti marziali, possono non dare nessuna soddisfazione se le persone li avvicinano con l'atteggiamento di "doverli" praticare perché sono di moda o solo perché fanno bene alla salute. Molte persone diventano prigionieri di una routine di attività fisica sulla quale finiscono per avere ben poco controllo, sentendosi in obbligo di praticarla ma senza divertirsi a farlo. Fanno il solito errore di confondere la forma con la sostanza e ritengono che le azioni e gli eventi concreti siano la sola "realtà" che determina la loro esperienza. Per queste persone, iscriversi a un club salutistico è quasi una garanzia che si divertiranno. Invece il benessere interiore, come abbiamo visto, non dipende da *che cosa* si fa, ma da *come* lo si fa.

In una delle nostre ricerche ci siamo posti questa domanda: le persone sono più contente quando usano più risorse materiali nelle loro attività del tempo libero?³ O sono più contente quando investono di più sé stesse? Abbiamo cercato di rispondere a queste domande con l'ESM, il metodo che ho messo a punto all'Università di Chicago per studiare la qualità dell'esperienza. Come è stato detto in precedenza, con questo metodo si danno ai soggetti di ricerca dei cercapersone elettronici e un fascicolo di fogli per le risposte. Si programma una trasmittente radio in modo che emetta dei segnali otto volte al giorno a intervalli casuali per una settimana. Ogni volta che il cercapersone suona, gli intervistati compilano una pagina del fascicolo, scrivendo dove sono, che cosa stanno facendo e con chi, e poi assegnano un punteggio al loro stato mentale secondo numerosi parametri,

usando una scala a sette valori che vanno, per esempio, da “molto felice” a “molto infelice”.

Quando le persone stavano praticando delle attività del tempo libero costose in termini di necessità di risorse esterne (cioè delle attività che richiedono un equipaggiamento caro, o l'uso dell'elettricità, o di altre forme di energia misurabili in unità caloriche come guidare scafi a motore o automobili o guardare la televisione) erano significativamente “meno” contente di quando si impegnavano in attività non costose. Le persone provavano la contentezza maggiore quando stavano semplicemente parlando tra di loro, quando facevano giardinaggio, lavoravano a maglia o si occupavano del loro hobby; per tutte queste attività occorrono poche risorse materiali, ma è necessario un investimento di energia psichica relativamente elevato. Invece i passatempi che consumano delle risorse esterne spesso richiedono meno attenzione e perciò generalmente offrono delle ricompense minori.

Le gioie del movimento

Gli sport e l'essere in buona salute non sono le sole dimensioni dell'esperienza materiale che utilizzano il corpo come fonte di benessere interiore perché nella realtà esiste una vasta gamma di attività che sfruttano i movimenti ritmici o armoniosi per produrre il flow. Forse la danza è la più antica e la più significativa, sia per il suo fascino universale che per la sua potenziale complessità. Dalla tribù più isolata della Nuova Guinea alle truppe sofisticate del balletto del Bol'soj, l'interazione tra il corpo e la musica viene praticata ovunque, come mezzo per migliorare la qualità dell'esperienza.

Chi è avanti negli anni può considerare un rituale bizzarro e insensato ballare in discoteca, ma per molti teenager è una fonte importante di benessere interiore. Certi descrivono così la sensazione del movimento sulla pista da ballo: “Dopo che mi sono abbandonato, mi lascio solo trasportare, divertendomi, sentendomi solo muovere in giro”. “Mi viene una specie di sbronza fisica... divento molto sudato, molto febbrile o come in estasi quando va tutto veramente bene.” “Ci si muove in giro e si cerca di esprimersi con quel movimento. È questo che conta. È una specie di modo di comunicare con il linguaggio del corpo in un certo senso... Quando

funziona, mi esprimo proprio bene in rapporto alla musica e alle persone che sono intorno.”

Spesso il benessere interiore che si può provare ballando è così intenso che per ottenerlo si trascurano molte altre possibilità. Questa è un'affermazione tipica di un gruppo di ballerini intervistato dall'équipe del professor Massimini a Milano: “Fin da principio ho sempre voluto diventare una ballerina professionista. È stato duro: pochi soldi, si viaggia molto e mia madre si lamenta sempre per il mio lavoro. Ma l'amore per la danza mi ha sempre aiutata. Adesso fa parte della mia vita, è una parte di me senza la quale non potrei vivere”.⁴ In questo gruppo di sessanta ballerini professionisti in età matrimoniale, ce n'erano solo tre sposati e solo uno aveva un bambino; la gravidanza era considerata un'interferenza troppo grave a carico della carriera.

Ma proprio come per l'atletica, non occorre certamente diventare dei professionisti per godere di questo tipo di benessere che può dare il corpo. Anche i ballerini dilettanti possono divertirsi altrettanto, senza sacrificare tutti gli altri scopi per il piacere di sentirsi muovere in modo armonioso.

E ci sono altre forme di espressione che si servono del corpo come strumento: il mimo e la recitazione, per esempio. La diffusione delle sciarade come gioco da salotto è dovuta al fatto che permette alle persone di divertirsi spogliandosi temporaneamente della propria identità e rivestendo concretamente dei ruoli diversi. Persino l'interpretazione più sciocca e goffa può dare un sollievo gradito dai limiti dei modelli di comportamento quotidiani, una sbirciatina a dei modi di vivere alternativi.

Il sesso in funzione del flow

Quando si pensa al benessere interiore, di solito una delle prime cose che viene in mente è il sesso. Ciò non è sorprendente dato che la sessualità⁵ è senza dubbio una delle esperienze più universalmente gratificanti, con una forza di motivazione che forse solo il bisogno di sopravvivere, di bere e di mangiare riescono a superare. L'impulso ad avere dei rapporti sessuali è così potente che può sottrarre energia psichica ad altri scopi necessari. Perciò tutte le culture hanno dovuto sforzarsi per deviarlo e arginarlo; molte istituzioni sociali complesse esistono solo per regolare questo impulso. Il detto “l'amore fa muovere il mondo” allude educatamente al fatto che,

direttamente o indirettamente, siamo spinti alla maggior parte delle nostre azioni dalle necessità sessuali. Ci laviamo, ci vestiamo e ci pettiniamo per renderci attraenti, molti vanno a lavorare per poter mantenere una moglie e una famiglia, se lottiamo per ottenere status e potere in parte è allo scopo di farci ammirare e amare.

Ma il sesso dà sempre benessere interiore? Ormai il lettore si sarà reso conto che la risposta dipende da quello che avviene nella coscienza dei partner. Si può sperimentare lo stesso atto sessuale come doloroso, disgustoso, spaventoso, insignificante, piacevole, gradevole, soddisfacente o estasiante a seconda del suo collegamento con i propri fini. Sul piano fisico uno stupro può non sembrare diverso da un incontro amoroso, ma i loro effetti psicologici sono estremamente differenti.

Si può affermare con sicurezza che le stimolazioni sessuali in sé e per sé generalmente sono piacevoli. Il fatto che siamo programmati geneticamente in modo da ricavare piacere dalla sessualità è il modo intelligente con cui l'evoluzione si è garantita che gli individui prendano parte ad attività che portano alla procreazione, assicurando così la sopravvivenza della specie. Per ricavare piacere dal sesso bastano solo la salute e la voglia; non occorrono delle capacità particolari e subito dopo le prime esperienze, le nuove sfide sul piano fisico cominciano a diminuire. Come gli altri piaceri, se non lo si trasforma in un'attività che favorisce il benessere interiore, è facile che col passare del tempo il sesso diventi noioso. Da esperienza autenticamente ottimale si trasforma in un rito senza significato o in una dipendenza come quella dalle droghe. Fortunatamente ci sono molti modi per trovare soddisfazione nel sesso.

L'erotismo è un modo di coltivare la sessualità che si concentra sullo sviluppo delle capacità fisiche. In un certo senso l'erotismo sta al sesso come lo sport sta all'attività fisica. Il *Kamasutra* e *La gioia del sesso* sono due esempi di manuali che cercano di promuovere lo sviluppo dell'erotismo con consigli e obiettivi intesi a rendere l'attività sessuale più varia, più interessante e stimolante. La maggior parte delle culture ha dei sistemi complicati per l'apprendimento e le prestazioni erotiche, cui spesso si sovrappongono dei significati religiosi. Gli antichi riti della fertilità, i misteri di Dioniso dell'antica Grecia e il legame frequente tra la prostituzione e il sacerdozio femminile sono solo alcune manifestazioni di questo fenomeno. È come se ai primordi della religione le culture si fossero

appropriate dell'evidente attrazione della sessualità e l'avessero usata come base sulla quale costruire idee e modelli di comportamento più complessi.

Ma il vero culto della sessualità inizia solo quando le dimensioni psicologiche si aggiungono a quelle esclusivamente fisiche. Secondo gli storici, nel mondo occidentale l'arte dell'amore è una novità recente. Con rare eccezioni, i comportamenti sessuali dei greci e dei romani avevano ben poco di romantico. Il corteggiamento, la condivisione dei sentimenti tra innamorati, le promesse e i rituali amorosi che ora sembrano attribuiti così indispensabili delle relazioni intime furono inventati solo verso la fine del Medioevo dai trovatori, che giravano per i castelli della Francia meridionale, e furono poi adottati, come "dolce stil novo", dalle classi benestanti del resto dell'Europa. Da allora fu offerta agli innamorati un'intera gamma di opportunità completamente nuove. Per chi apprendeva le capacità necessarie, l'amore diventò fonte non solo di piacere ma anche di benessere interiore.

La sessualità si è raffinata in maniera analoga anche in altre civiltà e pressappoco nello stesso passato relativamente recente. I giapponesi hanno creato delle professioniste dell'amore estremamente sofisticate, le loro geishe dovevano essere buone musiciste, danzatrici e attrici oltre che apprezzare la poesia e l'arte. Le cortigiane cinesi e indiane, o le odalische turche, erano ugualmente versate. Purtroppo, anche se questo professionismo ha sviluppato la potenziale complessità del sesso fino a livelli elevati, ha fatto poco per migliorare direttamente la qualità dell'esperienza della maggioranza. Storicamente infatti pare che questo tipo d'amore sia stato un'esclusiva dei giovani e di quelli che avevano il tempo e i mezzi per concederselo e sembra che in tutte le culture la stragrande maggioranza abbia avuto una vita sessuale molto monotona. In tutto il mondo la gente "per bene" non dedica troppe energie al compito della riproduzione sessuale, né alle pratiche che vi si sono connesse. Così l'amore romantico che, fra l'altro, non fu definito con questo termine fino all'affermarsi del Romanticismo nell'Ottocento, assomiglia allo sport anche in questo: invece di impegnarsi in prima persona, la maggioranza si accontenta di sentirne parlare o di stare a guardare qualche esperto che lo pratica.

Comincia ad affiorare una terza dimensione della sessualità quando, oltre al piacere fisico e al benessere interiore di un rapporto romantico, gli innamorati provano un affetto genuino per il loro partner. A questo punto si

scoprono nuovi traguardi: apprezzare la partner nella sua unicità, capirla e aiutarla a raggiungere i suoi scopi. Con la comparsa di questa terza dimensione la sessualità diventa un processo molto complesso che può continuare a offrire esperienze di flow per tutta la vita.

All'inizio è molto facile ricavare piacere dal sesso e anche arrivare alla soddisfazione. Qualunque sciocco può innamorarsi da giovane. Il primo appuntamento, il primo bacio, il primo rapporto presentano tutti delle sfide nuove e inebrianti che tengono il giovane in stato di divenire per delle settimane. Ma per molti questo stato di estasi si verifica una volta sola; dopo il "primo amore" tutte le relazioni successive non sono più altrettanto stimolanti. È particolarmente difficile continuare a trovare benessere interiore nel sesso quando il partner è lo stesso per molti anni. Probabilmente è vero che gli esseri umani, come la maggioranza delle specie di mammiferi, non sono di natura monogama. È impossibile che i partner non comincino ad annoiarsi se non si impegnano per scoprire nuove possibilità, l'uno nella compagnia dell'altra, e non acquistano le capacità giuste per arricchire il rapporto. In principio bastano solo le sfide fisiche per mantenere il flow, ma se non nascono anche un rapporto di vero amore e l'affetto autentico, il rapporto si inaridisce.

Come tenere vivo l'amore? La risposta è la stessa che per tutte le altre attività. Per dare benessere interiore un rapporto deve diventare più complesso. Perché diventi più complesso, i partner devono scoprire delle nuove potenzialità in sé stessi e nell'altro. Per scoprirle, devono investire attenzione l'uno nell'altra in modo da individuare quali sono i pensieri, i sentimenti e i sogni che popolano la mente del partner. Già questo è un processo senza fine, un compito di tutta una vita. Quando si comincia a conoscere veramente l'altra persona, allora diventa possibile avere molte avventure insieme: viaggiare, leggere gli stessi libri, educare dei bambini, fare progetti e realizzarli, tutto offre maggiore soddisfazione e diventa più significativo. I dettagli specifici non hanno importanza. Ognuno deve scoprire quali sono adatti alla sua situazione. Quello che conta è il principio generale: la sessualità, come tutti gli altri aspetti della vita, può diventare fonte di benessere interiore se siamo disposti a prenderne il controllo e a coltivarla in funzione di una maggior complessità.

Il controllo supremo: lo yoga e le arti marziali

Quanto a capacità di controllare il corpo e le sue esperienze, in confronto alle grandi civiltà orientali siamo come dei bambini. Sotto molti profili i progressi dell'Occidente nel dominio dell'energia materiale sono eguagliati da quelli dell'India e dell'Estremo Oriente in fatto di controllo diretto della coscienza. Che nessuno di questi approcci, da solo, sia un programma ideale per impostare la vita, è dimostrato dal fatto che la passione degli indiani per le più avanzate tecniche di autocontrollo, a discapito della capacità di imparare ad affrontare le sfide materiali dell'ambiente fisico, ha contribuito a permettere all'apatia e all'impotenza di diffondersi in una grande parte della popolazione, sconfitta dalla scarsità di risorse e dalla sovrappopolazione. D'altro canto, il dominio dell'energia materiale tipico dell'Occidente rischia di far diventare tutto quello che tocca una risorsa da consumare il più presto possibile, provocandone in questo modo l'esaurimento. Una società perfetta riuscirebbe a trovare un sano equilibrio tra il mondo spirituale e quello materiale, ma prima di metterci a cercare la perfezione possiamo rivolgerci alle religioni orientali per farci guidare a ottenere il controllo della coscienza.

Tra le grandi discipline orientali per addestrare il corpo, una delle più antiche e diffuse è l'insieme di pratiche note come *hatha yoga*. Vale la pena di vedere qualcuna delle sue particolarità più interessanti perché molte coincidono in vari punti con quello che sappiamo della psicologia del flow e perciò costituiscono un modello utile per chi desidera migliorare il controllo dell'energia psichica. In Occidente non è mai stato creato niente di paragonabile allo hatha yoga. Le antiche regole monastiche istituite da san Benedetto e da san Domenico, specialmente gli “esercizi spirituali” di sant'Ignazio di Loyola,⁶ sono probabilmente quello che si avvicina di più a un metodo di controllo dell'attenzione per mezzo dello sviluppo di pratiche mentali e fisiche; ma anche queste sono molto lontane dalla disciplina rigorosa dello yoga.

In sanscrito *yoga* significa “aggiungere”, e la parola si riferisce al fine del metodo, che è unire l'individuo con Dio, prima riunendo l'una con l'altra le varie parti del corpo, poi facendo lavorare il corpo nella sua totalità insieme con la coscienza come parte di un sistema ordinato. Per raggiungere questo scopo il testo di base dello yoga, compilato da Patanjali circa mille e cinquecento anni fa, prescrive otto stadi di capacità crescenti.⁷ I primi due stadi di “preparazione etica” hanno lo scopo di cambiare gli atteggiamenti. Potremmo dire che richiedono di “ordinare la coscienza”; cercano di ridurre

il più possibile l'entropia psichica prima che inizino i tentativi di controllo mentale veri e propri. In pratica il primo stadio, *yama*, esige che si raggiunga l'"astinenza" dagli atti e dai pensieri che potrebbero far del male agli altri: menzogna, furto, lussuria e avarizia. Il secondo stadio, *niyama*, richiede l'"obbedienza", cioè seguire delle pratiche ordinate di pulizia, di studio e di obbedienza a Dio che contribuiscono tutte a convogliare l'attenzione entro schemi prevedibili e quindi ne facilitano il controllo.

I due stadi successivi comprendono la preparazione fisica e la formazione di abitudini che consentiranno al discepolo, o yogi, di superare le esigenze dei sensi e lo metteranno in condizione di concentrarsi senza stancarsi né distrarsi. Il terzo stadio consiste nella pratica delle varie *asana*, cioè dei modi di "sedere" o mantenere delle posizioni a lungo senza cedere allo sforzo o alla stanchezza. Questo è lo stadio dello yoga che in Occidente conosciamo tutti, esemplificato da un tizio a testa in giù, vestito di qualcosa che pare un pannolino e con gli stinchi incrociati dietro il collo. Il quarto stadio è il *pranayama*, o controllo della respirazione, che ha lo scopo di rilassare il corpo e stabilizzare il ritmo del respiro.

Il quinto stadio, il passaggio dagli esercizi preparatori alla pratica dello yoga vero e proprio, si chiama *pratyahara*, cioè "ritiro". Si impara a ritirare l'attenzione dagli oggetti esterni controllando l'ingresso dei sensi e diventando così capaci di vedere, udire e sentire solo quello che si desidera far arrivare al livello di consapevolezza. Già a questo stadio si vede come il fine dello yoga sia vicino a quello delle attività che facilitano il flow: arrivare al controllo di quello che avviene nella mente.

Anche se a rigor di termini gli altri tre stadi non appartengono a questo capitolo (infatti comportano il controllo della coscienza per mezzo di operazioni puramente mentali invece che di tecniche fisiche), se ne parlerà in questa sede per motivi di continuità e anche perché, dopo tutto, queste pratiche mentali si fondano sulle precedenti, che sono fisiche. *Dharana*, o "tenere", è la capacità di concentrarsi a lungo su un solo stimolo e pertanto è l'immagine speculare dello stadio *pratyahara* precedente; prima si impara a escludere le cose dalla mente e poi a tenerle dentro. La meditazione trascendentale, o *dhyana*, è lo stadio successivo. Si apprende a dimenticare il sé con una concentrazione ininterrotta che non ha più bisogno degli stimoli esterni degli stadi precedenti. Alla fine lo yogi può arrivare al *samadhi*, l'ultimo stadio, cioè quello del "controllo delle emozioni e delle reazioni", quando chi medita e l'oggetto della meditazione diventano

tutt'uno. Quelli che lo hanno provato descrivono il *samadhi* come la più grande esperienza di gioia della loro vita.

Le analogie tra lo yoga e il flow sono molto forti; in realtà si può concepire lo yoga come un'attività che favorisce il divenire programmata attentamente. Entrambi mirano a ottenere per mezzo della concentrazione un coinvolgimento pieno di gioia in cui si perde la coscienza del sé, cosa che è resa possibile da una disciplina del corpo. Però ci sono dei critici che preferiscono sottolineare le differenze tra il flow e lo yoga. La diversità principale è che, mentre il divenire cerca di irrobustire il sé, lo scopo dello yoga e di molte altre tecniche orientali è quello di annullarlo. Il *samadhi*, lo stadio finale dello yoga, è solo la soglia dell'entrata nel nirvana, dove il sé individuale si fonde con la forza universale come un fiume che sbocca nell'oceano. Perciò si può sostenere che lo yoga e il flow tendono a risultati diametralmente opposti.

Ma questa opposizione può essere più apparente che reale. Dopo tutto, sette degli otto stadi dello yoga comportano la costruzione progressiva di livelli sempre più elevati di capacità di controllo della coscienza. Il *samadhi* e la liberazione che ne dovrebbe conseguire, in fondo, possono non essere altrettanto significativi; in un certo senso li si può considerare la giustificazione dell'attività che viene svolta nei sette stadi precedenti, proprio come la vetta di una montagna è importante perché giustifica la scalata che è il vero scopo dell'impresa. Un altro argomento a favore della somiglianza dei due processi è che anche lo yogi deve mantenere il controllo della coscienza fino allo stadio finale della liberazione. Non potrebbe spogliarsi del suo sé se non ne avesse il controllo completo addirittura proprio nel momento della resa. Rinunciare al sé con i suoi istinti e desideri è un atto così contro natura che può riuscirci solo qualcuno con un controllo supremo.

Perciò è ragionevole considerare lo yoga uno dei modelli più antichi e sistematici per provocare l'esperienza del flow. I particolari di "come" viene indotta questa esperienza sono una caratteristica specifica ed esclusiva dello yoga, come lo sono di qualunque altra attività che facilita il divenire, dalla pesca con la mosca alla guida delle macchine da corsa. In quanto è il prodotto di forze culturali che sono esistite una sola volta nel corso della storia, la via dello yoga porta l'impronta dell'epoca e del luogo in cui è nata. Se lo yoga è un modo "migliore" di altri di promuovere l'esperienza ottimale, è cosa che non si può decidere solo in base ai suoi

meriti: si devono considerare i costi dell'investimento a fronte della resa che la pratica offre e confrontarli con delle scelte alternative. Solo allora si può decidere se il controllo consentito dallo yoga vale l'investimento di energia psichica necessario per apprenderlo.

Un altro gruppo di discipline orientali che si sono diffuse di recente in Occidente sono le cosiddette “arti marziali”. Ne esistono molte varianti e pare che ne arrivi una nuova ogni anno. Comprendono il judo, il jujutsu, il kung fu, il karate, il taekwondo, l'aikidō, il tàijíquán; tutte forme di combattimento senza armi nate in Cina, e anche il kendō (scherma), il kyūdō (tiro con l'arco) e il ninjutsu, più strettamente associate al Giappone.

Queste arti marziali hanno subito l'influenza del taoismo e del buddismo e pertanto sottolineano anch'esse la capacità di controllare la coscienza. Invece di concentrarsi esclusivamente sulla prestazione fisica, come fanno le arti marziali occidentali, quelle di tipo orientale sono impostate in maniera da migliorare lo stato mentale e spirituale di chi le pratica. Il guerriero lotta per arrivare al punto in cui è capace di agire con velocità fulminante senza dover pensare alle mosse migliori. Chi lo sa fare bene sostiene che il combattimento diventa una prestazione artistica piena di gioia, nel corso della quale l'esperienza quotidiana del dualismo tra la mente e il corpo diventa un'unificazione armoniosa della mente. Anche in questo caso, sembra appropriato considerare le arti marziali come una forma specifica di flow.

Il flow attraverso i sensi: le gioie della vista

È facile immaginare che gli sport, il sesso e persino lo yoga possano essere fonte di soddisfazione. Ma pochi vanno al di là di queste attività fisiche per esplorare le capacità quasi infinite degli altri organi del corpo, anche se tutte le informazioni che il sistema nervoso è in grado di riconoscere si prestano a esperienze di flow ricche e variate.

La vista, per esempio, viene usata soprattutto come sistema di avvistamento a distanza, per evitare di pestare il gatto o per trovare le chiavi della macchina. Ogni tanto la gente si ferma a “pascersi la vista” quando per caso si trova davanti una veduta particolarmente bella, ma non coltiva sistematicamente il potenziale della percezione visiva. Invece l'abilità nel vedere può fornire un accesso costante alle esperienze ottimali. Il poeta

classico Menandro ha espresso bene il piacere che possiamo ottenere semplicemente osservando la natura: “Il sole che ci illumina tutti, le stelle, il mare, il passaggio delle nuvole, lo scintillio del fuoco: che si viva un secolo o solo qualche anno, non si vedrà mai niente di superiore”. Le arti visive sono uno dei campi migliori dove allenarsi per sviluppare questa capacità.⁸ Ecco come degli esperti d’arte descrivono la sensazione che dà essere veramente capaci di “vedere”. La prima citazione rievoca un incontro quasi di tipo zen con un quadro preferito e sottolinea l’improvvisa epifania che sembra sorgere dalla vista di un’opera che incarna l’armonia visiva: “Nel museo di Filadelfia c’è quel meraviglioso *Le grandi bagnanti* di Cézanne... che... con una sola occhiata dà allo spettatore quel senso grandioso di uno schema, non necessariamente razionale, ma che le cose sono insieme... [È] così che l’opera d’arte permette di accorgersi improvvisamente di comprendere il mondo. Può voler dire concepire il proprio posto nel mondo, può voler dire che cosa significano delle bagnanti in riva a un fiume in un giorno d’estate... può voler dire la capacità di lasciarsi andare e di capire il proprio legame con il mondo...”⁹

Un altro descrive la dimensione fisica sconvolgente di flow dell’esperienza estetica, simile allo shock di un corpo che si tuffa nell’acqua fredda di una piscina.

Quando vedo dei lavori che mi toccano il cuore, che trovo veramente belli, ho una reazione stranissima che non sempre mi dà euforia, è un po’ come un pugno nello stomaco. Provo un vago senso di nausea. È proprio una specie di senso di venire sopraffatto, e allora devo cercare di uscirne come posso, di calmarmi e cercare di arrivarci in modo scientifico, non con tutte le mie antenne vulnerabili, aperte... Quello che si prova quando si guarda con calma, dopo aver assimilato bene tutte le sfumature e tutti i piccoli indizi, è l’effetto totale. Quando ci si imbatte in un’opera d’arte veramente grande, uno se lo sente dentro e gli turba tutti i sensi, non solo con la vista, ma con i sensi e con l’intelletto.¹⁰

Non solo le grandi opere d’arte provocano delle esperienze di divenire così intense; anche la vista degli oggetti più banali può essere una gioia per l’occhio allenato. Un uomo che vive nei dintorni di Chicago e va al lavoro tutte le mattine con la sopraelevata racconta:

Nei giorni con il cielo terso, me ne sto seduto in treno e guardo i tetti della città perché è così affascinante vedere la città, essere più in alto, essere lì ma fuori, osservare queste forme e queste figure, questi meravigliosi edifici vecchi, qualcuno è completamente in rovina e, voglio dire, proprio il fascino della casa, la sua curiosità... Può succedere che arrivando io dica: “Questa mattina venire a lavorare è stato come attraversare un quadro iperrealista di Sheeler”.

Perché dipingeva tetti e case così con uno stile molto preciso, limpido... Succede spesso che qualcuno che è completamente dentro una modalità di espressione visiva veda il mondo in quei termini. Come un fotografo guarda il cielo e dice: “È un cielo kodachrome. Mica male, Dio. Sei quasi bravo come la Kodak”.¹¹

È chiaro che ci vuole dell’allenamento per riuscire a ricavare dalla vista questo livello di estasi sensoriale. Si deve investire un bel po’ di energia psichica guardando delle vedute belle e dell’arte valida prima di riuscire a riconoscere il tono alla Sheeler di un paesaggio di tetti. Ma questo vale per tutte le attività che facilitano il divenire: se non si coltivano le capacità necessarie, non ci si può aspettare di provare benessere interiore. Però, in confronto con parecchie altre attività, la vista permette un accesso più immediato (anche se molti artisti obietano che molta gente ha gli “occhi foderati di prosciutto”) ed è proprio un peccato rinunciare a svilupparla.

Può sembrare quasi una contraddizione che in precedenza si sia mostrato che lo yoga può provocare il flow allenando gli occhi a “non” vedere, mentre ora si consiglia l’uso degli occhi per arrivare al flow. Questa è una contraddizione solo per quelli che ritengono che quello che conta sia il comportamento invece dell’esperienza cui questo conduce. Non importa se vediamo o chiudiamo gli occhi, purché si abbia il controllo di quello che ci succede. Uno può meditare al mattino interrompendo tutte le esperienze sensoriali e poi guardare un’opera d’arte nel pomeriggio; in entrambi i casi potrà essere trasformato dallo stesso senso di euforia.

Il flow della musica

In tutte le culture, per migliorare la qualità della vita si è sfruttata la composizione dei suoni in modo che risultino più piacevoli all’orecchio. Una delle funzioni più antiche e forse più diffuse della musica è di far concentrare l’attenzione degli ascoltatori su modelli adatti a uno stato d’animo desiderato. Così esiste la musica per la danza, quella per i matrimoni, per i funerali, per le cerimonie religiose e per quelle patriottiche; la musica che facilita gli incontri sentimentali e quella che aiuta i soldati a marciare in file ordinate.

Quando arrivò il tempo delle vacche magre, i pigmei della foresta di Ituri in Africa centrale pensarono che la malasorte derivasse dal fatto che la foresta benefica, di solito sollecita nel provvedere a tutte le loro necessità, si

fosse addormentata. A questo punto i capi della tribù tirarono fuori i corni sacri sepolti sotto terra e li suonarono per giorni e notti di fila per cercare di svegliare la foresta e far tornare la prosperità.

L'uso della musica nella foresta di Ituri è tipico della sua funzione universale.¹² I corni possono non aver svegliato gli alberi ma il loro suono familiare deve aver rassicurato i pigmei che gli aiuti stavano per arrivare e così potevano affrontare con fiducia il futuro. La maggior parte della musica che esce oggi dai walkman e dagli stereo soddisfa un bisogno analogo. Gli adolescenti, che nel corso della giornata passano in rapida successione da una minaccia all'altra contro la loro fragile personalità in formazione, sono particolarmente dipendenti da modelli musicali rassicuranti quando vogliono riportare ordine nella loro coscienza. Ma fanno così anche molti adulti. Un poliziotto ci ha detto: "Se, dopo aver passato la giornata arrestando gente e preoccupandomi che mi sparino, non potessi ascoltare la radio in macchina mentre torno a casa, probabilmente diventerei matto".¹³

La musica, che consiste in informazioni sonore strutturate, serve a organizzare la mente che vi presta attenzione e perciò riduce l'entropia psichica che sperimentiamo quando le informazioni casuali interferiscono con i nostri scopi. Ascoltare della musica tiene lontano la noia e l'ansia, e a chi vi si dedica serenamente può provocare delle esperienze di flow.

C'è chi sostiene che il progresso tecnologico ha migliorato molto la qualità della vita rendendo la musica così facilmente disponibile. Le radio a transistor, i dischi CD, i registratori emettono a tutto volume ventiquattro ore al giorno l'ultimissima musica prodotta alla perfezione. Ci si aspetta che questa disponibilità permanente di buona musica arricchisca molto le nostre vite.¹⁴ Ma questo modo di ragionare è viziato dalla solita confusione tra il comportamento e l'esperienza. Ascoltare della musica riprodotta per giorni e giorni può dare e non dare più soddisfazione che ascoltare dal vivo un concerto di un'ora che si era pregustato per delle settimane. Non è *udire* che migliora la vita, è *ascoltare*. Udiamo Muzak, ma lo ascoltiamo di rado e pochi possono averne mai ricavato un'esperienza di flow.

Come sempre, per trovare soddisfazione nella musica le si deve prestare attenzione. Proprio per il fatto che la tecnologia della riproduzione mette la musica fin troppo facilmente a nostra disposizione e quindi la banalizza, può diminuire la nostra capacità di ricavarne benessere interiore. Quando non c'erano le riproduzioni del suono, un'esecuzione musicale dal vivo

conservava in parte la reverenza che provocava la musica quando era ancora completamente impregnata della religiosità delle cerimonie. Persino un complessino da ballo di un villaggio, per non parlare di un'orchestra sinfonica, era un ricordo visibile della capacità misteriosa che occorreva per produrre dei suoni armoniosi. Si arrivava all'evento con delle grandi aspettative, con la consapevolezza che si doveva stare molto attenti perché l'esecuzione era unica e non si sarebbe ripetuta.

Oggi il pubblico delle esecuzioni dal vivo, come i concerti rock, continua a partecipare in una certa misura a questi elementi rituali; ci sono poche altre occasioni in cui un gran numero di persone assiste insieme allo stesso evento, con gli stessi pensieri e sentimenti ed elabora le stesse informazioni. Questa partecipazione collettiva crea nel pubblico lo stato che Émile Durkheim ha chiamato "eccitamento collettivo",¹⁵ o sentimento di appartenere a un gruppo con un'esistenza reale, concreta. Secondo Durkheim questo sentimento era alla base dell'esperienza religiosa. La stessa situazione di esecuzione dal vivo aiuta a concentrare l'attenzione sulla musica e perciò rende più probabile che il flow si verifichi a un concerto piuttosto che quando si ascolta una registrazione.

Ma sostenere che la musica dal vivo dia intrinsecamente più soddisfazione delle incisioni sarebbe sbagliato quanto sostenere il contrario. Qualunque suono può dare benessere interiore se uno vi fa attenzione come si deve. In realtà, come ha insegnato lo stregone yaqui all'antropologo Carlos Castaneda,¹⁶ persino gli intervalli di silenzio tra i suoni possono dare euforia, se li si ascolta attentamente.

Molte persone hanno delle collezioni di dischi impressionanti, piene della musica più raffinata, eppure non ne sanno ricavare soddisfazione. Ascoltano qualche volta il loro impianto stereo, esprimendo meraviglia per la pulizia del suono che emette, e poi si dimenticano di ascoltare ancora musica finché non è il momento di comperare un impianto più avanzato. Invece quelli che sfruttano al massimo il potenziale di benessere interiore che c'è nella musica hanno delle strategie per far diventare l'esperienza un flow. Cominciano stabilendo degli orari specifici per ascoltare della musica. Quando arriva l'ora, aumentano la concentrazione abbassando le luci, sedendo nella loro poltrona preferita o seguendo qualche altro rituale che aiuta a mettere a fuoco l'attenzione. Pianificano accuratamente che cosa ascoltare e si danno degli obiettivi particolari per la seduta che faranno.

L'ascolto della musica di solito comincia come esperienza *sensoriale*.¹⁷ In questa fase reagiamo alle qualità dei suoni che provocano le sensazioni fisiche piacevoli incorporate geneticamente nel nostro sistema nervoso. Rispondiamo a certi accordi che sembrano avere un fascino universale, al grido lamentoso del flauto, alla voce squillante della tromba. Siamo particolarmente sensibili al ritmo dei tamburi o del basso, o al tempo che batte la musica rock, che secondo alcuni dovrebbe ricordare all'ascoltatore il battito del cuore della madre, sentito per la prima volta nell'utero.

Il successivo livello di sfida che la musica presenta è il modo di ascolto *analogico*. In questo stadio si sviluppa la capacità di evocare sentimenti e immagini basati sui modelli sonori. Il passaggio triste del sassofono fa ricordare il senso di reverenza con cui si sono osservate le nubi che si addensavano sopra la prateria; il pezzo di Čajkovskij richiama l'immagine di una slitta con i sonagli tintinnanti che attraversa una foresta coperta di neve. Naturalmente le canzoni popolari sfruttano al massimo il modo analogico dando all'ascoltatore, per mezzo delle parole, degli indizi tali da chiarire lo stato d'animo o la vicenda rappresentata dalla musica.

Lo stadio più complesso dell'ascolto musicale è quello *analitico*. In questo stadio l'attenzione si sposta sugli elementi della struttura musicale tralasciando quelli sensoriali o narrativi. La capacità di ascolto a questo livello comporta il riuscire a riconoscere l'ordine interno dell'opera e i mezzi con cui è stata realizzata l'armonia. Comprende la capacità di valutare criticamente l'esecuzione e l'acustica; di confrontare il pezzo con altre opere precedenti e successive dello stesso autore o con i lavori di altri musicisti contemporanei, e di mettere a raffronto l'orchestra, il direttore o il gruppo con le loro esecuzioni precedenti e successive o con le interpretazioni di altri. Spesso gli ascoltatori analitici confrontano varie versioni degli stessi blues o si mettono comodi per ascoltare della musica con un programma che tipicamente potrebbe essere: "Vediamo le differenze tra il secondo movimento della Settima Sinfonia inciso da von Karajan nel '75 e quello inciso nel '63", oppure: "Ma gli ottoni dell'Orchestra Sinfonica di Chicago sono davvero meglio di quelli della Filarmonica di Berlino?". Dopo aver prefissato degli scopi di questo genere, un ascoltatore inizia un'esperienza attiva che dà un feedback continuo (per esempio, "von Karajan ha rallentato il tempo", "gli ottoni della Filarmonica sono più brillanti, ma con una fusione meno dolce e ricca"). Man mano che si

sviluppa la capacità di ascolto analitica, le possibilità di trovare benessere interiore nella musica crescono in proporzione geometrica.

Finora abbiamo considerato solo il flow che viene dall'ascolto, ma per chi impara a suonare la musica ci sono delle ricompense ancor più grandi. La forza civilizzatrice di Apollo veniva dalla sua capacità di suonare la lira, Pan portava al parossismo chi lo ascoltava suonare la siringa e con la sua musica Orfeo era addirittura capace di fermare la morte. Queste leggende indicano il legame tra la capacità di creare l'armonia dei suoni e l'armonia più generale e astratta insita nel tipo di ordine sociale che chiamiamo civiltà. Memore di quel legame, Platone riteneva che ai bambini si dovesse insegnare la musica per prima cosa;¹⁸ imparando a fare attenzione alla grazia del ritmo e dell'armonia, tutta la loro coscienza avrebbe raggiunto l'ordine.

Sembra che alla nostra cultura importi sempre meno di far conoscere le capacità musicali ai bambini. Tutte le volte che si devono fare dei tagli ai budget delle scuole, i primi a saltare sono i corsi di musica, oltre che di arte e di educazione fisica. Rattrista che queste tre capacità fondamentali, tanto importanti per migliorare in generale la qualità della vita odierna, siano considerate superflue nel clima educativo attuale. Privati di un contatto serio con la musica, i bambini diventano degli adolescenti che compensano la loro precedente privazione investendo quantità esagerate di energia psichica nella loro musica. Formano gruppi rock, comprano dischi e nastri e nella maggior parte dei casi diventano prigionieri di una sottocultura che non offre molte occasioni di rendere la coscienza più complessa.

Persino quando si insegna la musica ai bambini, spesso salta fuori il solito problema: si dà troppa importanza all'esecuzione e troppo poca all'esperienza. In genere ai genitori che spingono i loro figli a eccellere nel violino non importa che i bambini provino davvero soddisfazione suonando; vogliono che siano tanto bravi da venire notati, vincere dei premi e finire sul palcoscenico della Carnegie Hall. In questo modo riescono a snaturare la musica nel contrario di quello cui era destinata: la fanno diventare una fonte di disordine psichico. Le aspettative dei genitori in fatto di *comportamento* musicale spesso provocano stress e qualche volta degli esaurimenti devastanti.

Lorin Hollander,¹⁹ che da bambino era stato un pianista prodigio e aveva un padre perfezionista primo violino nell'orchestra di Toscanini, racconta dell'estasi che provava quando suonava il piano da solo e dei tremiti di

terrore che lo scuotevano quando erano presenti i suoi esigentissimi insegnanti. Durante l'adolescenza gli si paralizzarono le dita delle mani nel corso di un recital e per molti anni non poté più aprire le mani contratte. Qualche meccanismo inconscio sotto la soglia della sua coscienza aveva deciso di risparmiargli il dolore continuo delle critiche del padre. Adesso Hollander è guarito dalla paralisi di origine psichica e dedica molto tempo ad aiutare altri giovani musicisti dotati a trovare nella musica la gioia che è in grado di dare.

Anche se è meglio imparare a suonare uno strumento da giovani, non è mai troppo tardi per cominciare. Ci sono degli insegnanti di musica che si specializzano negli studenti adulti e anziani, e molti uomini d'affari di successo decidono dopo i cinquanta anni di imparare a suonare il piano. Cantare in un coro e suonare in un quartetto di dilettanti sono le maniere più entusiasmanti di fare l'esperienza della fusione delle proprie capacità con quelle degli altri. Oggi i personal computer contengono programmi che facilitano la composizione e permettono di sentire immediatamente l'orchestrazione. Imparare a produrre dei suoni armoniosi non dà solo soddisfazione, ma, come la padronanza di tutte le capacità complesse, serve anche a irrobustire il sé.

Le gioie del gusto

Gioacchino Rossini, il compositore del *Guglielmo Tell* e di molte altre opere liriche, aveva colto molto bene il rapporto tra la musica e il cibo: "Per lo stomaco l'appetito è come l'amore per il cuore. Lo stomaco è il direttore che guida e anima la grande orchestra delle nostre emozioni". Se la musica esprime i nostri sentimenti, lo fa anche il cibo; e tutte le alte cucine del mondo si fondano su questo riconoscimento. La metafora musicale risuona anche nelle parole di Heinz Maier-Lebnitz, il fisico tedesco che ha scritto di recente molti libri di cucina: "La gioia di cucinare in casa", afferma, "in confronto con un pasto in uno dei migliori ristoranti, è come suonare un quartetto in salotto rispetto a un grande concerto".

Nei primi secoli della storia dell'America, di solito ci si dedicava alla preparazione del cibo in una maniera molto pratica. Fino ad appena venticinque anni fa, negli USA l'atteggiamento generale era che "riempirsi la pancia" andava bene, ma che farci su troppe storie fosse un po' da

decadenti. Naturalmente negli ultimi vent'anni il trend si è invertito in modo così brusco che sembra quasi che le riserve che si avevano prima nei confronti della gastronomia fossero giustificate. Adesso abbiamo dei gourmet e dei fissati del vino che prendono sul serio i piaceri del palato come se fossero cerimonie di una religione nuova di zecca. Proliferano le riviste di alta cucina, i reparti di surgelati dei supermarket sono pieni da scoppiare di intrugli culinari esotici e chef di tutti i generi tengono alla televisione delle trasmissioni molto seguite. Neanche tanto tempo fa, la cucina greca o italiana era considerata il massimo della tavola esotica. Adesso si possono trovare eccellenti ristoranti vietnamiti, marocchini o peruviani in zone del paese dove una generazione fa c'era solo bistecca con patate in un raggio di centinaia di miglia. Tra i molti cambiamenti nello stile di vita degli Stati Uniti durante questi ultimi decenni, pochi sono stati sorprendenti come il rovesciamento dell'atteggiamento verso il cibo.

Mangiare, come avere rapporti sessuali, è uno dei piaceri di base connaturati nel sistema nervoso.²⁰ Le ricerche con l'ESM hanno dimostrato che persino nella nostra civiltà urbana altamente tecnologica le persone si sentono contente e rilassate soprattutto durante i pasti, anche se quando si è a tavola mancano alcune dimensioni del flow, come l'elevata concentrazione, un senso di forza e un sentimento di autostima. Ma in tutte le culture, con il tempo, il semplice processo di ingerire delle calorie è stato trasformato in una forma di arte che dà benessere interiore oltre che piacere. Storicamente la preparazione del cibo si è evoluta secondo gli stessi principi di tutte le altre attività che facilitano il flow. Per prima cosa, i nostri antenati hanno approfittato delle opportunità di azione (in questo caso, le varie sostanze presenti nell'ambiente, che potevano servire da nutrimento) e, applicandosi attentamente, sono riusciti a fare delle distinzioni sempre più precise tra le caratteristiche dei cibi commestibili. Hanno scoperto che il sale fa conservare la carne, che le uova vanno bene per ricoprire e per legare e che l'aglio, anche se da solo ha un sapore troppo forte, ha delle proprietà medicinali e usato con parsimonia dà un aroma delicato a molti piatti.

Dopo aver individuato queste caratteristiche, hanno potuto cominciare a fare degli esperimenti e poi a formulare delle regole per combinare le svariate sostanze nel modo più gradevole. Queste regole sono diventate le diverse cucine; la loro varietà è un buon esempio della gamma quasi infinita

di esperienze di flow che si possono provocare con un numero relativamente limitato di ingredienti.

Gran parte di questa creatività culinaria è stata messa in moto dai palati desensibilizzati dei principi. Parlando di Ciro il Grande,²¹ che ha governato la Persia circa 2500 anni fa, forse con una punta di esagerazione, Senofonte scrive: "... Ci sono degli uomini che viaggiano per tutto il mondo al servizio del re, cercando di trovargli qualcosa di buono da bere; e diecimila uomini stanno sempre escogitandogli qualcosa di buono da mangiare". Ma gli esperimenti in cucina erano ben lontani dall'essere limitati alle classi dominanti. Per esempio, le contadine dell'Europa orientale non erano considerate pronte per il matrimonio finché non imparavano a cucinare una minestra diversa per ogni giorno dell'anno.

Sebbene la cucina da intenditori di recente sia salita alla ribalta, ci sono ancora molte persone che si accorgono a malapena di quello che si mettono in bocca, perdendo così una fonte potenzialmente ricca di benessere interiore. Per far diventare la necessità biologica di nutrirsi un'esperienza di flow, si comincia facendo attenzione a quel che si mangia. È sorprendente, oltre che scoraggiante, che gli ospiti inghiottano dei piatti cucinati con amore senza mostrare di essersi accorti dei loro pregi. Che spreco di rare esperienze si manifesta in quell'insensibilità! Sviluppare un palato sensibile, come qualunque altra capacità, esige che si investa dell'energia psichica. Ma l'energia investita viene restituita moltiplicata con la maggior complessità dell'esperienza. Nelle persone che hanno veramente il gusto della tavola, con il tempo nasce un interesse per una cucina particolare e ne apprendono la storia e le caratteristiche. Imparano a cucinare nella sua "lingua" non solo dei piatti singoli, ma dei pasti completi che rispecchiano l'ambiente culinario di quella regione. Se si specializzano nella cucina del Medio Oriente, sanno come si fa la salsa di ceci migliore, dove trovare la pasta di sesamo più buona o le melanzane più fresche. Se le loro preferenze vanno alla cucina veneziana, scoprono che tipo di salsiccia si sposa meglio con la polenta e quale tipo di gamberetto è più adatto a sostituire gli scampi.

Come tutte le altre fonti di flow legate alla capacità del corpo, tipo lo sport, il sesso e le esperienze estetiche della vista, affinare il palato porta al benessere interiore solo se si assume il controllo dell'attività. Finché uno cerca di diventare un intenditore di vini o di cucina perché è la "cosa giusta" da fare e si sforza di dominare una sfida imposta dall'esterno, allora è facile che si ritrovi con la bocca amara. Ma un palato raffinato offre molte

occasioni di flow, se ci si rivolge alla tavola e alla cucina con uno spirito di avventura e di curiosità, e se si esplora il potenziale del cibo per amore dell'esperienza invece che per sfoggiare la propria competenza.

L'altro pericolo che c'è ad approfondire le delizie della tavola, e anche in questo il parallelo con il sesso è evidente, è che può dare dipendenza. Non è un caso che la gola e la lussuria siano tra i sette peccati capitali. I Padri della Chiesa avevano capito perfettamente che l'amore eccessivo per i piaceri della carne poteva facilmente sviare l'energia psichica a detrimento di altri scopi.

La diffidenza dei puritani²² verso il piacere si fonda sul timore ragionevole che la gente, se assaggia quello che è programmata geneticamente a desiderare, ne vorrà ancora e, per saziare la sua fame, sacrificherà il tempo da dedicare alle incombenze quotidiane necessarie.

Ma non è con la repressione che si arriva alla virtù. Quando le persone si trattengono per la paura, le loro vite ne vengono fatalmente impoverite. Diventano rigide, sulla difensiva e il loro sé smette di crescere. Si può trovare soddisfazione nella vita e restare entro i limiti della ragione solo con una disciplina scelta liberamente. Se uno impara a controllare i desideri istintuali non perché *deve* ma perché *vuole*, può raggiungere la soddisfazione senza cadere nella dipendenza. Un fissato della gastronomia annoia sé stesso e gli altri esattamente come l'asceta che si rifiuta di accontentare il suo gusto. Tra questi due estremi c'è un bel po' di spazio per migliorare la qualità della vita.

Nel linguaggio metaforico di molte religioni, il corpo viene chiamato il "tempio di Dio" o il "vaso di Dio", un'immagine in cui anche un ateo dovrebbe potersi identificare. Le cellule e gli organi integrati che formano l'organismo umano sono uno strumento che ci permette di entrare in contatto con il resto dell'universo. Il corpo è come una sonda piena di sensori che cerca di raccogliere tutte le possibili informazioni provenienti dalle distanze impressionanti dello spazio. Per mezzo del corpo entriamo in rapporto tra di noi e con il resto del mondo.

Mentre questo collegamento può essere perfettamente ovvio, quello che tendiamo a dimenticare è quanta soddisfazione ci può dare. Il nostro apparato fisico si è evoluto in modo che tutte le volte che usiamo i suoi sensori ci sia una sensazione positiva e tutto l'organismo entri in risonanza armonicamente.

È relativamente facile realizzare il potenziale e il flow che ha il corpo. Non occorre un talento speciale né spendere grosse cifre. Tutti possono migliorare la qualità della vita esplorando capacità fisiche che prima avevano trascurato. Naturalmente è difficile arrivare a livelli elevati di complessità in più di una funzione fisica. Le capacità che occorrono per diventare buoni atleti, danzatori o intenditori della vista, dell'udito o del gusto richiedono tempo e fatica. Molti non avranno abbastanza energia per dominarne più di qualcuna. Però in tutti questi campi è certamente possibile diventare un dilettante nell'accezione migliore del termine, in altre parole sviluppare delle capacità sufficienti per gioire di quello che può fare il corpo.

6. IL FLOW E IL PENSIERO

Le cose belle della vita non ci arrivano solo attraverso i sensi. Una parte delle esperienze piacevoli più intense nasce dentro la mente, provocata da informazioni che stimolano la capacità di pensare. Come ha rilevato Bacone quasi quattrocento anni fa, la meraviglia, che è il seme della conoscenza, è il riflesso della forma di piacere più pura. Esattamente come ci sono attività di flow corrispondenti alle varie potenzialità fisiche del corpo, ogni operazione mentale può provocare la propria forma specifica di benessere interiore.

Delle molte occupazioni intellettuali esistenti, la lettura è attualmente l'attività che favorisce il flow forse più spesso citata in tutto il mondo.¹ Risolvere problemi mentali è una delle forme più antiche di attività soddisfacente, antesignana della filosofia e della scienza moderna.² Certe persone sono diventate così abili nell'interpretazione della notazione musicale che non hanno più bisogno di udire le note dal vero per gustare un pezzo musicale e preferiscono la lettura dello spartito di una sinfonia al suo ascolto. I suoni immaginari che danzano nella loro mente sono più perfetti di qualunque esecuzione reale. Analogamente, le persone che dedicano molto tempo all'arte cominciano ad apprezzare sempre di più gli aspetti affettivi, storici e culturali dei lavori che vedono, a volte ancora di più dei loro aspetti esclusivamente visivi. Come diceva un professionista delle arti: “[Le opere di] arte che mi emozionano... hanno dietro una grande attività concettuale, politica e intellettuale... in sostanza le rappresentazioni visive sono una guida a questa bella macchina che è stata costruita, unica al mondo, e non si tratta solo di una ripresentazione di elementi visivi, ma proprio di una nuova macchina per pensare, creata da un artista con mezzi visivi e combinando i suoi occhi con le sue percezioni”.³

Quello che questa persona vede in un quadro non è solo un dipinto, ma una “macchina per pensare” che comprende emozioni, speranze e idee del pittore, oltre allo spirito della cultura e del periodo storico in cui è vissuto.

Facendo attenzione si può scoprire una dimensione mentale analoga anche nelle attività fisiche come l'atletica, la cucina o il sesso. Si potrebbe dire che tracciare una linea di separazione tra le attività che facilitano il flow relative al corpo e quelle che riguardano la mente è in una certa misura fuorviante, perché tutte le attività fisiche devono coinvolgere una componente mentale per poter dare soddisfazione. Gli atleti sanno bene che per migliorare le loro prestazioni oltre un certo livello devono imparare la disciplina della loro mente. E le ricompense intrinseche che ottengono vanno al di là del solo benessere fisico: provano un senso di riuscita personale e la loro autostima cresce. Reciprocamente, anche la maggioranza delle attività mentali si fonda sulla dimensione fisica. Per esempio gli scacchi sono uno dei giochi più cerebrali che ci siano; eppure i giocatori di scacchi qualificati si allenano alla corsa e al nuoto perché si rendono conto che se non sono in forma fisicamente non saranno in grado di sopportare i lunghi periodi di concentrazione mentale che occorrono nei tornei di scacchi. Nello yoga ci si prepara al controllo della coscienza imparando a controllare i processi del corpo e partendo da questi vi si arriva senza accorgersene. Perciò, anche se il flow comporta sempre l'impiego dei muscoli e dei nervi da un lato, e della volontà, del pensiero e dei sentimenti dall'altro, ha senso distinguere una categoria di attività che danno soddisfazione perché stabiliscono l'ordine direttamente nella mente anziché tramite la mediazione delle sensazioni corporee. Queste attività hanno una natura principalmente "simbolica" in quanto dipendono dai linguaggi naturali, dalla matematica o da qualche altro sistema di segni astratti come il linguaggio dei computer per conseguire il loro scopo di creare l'ordine nella mente. I sistemi simbolici sono come i giochi, nel senso che presentano una realtà separata, un mondo particolare in cui si possono compiere azioni che sono ammissibili in quel mondo, ma che altrove non avrebbero senso. Nei sistemi simbolici di solito l'"azione" consiste nella manipolazione mentale dei concetti.

Per trovare soddisfazione in un'attività mentale, si devono rispettare le stesse condizioni che valgono per le attività fisiche. Ci devono essere delle capacità in un'area simbolica; devono esserci delle regole, uno scopo e un modo di ricevere feedback. Si deve potersi concentrare e interagire con le opportunità di azione a un livello adatto alle proprie capacità.

Nei fatti, arrivare a uno stato mentale ordinato di questo tipo non è facile come può sembrare. Contrariamente a quello che tendiamo a dare per

scontato, lo stato normale della mente è il caos.⁴ Senza allenamento e senza un oggetto del mondo esterno che catalizzi l'attenzione, le persone non sono capaci di concentrare il pensiero per più di qualche minuto per volta. È relativamente facile concentrarsi quando l'attenzione viene strutturata da stimoli esterni, come un film che passa sullo schermo o mentre si guida con un forte traffico. Se si legge un libro interessante succede la stessa cosa, ma la maggioranza dei lettori comincia a perdere la concentrazione dopo poche pagine e la mente di ognuno di loro viene distratta dalla trama. A questo punto, se vogliono continuare a leggere, devono fare uno sforzo per costringere la loro attenzione a ritornare al libro.

Di solito non ci accorgiamo di quanto sia modesto il controllo che abbiamo sulla mente, perché le abitudini incanalano l'energia psichica così bene che i pensieri ci sembrano susseguirsi l'un l'altro senza intoppi. Dopo aver dormito, al mattino recuperiamo la coscienza quando suona la sveglia e andiamo in bagno a lavarci i denti. A questo punto i ruoli sociali imposti dalla cultura si attivano per strutturare loro le nostre menti e in genere inseriamo il pilota automatico fino alla fine della giornata, quando è ora di perdere ancora la coscienza con il sonno. Ma se restiamo da soli e senza esigenze a carico dell'attenzione, appare il disordine di fondo della mente. Senza niente da fare, essa comincia a seguire degli schemi casuali e di solito si ferma a considerare temi penosi o disturbanti. Se una persona non è capace di dare ordine ai propri pensieri, la sua attenzione verrà attirata da quello che al momento è più problematico: si concentrerà su qualche dolore vero o immaginario, su rancori recenti o vecchie frustrazioni. Lo stato normale della coscienza è l'entropia: una condizione che non è né utile né fonte di soddisfazione.

Per evitare questo stato cerchiamo di riempire la mente con qualunque informazione facile da ottenere, purché impedisca all'attenzione di rivolgersi su noi stessi e di soffermarsi su sentimenti negativi. Ecco perché investiamo tanto tempo a guardare la televisione, anche se ben di rado ci dà soddisfazione.⁵ In confronto con altre fonti di stimoli come la lettura, parlare con gli altri o dedicarsi a un hobby, la televisione fornisce informazioni facilmente disponibili che strutturano l'attenzione dello spettatore, con un costo bassissimo in termini di investimento di energia psichica. Quando guardiamo la televisione non temiamo che la mente vagante ci costringa ad affrontare dei problemi spiacevoli. E una volta che

abbiamo accolto questa strategia per vincere l'entropia psichica, si può ben capire come diventi quasi impossibile interrompere l'abitudine.

Il modo migliore per evitare il caos nella coscienza, naturalmente, è quello di ricorrere ad abitudini che diano il controllo dei processi mentali alla persona, e non a un agente esterno come i programmi di una rete televisiva. Per formare queste abitudini ci vuole dell'esercizio, però, e il genere di scopi e regole che sono intrinseci alle attività che facilitano il flow. Per esempio, uno dei modi più facili per usare la mente è sognare a occhi aperti: far scorrere una serie di eventi sotto forma di immagini mentali. Ma anche questa facile modalità per mettere ordine nei pensieri è fuori della portata di molte persone. Jerome Singer, lo psicologo di Yale che ha studiato il fantasticare forse più di qualsiasi altro scienziato, ha dimostrato che sognare a occhi aperti richiede una capacità che molti bambini non imparano a sviluppare.⁶ Eppure i sogni a occhi aperti non servono solo per creare ordine nelle emozioni compensando sul piano della fantasia una realtà spiacevole (come quando riusciamo a diminuire la frustrazione e l'aggressività verso qualcuno che ci ha offeso immaginando una situazione in cui l'aggressore viene punito), ma servono anche ai bambini (e agli adulti) per provare situazioni immaginarie, in modo da adottare la strategia migliore per affrontarle, prendere in considerazione scelte alternative e prevedere conseguenze inattese; risultati, tutti questi, che contribuiscono ad aumentare la complessità della coscienza. E, naturalmente, quando li si fa con abilità, i sogni a occhi aperti possono dare molta soddisfazione.

Passando in rassegna le condizioni che aiutano a ristabilire l'ordine nella mente, vedremo per prima cosa il ruolo importantissimo della memoria e poi l'uso della lingua per provocare delle esperienze di flow. In seguito prenderemo in considerazione tre sistemi simbolici che possono dare molta soddisfazione a chi ne impara le regole: la storia, la scienza e la filosofia. Si potevano citare molti altri campi di studio, ma questi tre possono servire anche come esempio degli altri. Tutti questi "giochi" mentali sono aperti a chiunque li voglia giocare.

La madre delle scienze

I greci hanno creato l'immagine personificata della memoria con Mnemosine. Madre delle nove muse, si credeva che avesse generato le arti e le scienze. È giusto considerare la memoria la capacità mentale più antica dalla quale derivano tutte le altre perché, se non fossimo capaci di ricordare, non potremmo seguire le regole che permettono di svolgere le altre operazioni mentali. Non potrebbero esistere né la logica né la poesia, e ogni nuova generazione dovrebbe reinventare i rudimenti delle scienze. In primo luogo, il primato della memoria è vero se facciamo riferimento alla storia della specie. Prima dell'invenzione dei sistemi di annotazione scritta, tutte le informazioni apprese dovevano venire trasmesse dalla memoria di una persona a un'altra. E questo è vero anche per le vicende dei singoli individui. Una persona incapace di ricordare viene privata della conoscenza delle esperienze precedenti e non è in grado di costruirsi nella coscienza dei modelli che portino ordine nella mente. Come ha detto Buñuel: "La vita senza memoria non è più vita [...] la memoria è la nostra coerenza, la nostra ragione, il nostro sentimento, persino la nostra azione. Senza di lei, non siamo nulla".⁷

Tutte le forme di flow mentale dipendono dalla memoria: o direttamente o indirettamente. Il metodo più antico per organizzare le informazioni consisteva nel ricordare i propri antenati, l'ascendenza che dava a ogni persona la sua identità in qualità di membro di una tribù o di una famiglia. Non è un caso che la Bibbia, specialmente nei libri più antichi, contenga così tante informazioni genealogiche (per esempio, *Genesi* 10:26-29: "Joktan generò Almodad, Selef, Ascarmavet, Jerach, Adòcam, Uzal, Dikla, Obal, Abimaèl, Saba, Ofir, Avìla e Ibab..."). Conoscere le proprie origini e parentele era un metodo indispensabile per creare l'ordine sociale quando questo non aveva nessun altro fondamento. Ancor oggi nelle culture senza scrittura recitare delle liste di nomi di antenati è un'attività molto importante e le persone che lo sanno fare ne ricavano grande gioia. Ricordare dà soddisfazione perché significa realizzare uno scopo e in questo modo porta ordine nella coscienza. Conosciamo tutti il lampo di soddisfazione che si prova quando ci si ricorda dove si sono messe le chiavi della macchina o qualunque altro oggetto smarrito temporaneamente. Ricordare una lunga lista di antenati che risale indietro di dodici generazioni dà una gioia particolare perché appaga il bisogno di trovare un posto nella corrente eterna della vita.⁸ Rievocando nella memoria i suoi antenati, chi ricorda diventa un anello della catena che comincia nel passato

mitico e giunge fino al futuro insondabile. Anche se nella nostra cultura le genealogie hanno perduto ogni significato pratico, pure le persone provano gioia quando ripensano alle loro radici e ne parlano.

I nostri antenati non dovevano affidare alla memoria solo le loro origini, ma anche tutti gli altri fatti importanti per controllare l'ambiente. Elenchi di frutti e di erbe commestibili, consigli per la salute, regole di comportamento, modalità di successione, leggi, conoscenze geografiche, rudimenti di tecnologia e principi di saggezza erano tutti racchiusi in versi o proverbi facili da ricordare. Prima di questi ultimi secoli in cui si è diffuso l'uso della stampa, gran parte della conoscenza umana veniva condensata in forme simili all'*Alphabet Song*, che ora cantano i pupazzi nel programma televisivo per bambini "Sesame Street".

Secondo Johann Huizinga, il grande storico olandese della cultura, le gare di indovinelli sono state tra i precursori più importanti della conoscenza sistematica. Nella maggioranza delle culture antiche gli anziani della tribù si sfidavano in gare in cui una persona cantava un testo pieno di allusioni nascoste e l'altro doveva interpretare il significato occulto della canzone. Spesso una gara di esperti di indovinelli era l'evento intellettuale più stimolante cui la comunità potesse assistere. Le forme degli indovinelli anticipavano le regole della logica e il loro contenuto serviva per trasmettere quelle conoscenze concrete che i nostri antenati avevano bisogno di custodire. Certi indovinelli erano abbastanza semplici e facili, come questa poesia cantata dagli antichi menestrelli gallesi e tradotta da Charlotte Guest:

Scopri che cos'è:
la creatura forte di prima del diluvio
senza carne, senza ossa,
senza vene, senza sangue,
senza testa, senza piedi...
Nei campi, nelle foreste...
senza mani, senza piedi.
È anche grande
come la superficie della terra,
e non fu partorita,
né vista...⁹

In questo caso la risposta è "il vento".

Altri indovinelli che i druidi e i menestrelli imparavano a memoria erano molto più lunghi e complessi e contenevano frammenti importanti del

sapere segreto, nascosti in versi di grande abilità. Per esempio, Robert Graves pensava che gli antichi saggi dell'Irlanda e del Galles custodissero le loro conoscenze nel testo di poemi facili da ricordare. Spesso usavano dei codici segreti complicati, come quando il nome degli alberi stava per le lettere dell'alfabeto e un elenco di alberi indicava delle parole lettera per lettera. I versi 67-70 di *Battle of the Trees*, un poema lungo e strano che veniva cantato dai menestrelli gallesi:

Gli ontani in prima linea
diedero inizio alla lotta.
Il salice e il sorbo
si schierarono poi.

contenevano in codice le lettere F (che nell'alfabeto segreto dei druidi era rappresentata dall'albero dell'ontano), S (salice) e L (sorbo). In questa maniera, i pochi druidi che sapevano usare le lettere dell'alfabeto potevano cantare una canzone che apparentemente narrava una battaglia tra gli alberi della foresta, mentre in realtà conteneva un messaggio che potevano interpretare solo gli iniziati. Naturalmente la soluzione degli indovinelli non dipende solo dalla memoria; occorrono anche delle conoscenze specializzate e una grande capacità di immaginazione oltre che abilità nel risolvere i problemi. Ma senza una buona memoria non si può diventare esperti di indovinelli e neppure di qualunque altra capacità mentale.

Fin dalle prime tracce dell'intelligenza umana, il dono mentale più apprezzato è stato un'ottima memoria.¹⁰ A settant'anni mio nonno riusciva ancora a ricordare dei brani dei tremila versi dell'*Iliade* che aveva dovuto imparare a memoria in greco per diplomarsi al liceo. Tutte le volte che lo faceva, il suo viso assumeva un'espressione di orgoglio mentre il suo sguardo fisso si rivolgeva all'orizzonte. Mentre i versi si susseguivano uno dopo l'altro, la sua mente ritornava agli anni della giovinezza. Le parole rievocavano le esperienze di quando le aveva imparate; per lui ricordare il poema era una specie di viaggio nel tempo. Per le persone della sua generazione la cultura era ancora sinonimo di imparare a memoria. Solo nel secolo scorso, quando i testi scritti sono diventati meno costosi e più facili da trovare, l'importanza di saper ricordare è diminuita clamorosamente. Adesso una buona memoria è considerata inutile tranne che per presentarsi a qualche quiz televisivo o per giocare al Trivial Pursuit.

Ma la vita può impoverirsi molto per una persona che non ha niente da ricordare. Questa possibilità è sfuggita completamente a quelli che hanno riformato i programmi scolastici all'inizio del secolo e che, armati dei risultati delle ricerche, hanno dimostrato che "imparare a pappagallo" non era un modo efficiente di accumulare e acquisire informazioni. In conseguenza dei loro sforzi nelle scuole non si studia più a memoria. Questi riformatori avrebbero avuto delle giustificazioni se lo scopo di imparare a memoria fosse stato solo di risolvere dei problemi pratici. Ma se riteniamo che il controllo della coscienza sia importante almeno quanto la capacità di fare delle cose, allora ricordare a memoria dei modelli complessi di informazioni non è affatto una fatica sprecata. Una mente con qualche contenuto stabile è molto più ricca di una che ne è priva. È un errore partire dal presupposto che la creatività sia incompatibile con l'imparare a memoria. Per esempio, si sa che certi scienziati molto originali hanno imparato a memoria grandi quantità di musica, poesia o informazioni storiche.

Una persona capace di ricordare storie, poesie, parole di canzoni, statistiche di baseball, formule chimiche, operazioni matematiche, date storiche, passi della Bibbia e proverbi è molto avvantaggiata rispetto a chi non ha questa capacità. La coscienza di una persona di questo tipo è indipendente dall'ordine che l'ambiente può fornire oppure no. Può sempre trovare divertimento e significato nei contenuti della sua mente. Mentre gli altri hanno bisogno di stimoli esterni come la televisione, la lettura, la conversazione o le droghe per impedire alla loro mente di scivolare nel caos, la persona con una memoria colma di informazioni è autonoma e completa in sé.¹¹ Poi, questa persona è anche molto più gradita come compagnia perché può condividere con gli altri le informazioni che ha nella sua mente e quindi contribuisce a portare ordine nella coscienza di quelli con cui interagisce.

Come si fa a valorizzare di più la memoria? Il modo più naturale per cominciare è decidere quale argomento interessa veramente (poesia, alta cucina, la storia della guerra di Secessione o il baseball) e mettersi a fare attenzione ai fatti e alle cifre importanti della materia prescelta. Con una buona conoscenza si impara a distinguere che cosa vale la pena di ricordare e che cosa no. A questo punto è importante rendersi conto che non si dovrebbe pensare di *dover* assimilare una sfilza di fatti, che esiste una serie giusta da ricordare. Se uno decide quello che *gli* piacerebbe custodire nella

sua memoria, le informazioni sono sotto il suo controllo e tutto quanto il processo di imparare a memoria diventerà un compito gradevole invece di una routine noiosa e faticosa imposta dall'esterno. Un patito della guerra di Secessione non deve sentirsi obbligato a conoscere la serie completa delle date di tutti gli scontri principali; per esempio, se gli interessa il ruolo dell'artiglieria, basta che si occupi solo delle battaglie in cui i cannoni hanno avuto una funzione importante. Ci sono delle persone che si portano dietro scritti su fogli di carta i testi delle poesie o delle citazioni preferite per poterseli guardare quando si annoiano o sono giù di morale. È straordinario che senso di controllo dà sapere di avere sempre sottomano le poesie o i fatti che si preferiscono. Però, dopo averli accumulati nella memoria, questo senso di padronanza, o meglio di *connessione* con la materia ricordata, diventa ancora più intenso.

Beninteso c'è sempre il pericolo che la persona che padroneggia un campo di informazioni lo usi rendendosi spaventosamente noiosa. Conosciamo tutti delle persone che non sanno resistere alla tentazione di sfoggiare la loro memoria. Ma di solito questo succede quando hanno imparato a memoria qualcosa solo per far colpo sugli altri. È meno facile diventare noiosi quando la motivazione è intrinseca e c'è un interesse autentico per la materia e un desiderio di controllare la coscienza invece che di controllare l'ambiente.

Le regole del gioco per la mente

La memoria non è il solo strumento necessario per strutturare ciò che avviene nella mente. È inutile ricordare dei fatti senza inserirli entro degli schemi, se tra di loro non si trovano delle somiglianze e delle regolarità. Il sistema più semplice per mettere ordine è dare un nome alle cose; le parole che inventiamo trasformano gli eventi distinti in categorie universali. Il potere della parola è immenso. All'inizio della *Genesi* Dio dà il nome al giorno, alla notte, al cielo, alla terra, al mare e a tutte le cose viventi appena li fa sorgere dal nulla, completando così il processo della creazione. Il *Vangelo di san Giovanni* comincia con le parole: "All'inizio era il Verbo...". Ed Eraclito comincia il suo libro, che ora è quasi completamente perduto, così: "Questa Parola (*Logos*) viene dall'eterno, eppure dopo averla udita per la prima volta gli uomini la comprendono tanto poco come

prima...”. Tutte queste citazioni indicano l’importanza delle parole per controllare l’esperienza. Materiale di costruzione della maggior parte dei sistemi simbolici, le parole rendono possibile il pensiero astratto e aumentano la capacità della mente di immagazzinare gli stimoli accolti. Senza sistemi per mettere ordine nelle informazioni, persino la memoria più nitida finirebbe nel caos.

Dopo i nomi sono venuti i numeri e i concetti, in seguito le prime regole per combinarli in modi prevedibili. Già nel VI secolo prima di Cristo, Pitagora e la sua scuola si erano imbarcati nell’immenso compito di trovare le leggi numeriche che collegavano l’astronomia, la geometria, la musica e l’aritmetica. Non sorprende che fosse difficile distinguere il loro lavoro dalla religione, dato che tentava di raggiungere degli scopi simili: trovare un modo di descrivere la struttura dell’universo. Duemila anni dopo Keplero e Newton si dedicavano ancora alla stessa ricerca.

Il pensiero teorico non ha mai perduto completamente la sua caratteristica di somigliare alle immagini e ai quesiti di cui erano fatti i primi indovinelli. Per esempio Archita, il filosofo e governante della città-stato di Taranto nel IV secolo a.C., dimostrava che l’universo è infinito con questa domanda: “Immaginiamo che io arrivi al confine estremo dell’universo. Se dunque protendessi un bastone, che cosa troverei?”. Archita¹² riteneva che il bastone dovesse sporgere nello spazio. Ma in questo caso c’era dello spazio oltre i limiti dell’universo, il che significava che l’universo era infinito. Se il ragionamento di Archita sembra primitivo, è bene ricordare che gli esperimenti mentali usati da Einstein per capire come funzionava la relatività, cioè degli orologi visti da treni che viaggiavano a velocità differenti, non erano poi così diversi.

Oltre alle storie e agli indovinelli, tutte le civiltà hanno sviluppato gradualmente delle regole sistematiche per combinare le informazioni tramite rappresentazioni geometriche e dimostrazioni formali. Con l’aiuto di queste formule è diventato possibile descrivere il movimento delle stelle, prevedere con precisione i cicli delle stagioni e stendere delle carte geografiche esatte della terra. La conoscenza astratta e infine quello che intendiamo per scienza sperimentale sono nate da queste regole.

A questo punto è importante sottolineare un fatto che si perde di vista fin troppo spesso: le scienze e la filosofia sono state inventate e sono fiorite perché pensare è gradevole. Se i pensatori non avessero provato un benessere interiore dal senso di ordine creato nella mente dall’impiego dei

sillogismi e dei numeri, è molto improbabile che ora avremmo le discipline della matematica e della fisica.

Però questa affermazione è nettamente contraria alla maggioranza delle teorie contemporanee sullo sviluppo della cultura. Gli storici impregnati dei precetti del determinismo materialistico ritengono che il pensiero venga strutturato da quello che le persone fanno per guadagnarsi da vivere.¹³ Spiegano l'evoluzione dell'aritmetica e della geometria, per esempio, quasi esclusivamente in funzione del bisogno di sviluppare conoscenze astronomiche precise e tecnologie dell'irrigazione, indispensabili per la manutenzione delle grandi "civiltà idrauliche" situate lungo il corso dei maggiori fiumi come il Tigri, l'Eufrate, l'Indo, lo Yangtze e il Nilo. Questi storici interpretano ogni progresso creativo come il prodotto di forze estrinseche, che siano guerre, pressioni demografiche, ambizioni territoriali, situazioni di mercato, necessità tecnologiche o la lotta di classe.

Le forze esterne hanno molta importanza per determinare quali idee nuove verranno *scelte* tra le molte esistenti; ma non possono spiegare la loro *produzione*.¹⁴ È perfettamente vero, per esempio, che lo sviluppo e le applicazioni della conoscenza dell'energia atomica sono stati accelerati enormemente dalla lotta mortale per arrivare primi alla bomba tra la Germania da un lato e gli Stati Uniti e l'Inghilterra dall'altro. Ma le conoscenze scientifiche alla base della fissione nucleare dovevano molto poco alla guerra, perché la fissione è stata resa possibile dalle conoscenze accumulate in circostanze ben più pacifiche: per esempio, durante gli amichevoli scambi di idee che si erano svolti per anni tra i fisici europei nella birreria all'aperto affidata a Niels Bohr e ai suoi colleghi scienziati da una fabbrica di birra di Copenaghen.

I grandi pensatori sono sempre stati motivati dalla gioia di pensare e non dalle ricompense materiali che ne potevano derivare. Democrito,¹⁵ una delle menti più originali dell'antichità, era molto rispettato dagli abitanti della sua città, Abdera, anche se non avevano la più pallida idea di quello che gli passasse per la testa. Vedendolo seduto immerso nei suoi pensieri per giorni e giorni, pensarono che si comportava in modo innaturale e che doveva essere ammalato. Così fecero venire il grande medico Ippocrate per scoprire che malattia avesse il loro sapiente. Ippocrate, che non era solo un buon medico ma anche un uomo saggio, dopo aver discusso con Democrito delle assurdità della vita, rassicurò i cittadini che, caso mai, il loro filosofo

era troppo sano. Non stava perdendo la testa; si perdeva nel flusso del pensiero.

I frammenti dei suoi scritti arrivati fino a noi testimoniano quanto Democrito trovasse gratificante la pratica del pensiero: “È cosa divina pensare sempre a qualcosa di bello e a qualcosa di nuovo”; “La felicità non consiste nella forza o nel danaro; sta nella ragione e nel vedere le cose sotto molti aspetti”; “Preferirei scoprire una causa vera che ottenere il regno di Persia”. Non meraviglia che certi suoi contemporanei più illuminati fossero arrivati alla conclusione che Democrito aveva un’indole gaia e dicessero che “chiamava la Contentezza, e spesso la Fiducia, cioè una mente priva di paura, il bene più grande”. In altri termini, era soddisfatto della vita perché aveva imparato a controllare la sua coscienza.

Democrito non è stato né il primo né l’ultimo pensatore a perdersi nel divenire della mente. Spesso i filosofi sono stati considerati “distratti”, cosa che naturalmente non significa che fossero fuori di sé, ma che erano usciti temporaneamente dalla realtà quotidiana per stare tra le forme simboliche del loro campo di conoscenza preferito. Quando Kant, a quel che si dice, mise il suo orologio in un pentolino di acqua bollente e controllò la cottura guardando l’uovo che teneva in mano, probabilmente tutta la sua energia psichica era investita nello scopo di creare armonia tra dei pensieri astratti e non gli restava più attenzione libera da dedicare alle esigenze accidentali del mondo concreto.

La questione è che giocare con le idee dà una grande esaltazione. Non solo la filosofia, ma anche la nascita di nuove idee scientifiche viene alimentata dalla soddisfazione che si ricava dalla creazione di un nuovo modo di descrivere la realtà. Gli strumenti che rendono possibile il divenire del pensiero sono a disposizione di tutti e consistono nelle conoscenze riportate dai libri che si possono studiare nelle scuole e nelle biblioteche. Chi ha una buona conoscenza delle regole della poesia o del calcolo matematico può rendersi indipendente dagli stimoli esterni. Può elaborare delle sequenze ordinate di pensieri a prescindere da ciò che accade nella realtà esterna. Quando una persona impara un sistema simbolico abbastanza da saperlo usare, si è creata dentro la mente un mondo completo e che può portare sempre con sé.

A volte, la capacità di controllare un sistema simbolico interiorizzato può salvarci la vita. È stato sostenuto, per esempio, che il motivo per il quale la percentuale di poeti in Islanda è la più alta del mondo, è che per gli

islandesi recitare le saghe è diventato un modo per mantenere ordine nella loro coscienza nonostante l'ambiente estremamente ostile.¹⁶ Per secoli gli islandesi non hanno solo custodito nella memoria i poemi epici che narravano le imprese dei loro antenati, ma vi hanno anche aggiunto nuovi versi.

Soli nella notte gelida, cantavano i loro poemi accoccolati attorno al fuoco dentro dei rifugi precari, mentre fuori ululavano i venti degli interminabili inverni artici. Se gli islandesi avessero passato quelle notti ascoltando in silenzio il vento beffardo, ben presto le loro menti si sarebbero colmate di paura e di disperazione. Invece, padroneggiando la cadenza regolare del metro e della rima e cantando i fatti delle loro vite con immagini verbalizzate, sono riusciti ad assumere il controllo della loro esperienza. Di fronte alle tempeste caotiche di neve, hanno creato delle canzoni con una struttura e un significato. In che misura le saghe hanno aiutato gli islandesi a resistere? Sarebbero sopravvissuti senza? Sono domande cui non si può rispondere con certezza. Ma chi si azzarderebbe a fare un esperimento?

Lo stesso vale quando le persone vengono strappate dalla civiltà e si ritrovano in quelle situazioni limite come i campi di concentramento o le spedizioni polari. Quando il mondo esterno non ha pietà, un sistema simbolico interiorizzato può rappresentare la salvezza. Chi possiede delle regole mentali che può portare con sé è molto avvantaggiato. In condizioni di deprivazione estrema i poeti, i matematici, i musicisti, gli storici e gli studiosi della Bibbia hanno resistito come isole di salute circondate dai marosi del caos. In una certa misura anche gli agricoltori che conoscono la vita dei campi o i boscaioli che capiscono la foresta hanno un sistema di sostegno analogo, ma dato che la loro conoscenza è meno codificata in termini astratti, hanno più bisogno di interagire con l'ambiente reale per mantenere il controllo.

Speriamo che nessuno di noi debba ricorrere alle capacità simboliche per sopravvivere nei campi di concentramento o nella desolazione dell'Artico. Ma possedere un insieme di regole con cui far funzionare la mente è un grande vantaggio anche nella vita normale. Le persone senza un sistema simbolico interiorizzato possono diventare fin troppo facilmente schiave dei mezzi di informazione. Non è difficile che vengano manipolate dai demagoghi, pacificate dai divi dello spettacolo e sfruttate da chiunque voglia vendere loro qualcosa. Se siamo diventati dipendenti dalla

televisione, dalle droghe e dal richiamo di facili promesse di salvezza politica o religiosa, è perché abbiamo così poco cui fare ricorso, così poche regole interiori per impedire che quelli che pretendono di avere delle risposte si impadroniscano delle nostre menti. Senza la capacità di fornirsi da sé le proprie informazioni, la mente scivola nel caos. Sta a noi decidere se questo ordine verrà restaurato dall'esterno con modalità che non controlliamo, o se invece sarà il risultato di un modello interiore sviluppato in modo organico per mezzo delle nostre capacità e conoscenze.

I giochi del linguaggio

Come si fa ad acquistare la padronanza di un sistema simbolico? È chiaro che dipende dal campo del pensiero al quale ci si interessa. Abbiamo visto che l'insieme di regole, più antiche e forse più fondamentali, è quello che governa l'uso delle parole. E attualmente le parole offrono ancora molte occasioni per arrivare al flow a vari livelli di complessità. Un esempio un poco banale ma illuminante è quello dei cruciverba. C'è da dire molto bene di questo passatempo frequentemente praticato che nella sua forma migliore assomiglia alle antiche gare di indovinelli. Costa poco ed è tascabile, si può graduare la sua difficoltà con tanta precisione che può piacere a novizi ed esperti e praticandolo crea un piacevole senso di ordine che a sua volta provoca un senso di riuscita, fonte di soddisfazione. Dà la possibilità di provare un discreto stato di flow a molte persone bloccate nei saloni degli aeroporti, in viaggio sui treni dei pendolari o che stanno semplicemente ammazzando il tempo alla domenica mattina. Ma se ci si limita solo a "risolvere" le parole crociate, si rimane dipendenti da uno stimolo esterno: la sfida fornita dall'esperto del supplemento domenicale o del settimanale di enigmistica. Un'alternativa migliore per essere davvero autonomi in questo campo è quella di farsi da sé i propri cruciverba. In questo caso non c'è più bisogno di uno schema imposto dall'esterno; si è completamente liberi. E la soddisfazione è più profonda. Non è molto difficile imparare a inventare dei cruciverba: conosco un bambino di otto anni che si è messo a creare delle parole crociate perfettamente accettabili dopo essersi fatta la mano risolvendo qualche cruciverba della domenica sul *New York Times*. Naturalmente, come tutte le capacità che vale la pena di sviluppare, anche questa richiede che inizialmente vi si investa energia psichica.

Come eventuale impiego delle parole per migliorare la nostra vita, ha più sostanza l'arte perduta della conversazione. Le ideologie utilitaristiche degli ultimi due secoli ci hanno convinti che lo scopo principale per cui si parla sia quello di comunicare delle informazioni utili. Di conseguenza apprezziamo la comunicazione lucida che trasmette delle cognizioni pratiche e consideriamo tutto il resto un futile spreco di tempo. Il risultato è che non siamo quasi più capaci di parlarci d'altro se non di un arco ristretto di argomenti specifici di interesse immediato. Pochi sono ancora in grado di capire l'entusiasmo del califfo Ali Ben Ali che scriveva: "Una fine conversazione, ecco il giardino dell'Eden". È un peccato, perché si può sostenere che la funzione principale della conversazione non è di condurre a termine delle operazioni, ma di migliorare la qualità dell'esperienza.

Peter Berger e Thomas Luckmann, i noti sociologi di indirizzo fenomenologico, hanno scritto che la conversazione conferma il senso del mondo in cui viviamo.¹⁷ Quando dico a un conoscente che incontro al mattino: "Bella giornata", non gli sto comunicando innanzitutto delle informazioni meteorologiche (che del resto sarebbero ridondanti dato che ha gli stessi dati che ho io), bensì realizzo un gran numero di altri scopi non esplicitati. Per esempio, rivolgendogli la parola gli do atto della sua esistenza ed esprimo le mie intenzioni amichevoli. In secondo luogo, seguo una delle regole fondamentali dell'interazione nella nostra cultura, secondo la quale parlare del tempo è un modo senza rischio di stabilire un contatto con un'altra persona. Infine, sottolineando che la giornata è "bella" io implico il valore condiviso che la "bellezza" è una qualità desiderabile. Così il commento alla mano diventa un messaggio che serve a mantenere il contenuto della mente del mio conoscente nel suo ordine consueto. La sua risposta: "Sì, è stupenda, vero?" servirà a mantenere in ordine la mia. Secondo Berger e Luckmann, se non confermassimo continuamente le cose ovvie, ben presto la gente comincerebbe ad avere dei dubbi sulla realtà del mondo in cui vive. Le banalità che ci scambiamo tra di noi, le frasi convenzionali che sgorgano dalla radio e dalla televisione, ci rassicurano che va tutto bene e che prevale lo stato normale dell'esistenza.

Il guaio è che tante conversazioni finiscono a questo punto. Eppure quando le parole sono state scelte bene e messe insieme con cura provocano delle esperienze gratificanti in chi le ascolta. Non è solo per scopi utilitaristici che l'ampiezza del vocabolario e la fluidità verbale sono tra le capacità più importanti perché un dirigente d'azienda abbia successo. Parlar

bene arricchisce tutte le interazioni ed è una capacità che possono acquisire tutti.

Un modo per insegnare ai bambini il potenziale delle parole è quello di cominciare a farli giocare con le parole fin da molto piccoli. Per degli adulti sofisticati i giochi di parole e i doppi sensi possono essere la forma di umorismo più banale, ma per i bambini costituiscono un buon allenamento al controllo del linguaggio. Quando si parla con un bambino è sufficiente fare attenzione e appena se ne presenta l'occasione, cioè quando una parola o un'espressione innocente può essere interpretata in un altro modo, basta cambiare contesto di riferimento e far finta di capire la parola in quel senso diverso.

La prima volta che i bambini si accorgeranno che l'espressione "c'è la nonna per cena" può voler dire sia che la nonna è l'ospite, sia che è la portata, potranno restare perplessi, così come frasi quali "avere un nodo alla gola". Infatti, in principio può risultare leggermente traumatico sovvertire le normali aspettative sul significato delle parole. Ma i bambini capiscono in un attimo e ricambiano in abbondanza, imparando a far diventare la conversazione uno slalom. In questa maniera imparano a conoscere la soddisfazione di controllare le parole; da adulti potranno contribuire a far rivivere l'arte perduta della conversazione.

Il principale uso creativo del linguaggio, già nominato varie volte in precedenza, è la poesia. Siccome i versi consentono alla mente di accumulare le esperienze in una forma condensata e rielaborata, sono l'ideale per strutturare la coscienza. Leggere poesie tutte le sere è per la mente ciò che allenarsi al vogatore è per il corpo: un modo per tenersi in forma. Non occorre che sia poesia "sublime", quanto meno non agli inizi. E non è necessario leggere un intero poema. Quello che è importante è trovare almeno un verso o una strofa che arrivino al cuore. A volte basta una sola parola per spalancare una finestra su un modo nuovo di vedere il mondo, per far partire la mente per un viaggio interiore.

E anche in questo caso, non c'è motivo di limitarsi a essere un consumatore passivo. Con un poco di disciplina e di perseveranza tutti possono imparare a esprimere la loro esperienza personale in forma strutturata e per mezzo di versi. Come ha dimostrato Kenneth Koch,¹⁸ il poeta e riformatore sociale di New York, persino i bambini dei ghetti e le donne anziane semianalfabete degli istituti di ricovero sono capaci di scrivere poesie belle e commoventi se ricevono un minimo di

insegnamento. Non ci sono dubbi che impadronendosi di questa capacità migliorano la qualità della loro vita. Non solo trovano soddisfazione nell'esperienza, ma nel corso del processo aumenta notevolmente anche la loro autostima.

Scrivere della prosa dà dei benefici analoghi e, anche se manca l'ordine evidente imposto dal metro e dalla rima, è una capacità più accessibile. (Però scrivere della *grande* prosa probabilmente è difficile quanto scrivere della grande poesia.)

Nel mondo d'oggi si trascura l'abitudine di scrivere perché tanti altri mezzi di comunicazione ne hanno preso il posto. Telefoni e registratori, computer e fax sono più efficienti per trasmettere le notizie. Se la scrittura servisse solo a *trasmettere* delle informazioni, allora meriterebbe di diventare obsoleta. Ma la scrittura serve soprattutto a *creare* delle informazioni, non solo a diffonderle. In passato le persone colte adoperavano i diari e la corrispondenza privata per esprimere con le parole la loro esperienza personale e questo consentiva loro di riflettere su quello che era accaduto durante il giorno. Le lettere prodigiosamente particolareggiate che scrivevano molti vittoriani sono un esempio di come la gente ricavava dei disegni ordinati dagli eventi per lo più accidentali che entravano nella loro coscienza. Il tipo di materiale che si legge nei diari e nelle lettere non esiste prima di essere scritto. È il processo di pensiero lento e con una crescita organica necessario per scrivere che fa affiorare le idee alla superficie.

Ancora poco tempo fa scrivere poesie o saggi in qualità di dilettante era una cosa accettata. Al giorno d'oggi, se non si guadagna qualcosa scrivendo (per quanto pietosamente poco), lo si considera una perdita di tempo. Si pensa che ci sia addirittura da vergognarsi se un uomo maggiorenne si lascia andare a scrivere versi, a meno che non possa giustificarsi con un assegno. E se non si ha un grande talento, è certamente inutile scrivere con la speranza di ottenere fama o grandi guadagni. Ma non è mai uno spreco di tempo scrivere per motivi intrinseci. Per prima cosa, scrivendo si dà alla mente uno strumento di espressione disciplinato. Così si prende nota degli eventi e delle esperienze in modo da poterli ricordare facilmente e riviverli in futuro. È un modo per analizzare e capire le esperienze, una comunicazione a sé stessi che le mette in ordine.

Di recente molti hanno commentato il fatto che poeti e commediografi, considerati come categoria, sembrano mostrare sintomi più acuti di

depressione e altri disturbi psichici.¹⁹ Forse uno dei motivi per i quali sono diventati degli scrittori a tempo pieno è che la loro coscienza è assalita dall'entropia in una misura maggiore; la scrittura diventa una terapia per costruire un ordine nella confusione dei sentimenti. Può darsi che per gli scrittori il modo di arrivare al flow sia quello di creare dei mondi fatti di parole in cui possono agire con pieno abbandono, cancellando dalla mente l'esistenza di una realtà disturbante. Come tutte le altre attività che facilitano il flow, tuttavia, quando arriva a dare assuefazione la scrittura può diventare pericolosa: costringe chi scrive a impegnarsi in una gamma limitata di esperienze e preclude altre possibili maniere di affrontare gli eventi. Ma finché la si usa per controllare l'esperienza, senza permetterle di controllare la mente, la scrittura è uno strumento di una sottigliezza infinita e offre ricche ricompense.

L'amicizia di Clio

Se la Memoria era la madre della cultura, Clio, “la proclamatrice”, era la sua figlia maggiore. Per la mitologia greca era la patrona della storia, incaricata di tenere delle narrazioni ordinate dei fatti del passato. Anche se la storia non ha le regole chiare che rendono così soddisfacenti altre attività mentali come la logica, la poesia o la matematica, pure ha una sua struttura priva di ambiguità, determinata dalla sequenza irreversibile degli eventi lungo il corso del tempo. Osservare, annotare e serbare la memoria dei fatti della vita, grandi e piccoli, è uno dei modi più antichi e più soddisfacenti per creare ordine nella coscienza.

In un certo senso, ognuno di noi è uno storico della propria esistenza.²⁰ A causa della loro carica emotiva, i ricordi d'infanzia diventano elementi cruciali per determinare il tipo di adulti che si diventa. La psicoanalisi è in gran parte un tentativo di creare ordine nelle storie distorte dell'infanzia. Questo compito di trovare un senso nel passato ridiventa importante nell'età avanzata. Erik Erikson riteneva che l'ultima fase del ciclo della vita implichi il compito di realizzare l'“integrazione”, cioè di mettere insieme quello che si è riusciti a fare e quello in cui si è fallito durante la parte di vita trascorsa, costruendo una storia significativa da poter rivendicare come propria. “La storia”, ha scritto Thomas Carlyle, “è l'essenza di innumerevoli biografie”.

Ricordare il passato non serve solo a creare e conservare l'identità personale, ma può essere anche un processo di grande soddisfazione. La gente tiene diari, conserva fotografie, fa diapositive e filmini, raccoglie souvenir e ricordi che accumula in casa²¹ per costruire quello che in realtà è un museo della vita della famiglia, sebbene chi ci entra per caso possa non accorgersi dei riferimenti storici. Può non sapere che il quadro sulla parete del salotto è stato comperato dai proprietari durante la loro luna di miele in Messico, che il tappeto in entrata è prezioso perché è stato regalato da una nonna prediletta e che il divano malconcio nello stanzino in fondo non viene buttato via perché era lì che si allattavano i bambini quando erano piccoli.

Possedere una documentazione del passato può dare un grande contributo alla qualità della vita. Ci libera dalla tirannia del presente e permette alla coscienza di riandare ai tempi passati. Consente di scegliere e di custodire nella memoria gli eventi particolarmente piacevoli e significativi, e di "creare" così un passato che ci aiuta ad affrontare il futuro. Beninteso un passato di questo genere non può essere vero alla lettera. Ma, del resto, nella memoria il passato non può mai essere vero alla lettera: deve venire revisionato in continuazione e il problema è solo se assumere il controllo creativo di questa revisione o meno.

In genere non pensiamo di essere da sempre degli storici dilettanti. Ma, una volta che ci rendiamo conto che rimettere in ordine gli eventi secondo la loro sequenza temporale è una parte necessaria dell'esistenza di un essere cosciente, e che per giunta è un compito che dà soddisfazione, allora lo possiamo fare molto meglio. Sono molti i livelli ai quali si può praticare la storia come attività che facilita il flow. Quello più personale richiede solo di tenere un diario. Quello successivo è di scrivere una cronaca familiare che risalga più indietro possibile nel passato. Ma non c'è motivo di fermarsi qui. Certe persone estendono il loro interesse al gruppo etnico cui appartengono e si mettono a far collezione di libri e cimeli in materia. Con uno sforzo ulteriore possono cominciare ad annotare le loro impressioni sul passato, diventando così dei "veri" storici dilettanti.

Altri coltivano un interesse per la storia della comunità in cui vivono, che sia il rione o la regione, e leggono libri, visitano musei e si iscrivono ad associazioni culturali che si occupano di storia. Oppure possono concentrarsi su un aspetto particolare del passato: per esempio, un mio amico che vive nelle lande più selvagge del Canada occidentale è rimasto

affascinato dalla “architettura industriale degli esordi” e poco per volta ne ha imparato abbastanza da provare soddisfazione e andare in posti fuori mano per visitare segherie, fonderie e depositi ferroviari in rovina, dove le sue conoscenze gli permettono di cogliere e apprezzare le caratteristiche interessanti di quello che chiunque altro lascerebbe perdere come ruderi pieni di erbacce.

Fin troppo spesso abbiamo la tendenza a vedere la storia come un elenco arido di date da imparare a memoria, una cronaca scritta da vecchi studiosi per il loro divertimento personale. Possiamo sopportare questa scienza, ma non amarla; impariamo qualcosa sull’argomento per venire considerati colti, ma lo facciamo contro voglia. Se le cose stanno così, la storia può fare poco per migliorare la qualità della vita. La conoscenza che ci appare imposta dall’esterno viene acquisita con riluttanza e non dà nessuna gioia. Ma appena una persona decide quali aspetti del passato meritano attenzione, e decide di andare a fondo, concentrandosi sulle fonti e sui particolari che per lei sono significativi e annotando le scoperte con uno stile personale, allora lo studio della storia può diventare a pieno diritto un’esperienza che facilita il flow.

Le gioie della scienza

Dopo aver letto il paragrafo precedente, può darsi che troviate a mala pena plausibile che qualcuno possa diventare uno storico dilettante. Ma se spostiamo la discussione in un altro campo, si può veramente concepire che una persona qualunque diventi uno scienziato dilettante? Dopo tutto ci è stato detto molte volte che in questo secolo la scienza è diventata un’attività altamente istituzionalizzata, in cui le ricerche che contano sono un’esclusiva delle grandi organizzazioni scientifiche. Per fare nuove scoperte in biologia, in chimica o in fisica occorrono laboratori con apparecchiature estremamente complesse, budget enormi e grandi équipes di ricercatori. Ed è vero che, se il fine della scienza è quello di vincere dei premi Nobel o di ottenere il riconoscimento dei colleghi nel campo estremamente competitivo di una data disciplina, allora i modi di fare scienza estremamente costosi e specializzati possono essere l’unica alternativa.

Invece si dà il caso che questo scenario con investimenti di capitale immensi, basato sul modello della catena di montaggio, sia una descrizione sbagliata di come si arriva al successo nella scienza “professionale”. Malgrado quello che ci vorrebbero far credere i difensori della tecnocrazia, non è vero che i grandi progressi della scienza provengano solamente dalle équipes in cui ogni ricercatore è preparato in un campo molto ristretto e che dispongono delle attrezzature più sofisticate e aggiornate per fare gli esperimenti sulle nuove teorie. E non è neanche vero che le grandi scoperte vengano fatte solo dai centri con i maggiori finanziamenti. Queste condizioni possono servire per gli esperimenti sulle nuove teorie, ma contano ben poco per far nascere delle idee creative. Si fanno ancora scoperte come le faceva Democrito, che stava seduto nella piazza del mercato della sua città immerso nei suoi pensieri. Le fanno le persone che provano così tanta soddisfazione a giocare con le idee che finiscono per uscire dai limiti di ciò che è noto e si mettono a esplorare dei territori sconosciuti.

E anche la pratica della scienza “normale” (da distinguersi da quella “rivoluzionaria” o creativa) sarebbe quasi impossibile se non desse benessere interiore agli scienziati. Nel suo libro *La struttura delle rivoluzioni scientifiche*, Thomas Kuhn suggerisce vari motivi per cui la scienza “affascina”. In primo luogo: “Concentrando l’attenzione su una gamma ristretta di problemi relativamente esoterici, il paradigma [o approccio teorico] costringe gli scienziati a indagare qualche aspetto della natura con una minuzia e una profondità che altrimenti sarebbero inimmaginabili”. Questa concentrazione è resa possibile da “regole che limitano sia la natura delle soluzioni accettabili che i procedimenti con i quali arrivarci”. E secondo Kuhn uno scienziato impegnato nella scienza “normale” non è motivato dalla speranza di trasformare il sapere, o di scoprire la verità, o di migliorare le condizioni di vita. Invece, “quello che lo spinge è la convinzione che, se solo è abbastanza abile, riuscirà a risolvere un problema che prima nessuno ha mai risolto o risolto così bene”. E ancora: “Il fascino del paradigma di ricerca normale... [è che] malgrado si possa prevedere il suo risultato... la via con la quale arrivare a quel risultato è molto dubbia. L’uomo che ci riesce dimostra una grande capacità di risolvere i problemi e la sfida del problema è una componente importante di quello che lo spinge”.²² Non stupisce che gli scienziati si sentano spesso come P.A.M. Dirac, il fisico che ha descritto la scoperta della meccanica

quantistica negli anni Venti dicendo: “Era un gioco, un gioco interessantissimo da giocare”. La descrizione che fa Kuhn del fascino della scienza assomiglia molto da vicino ai racconti che spiegano perché sia gratificante risolvere indovinelli, o fare scalate, o navigare a vela, o giocare a scacchi o qualunque altra attività che facilita il flow.

Se gli scienziati “normali” sono motivati nel loro lavoro dagli stimolanti problemi intellettuali che affrontano, gli scienziati “rivoluzionari” (quelli che cercano di superare i paradigmi teorici esistenti e crearne di nuovi) sono spinti ancora di più dal benessere interiore.²³ Ce ne dà un bell'esempio Subrahmanyan Chandrasekhar, l'astrofisico la cui vita ha già acquistato una dimensione mitica. Quando nel 1933 partì giovanotto dall'India con un mercantile che percorreva la rotta Calcutta-Inghilterra, durante il viaggio scrisse un modello dell'evoluzione stellare che in seguito diventò la base della teoria dei buchi neri. Ma le sue idee erano così strane che per molto tempo non furono accettate dalla comunità scientifica. Alla fine fu chiamato all'Università di Chicago dove proseguì la sua ricerca in un relativo anonimato. Si racconta di lui un aneddoto che rappresenta meglio di tutto il suo impegno nel lavoro. Negli anni Cinquanta Chandrasekhar abitava a Williams Bay nel Wisconsin, dove si trova il principale osservatorio astronomico dell'università, a circa centoventi chilometri dalla sede centrale. Quell'inverno teneva un seminario avanzato di astrofisica. Si erano iscritti solo due studenti e ci si aspettava che Chandrasekhar annullasse il seminario invece di sobbarcarsi l'incomodo dell'avanti e indietro. Ma non lo cancellò e per fare lezione andava e veniva da Chicago due volte alla settimana, guidando per strade di campagna. Qualche anno dopo, prima uno e poi l'altro di quei due ex studenti vinse il premio Nobel per la fisica. Tutte le volte che veniva raccontata questa storia, il narratore concludeva rammaricandosi che il professore non avesse mai vinto il premio personalmente. Quel rammarico non è più necessario perché nel 1983 il premio Nobel per la fisica fu assegnato anche a Chandrasekhar.

È spesso in circostanze così modeste, grazie a persone dedite a giocare con le idee nuove, che avvengono i salti qualitativi nel nostro modo di pensare. Una delle scoperte più note degli ultimi anni è la teoria della superconduttività. Due dei suoi protagonisti, K. Alex Muller e J. Georg Bednorz, hanno scoperto i principi ed eseguito i primi esperimenti nel laboratorio dell'IBM di Zurigo in Svizzera, non proprio una sede scientifica arretrata, ma neppure una delle più avanzate. Per vari anni gli scienziati non

hanno informato nessuno del loro lavoro, non perché avessero paura che glielo rubassero, ma perché temevano che i loro colleghi avrebbero riso delle loro idee apparentemente pazzesche. Hanno ricevuto il premio Nobel nel 1987. Susumu Tonegawa, che ha ricevuto nello stesso anno il premio Nobel per la biologia, secondo la moglie è un “tipo di persona che va per la sua strada”.²⁴ Gli piace la lotta sumo perché è uno sport che per vincere richiede uno sforzo individuale e non delle prestazioni di squadra, proprio come lui nel suo lavoro. È chiaro che la necessità di laboratori giganteschi e di enormi équipes di ricercatori è stata esagerata in una certa misura. I salti qualitativi nella scienza dipendono ancora soprattutto dalle risorse della mente del singolo individuo.

Ma noi non dovremmo considerare principalmente quello che succede nel mondo degli scienziati di professione. La “grande scienza” può ben cavarsela da sola, o quanto meno dovrebbe essere in grado di farlo, considerato tutto il sostegno che ha ricevuto da quando gli esperimenti con la fissione nucleare si sono rivelati dei così grandi successi. Quello che dovremmo considerare in questa sede è la scienza a livello amatoriale, la gioia che possono provare le persone non addette ai lavori osservando e descrivendo le leggi dei fenomeni naturali. È importante rendersi conto che per secoli i grandi scienziati hanno fatto ricerca come hobby, perché li affascinavano i metodi che avevano inventato e non perché dovessero fare il loro lavoro e spendere delle enormi sovvenzioni governative.

Niccolò Copernico perfezionò la sua descrizione del moto dei pianeti, che ha segnato l’inizio di una nuova era scientifica, mentre era canonico della cattedrale di Frauenburg in Polonia. Gli studi astronomici non favorirono certamente la sua carriera ecclesiastica e per gran parte della sua vita le principali ricompense che ricevette furono di ordine estetico, derivanti dalla bella semplicità del suo sistema rispetto a quello tolemaico che era più difficile da usare. Galileo Galilei aveva studiato medicina e quel che lo spinse a fare esperimenti sempre più originali fu il piacere che provava a scoprire cose come la posizione del centro di gravità di vari oggetti solidi. Isaac Newton formulò le sue scoperte più importanti subito dopo aver ottenuto il baccellierato a Oxford nel 1665, quando l’università era chiusa a causa della peste. Newton passò due anni nella sicurezza e nella noia di un rifugio in campagna a giocare con le sue idee su una teoria universale della gravitazione. Antoine-Laurent Lavoisier, ritenuto il fondatore della chimica moderna, era un impiegato statale che lavorava per

la Ferme Générale, l'equivalente del fisco nella Francia prerivoluzionaria. Si occupava anche di riforme agricole e di pianificazione sociale, ma la cosa che gli dava più soddisfazione erano i suoi esperimenti eleganti e classici. Luigi Galvani, che fece le prime ricerche sul modo in cui i muscoli e i nervi conducono l'elettricità, dalle quali derivò l'invenzione della pila elettrica, esercitò la professione di medico per tutta la vita. Gregor Mendel era anch'egli un uomo di Chiesa e i suoi esperimenti, dai quali è nata la genetica, sono stati la conseguenza dell'hobby del giardinaggio. Quando, verso la fine della sua vita, è stato chiesto ad Albert A. Michelson, il primo cittadino degli Stati Uniti insignito di un Nobel per le scienze, perché avesse dedicato così tanto tempo alla misurazione della velocità della luce, si dice che abbia risposto: "Era molto divertente". E non va dimenticato che Albert Einstein ha scritto i suoi saggi più importanti mentre lavorava come impiegato all'Ufficio brevetti in Svizzera. Questi e molti altri grandi scienziati che sarebbe facile nominare non sono stati penalizzati intellettualmente per il fatto di non essere dei "professionisti" del loro campo, delle figure con dei riconoscimenti e delle fonti di sostegno legittimo. Hanno solo fatto quello che amavano fare.

La situazione è davvero così diversa ai nostri giorni? È proprio vero che una persona senza una specializzazione post universitaria, che non lavora in uno dei centri di ricerca più importanti, non ha più la possibilità di contribuire al progresso scientifico?²⁵ O si tratta solo di uno di quei tentativi di mistificazione in gran parte inconscia cui inevitabilmente si lasciano andare tutte le istituzioni di successo? È difficile rispondere a queste domande, in parte perché quello che rientra nella "scienza" viene definito proprio da quelle stesse istituzioni cui sono destinati i benefici del suo monopolio.

Non c'è dubbio che un non addetto ai lavori non può dare per hobby alcun contributo al tipo di ricerca che si avvale di acceleratori di particelle subatomiche da molti miliardi di dollari o di spettroscopi a risonanza magnetica nucleare. Peraltro, questi settori non rappresentano l'unica scienza esistente. L'impostazione mentale che fa della scienza una fonte di soddisfazione è a disposizione di tutti. Occorrono curiosità, osservazione attenta, un modo ordinato di descrivere gli eventi e capacità di stanare le regolarità nascoste in quello che si impara. È indispensabile anche l'umiltà di essere disposti a imparare dai risultati dei ricercatori del passato, oltre

che una dose sufficiente di scetticismo e apertura mentale da respingere le opinioni che non sono convalidate dai fatti.

Con questa definizione lata, ci sono in attività più scienziati dilettanti di quanto si creda. Alcuni dedicano la loro attenzione alla salute e cercano di scoprire tutto quello che possono su una malattia che minaccia loro o la loro famiglia. Seguendo l'esempio di Mendel, alcuni imparano più che possono sull'allevamento degli animali domestici o sulla creazione di ibridi floreali. Altri ripetono diligentemente le osservazioni dei primi astronomi con il loro telescopio sistemato in giardino. Ci sono geologi in incognito che girano per luoghi selvaggi alla ricerca di minerali, collezionisti di cactus che frugano le mesa del deserto a caccia di nuovi esemplari e probabilmente centinaia di migliaia di individui che hanno raffinato le loro conoscenze di meccanica fino al punto da sconfinare nell'autentica comprensione scientifica.

A trattenere molte di queste persone dal continuare a sviluppare le loro capacità è la convinzione che non diventeranno mai dei veri scienziati "di professione" e che perciò il loro hobby non andrebbe preso sul serio. Ma la ragione migliore per fare scienza è il senso di ordine che porta nella mente del ricercatore. Se l'unità di misura del suo valore è il flow, invece del successo e del riconoscimento, la scienza può dare dei contributi immensi alla qualità della vita.

L'amore per la saggezza

Una volta "filosofia" significava "amore per la saggezza" e c'era chi le dedicava la sua vita per questo motivo. Ai nostri giorni i filosofi di professione proverebbero disagio ad accogliere una definizione così ingenua dei loro studi. Oggi un filosofo può essere uno specialista del decostruzionismo o del positivismo logico, un esperto del primo Kant o dell'ultimo Hegel, un epistemologo o un esistenzialista, ma non disturbiamolo con la saggezza. È un destino comune a molte istituzioni quello di cominciare come risposta a qualche problema universale finché, molte generazioni dopo, i problemi specifici delle istituzioni stesse finiscono per prevalere sullo scopo originale. Per esempio, le nazioni moderne hanno creato le forze armate come difesa contro i nemici. Però un esercito manifesta ben presto dei bisogni propri e una politica propria, al

punto che il soldato di maggior successo non è necessariamente quello che difende meglio il paese, ma quello che ottiene gli stanziamenti più imponenti per le forze armate.

I filosofi dilettanti, a differenza di quelli di professione che insegnano nelle università, non hanno bisogno di preoccuparsi delle storiche lotte per il primato tra scuole rivali, delle beghe tra riviste specializzate e delle gelosie personali tra studiosi. Possono occuparsi delle questioni fondamentali. Decidere quali siano è il primo compito del filosofo dilettante. Gli interessa quello che credevano i grandi pensatori del passato sul significato dell'“essere”? O gli interessa di più capire che cosa siano il “buono” o il “bello”?

Come in tutte le altre branche del sapere, dopo aver deciso quale area si vuole coltivare, la prima cosa da fare è imparare quello che hanno pensato altri sull'argomento. Leggendo, parlando e ascoltando selettivamente ci si può fare un'idea dello “stato dell'arte” in quel campo. Di nuovo, non si può mai sottolineare abbastanza l'importanza di assumere personalmente il controllo dell'indirizzo dello studio fin dai primi passi. Se una persona si sente obbligata a leggere un certo libro o a frequentare un dato corso solo perché pare che sia la cosa giusta, lo studio sarà contro le sue inclinazioni. Ma se ha deciso di imboccare la stessa strada perché sentiva che era quella giusta, lo studio sarà relativamente senza fatica e darà soddisfazione.

Quando si sarà chiarito le sue preferenze in filosofia, anche il dilettante potrà avvertire il bisogno di specializzarsi.²⁶ Chi è interessato alle caratteristiche fondamentali della realtà può indirizzarsi verso l'ontologia e leggere Wolff, Kant, Husserl e Heidegger. Un'altra persona più attirata dalla questione del giusto e dell'ingiusto può rivolgersi all'etica e studiare la filosofia morale di Aristotele, Tommaso d'Aquino, Spinoza e Nietzsche. L'interesse per il bello può portare ad approfondire le idee dei filosofi estetici come Baumgarten, Croce, Santayana e Collingwood. Se è vero che la specializzazione è necessaria per sviluppare la complessità di qualunque pensiero, si deve però sempre tenere ben chiaro il rapporto tra i mezzi e i fini: specializzarsi serve per pensare meglio, non è un fine in sé. Sfortunatamente molti pensatori seri dedicano tutti i loro sforzi mentali a diventare degli studiosi famosi, ma nel frattempo dimenticano lo scopo iniziale della loro ricerca.

Nella filosofia, come in tutte le altre discipline, arriva il momento in cui una persona è pronta a passare dal ruolo di consumatore passivo a quello di

creatore attivo. Scrivere le proprie illuminazioni aspettandosi che un giorno i posteri le leggeranno con reverenza, nella maggior parte dei casi, sarebbe un atto di *hybris*, quella “presunzione smisurata” che ha causato tanti guai nelle faccende umane. Ma se annota le idee per rispondere al bisogno interiore di esprimere chiaramente i problemi principali in cui si imbatte e cerca di imbastire delle risposte che gli servano a trovare il senso della propria esperienza, allora il filosofo dilettante avrà imparato a ricavare benessere interiore da uno dei compiti più difficili e più gratificanti della vita.

Dilettanti e professionisti

Alcuni preferiscono specializzarsi e dedicare tutte le loro energie a una sola attività, con lo scopo di arrivare a un livello di risultati quasi professionale. Hanno la tendenza a guardare dall’alto in basso tutti quelli che non sono altrettanto esperti e appassionati della loro specialità. Altri preferiscono praticare superficialmente svariate attività, ricavando da ognuna più benessere interiore possibile senza necessariamente diventare degli esperti in nessuna.

Ci sono due parole il cui significato rispecchia il nostro atteggiamento, in un certo grado distorto, verso il livello di impegno nelle attività fisiche e mentali. Sono i termini *amatore* e *dilettante*. Oggi queste etichette sono sottilmente spregiative. Un amatore o un dilettante è qualcuno che non è veramente all’altezza, una persona da non prendere sul serio, con dei risultati che non arrivano agli standard professionali. Ma in origine “amatore”, dal verbo latino *amare*, indicava una persona che amava quel che faceva. Analogamente un “dilettante”, dal latino *delectare*, “procurare piacere”, era qualcuno che provava molta soddisfazione in una data attività. Perciò i significati di queste parole prestavano attenzione alle esperienze e non ai risultati; indicavano le gratificazioni soggettive, invece di concentrarsi sulla riuscita. Nulla illustra così bene il nostro cambiamento di atteggiamento nei confronti dell’esperienza quanto il destino di queste due parole. Una volta il poeta dilettante o lo scienziato amatoriale erano oggetto di ammirazione, perché miglioravano la qualità della vita impegnandosi in queste attività. In seguito l’accento si è spostato sempre di più, valorizzando il comportamento rispetto agli stati soggettivi: si ammira il successo, i

risultati, la qualità dell'esecuzione invece della qualità dell'esperienza. Di conseguenza è imbarazzante essere definiti dei dilettanti, anche se essere dei dilettanti significa ottenere quello che conta di più: il benessere interiore che deriva dalle proprie azioni.

È vero che lo studio dilettantesco può degenerare anche più facilmente della conoscenza professionale se chi vi si dedica perde di vista lo scopo della sua azione. Qualche volta i non addetti ai lavori mossi da interessi personali possono ricorrere alle pseudoscienze per proprio tornaconto e spesso è difficile distinguere i loro sforzi da quelli dei dilettanti con motivazioni intrinseche.

Un interesse per la storia delle origini etniche, per esempio, può facilmente degenerare in una ricerca delle prove della superiorità del proprio gruppo sugli altri. In Germania il nazismo ha attinto all'antropologia, alla storia, all'anatomia, alla linguistica, alla biologia e alla filosofia per mettere insieme la sua teoria della superiorità razziale degli ariani. Bisogna però dire che anche degli studiosi di professione si sono lasciati coinvolgere in questa dubbia impresa, ispirata da dilettanti e svolta secondo le regole della politica, non della scienza.

La biologia sovietica è rimasta indietro di una generazione quando le autorità hanno deciso di applicare le regole dell'ideologia comunista alla coltivazione del grano anziché seguire le prove degli esperimenti. Le idee di Lysenko,²⁷ secondo cui i semi piantati in un clima freddo sarebbero diventati più resistenti e avrebbero prodotto una discendenza ancor più resistente, parevano buone ai non addetti ai lavori, specialmente nel contesto dei dogmi leninisti. Disgraziatamente le ragioni della politica e le ragioni del grano non sono le stesse e gli sforzi di Lysenko sono culminati in decenni di fame.

La connotazione negativa che i termini *amatore* e *dilettante* si sono conquistati nel corso del tempo è dovuta in gran parte al fatto che si è persa di vista la distinzione tra scopi intrinseci ed estrinseci. Un dilettante che pretende di saperne quanto uno studioso di professione probabilmente ha torto e fa dei danni. Il senso di diventare degli scienziati dilettanti non sta nel competere con i professionisti nel loro campo, ma nell'usare una disciplina simbolica per aumentare le capacità mentali e per creare ordine nella coscienza. Su questo piano lo studio amatoriale si giustifica e può persino essere più efficace del suo equivalente professionale. Ma nel momento in cui i dilettanti perdono di vista questo scopo e usano la

conoscenza soprattutto per gonfiare il loro io o per ottenere qualche vantaggio materiale diventano immediatamente delle caricature di studiosi. Senza preparazione nella disciplina dello scetticismo e della critica reciproca su cui si fonda il metodo scientifico, i non addetti ai lavori che osano avventurarsi nel campo della scienza con dei fini viziati da pregiudizi possono diventare addirittura peggio degli studiosi più corrotti quanto a cinismo e plateale indifferenza per la verità.

La sfida dell'apprendimento continuo

Lo scopo di questo capitolo era di esaminare i modi in cui l'attività mentale può fornire benessere interiore. Abbiamo visto che la mente offre opportunità di azione numerose e pregnanti almeno quanto quelle del corpo. Proprio come l'impiego degli arti e dei sensi è alla portata di tutti indipendentemente dal sesso, dalla razza o dalla classe sociale, così anche l'uso della memoria, del linguaggio, della logica e dei principi di causalità è a disposizione di coloro che desiderano assumere il controllo della propria mente.

Molte persone smettono di studiare al termine della scuola perché tredici o vent'anni di formazione con motivazioni estrinseche sono ancora una fonte di ricordi spiacevoli. Insegnanti e libri di testo hanno già condizionato abbastanza la loro attenzione dall'esterno e per loro l'ultimo giorno di scuola è l'inizio della libertà.

Ma una persona che si astiene dall'uso delle capacità simboliche non è mai veramente libera. Il suo pensiero verrà indirizzato dalle opinioni dei vicini, dagli editoriali dei giornali e dagli appelli della televisione. Sarà in balia degli "esperti". L'ideale sarebbe che la fine dello studio imposto estrinsecamente fosse l'inizio di una formazione motivata intrinsecamente. A questo punto il fine dello studio non è più di farsi promuovere, prendere il diploma e trovare un buon lavoro. Diventa invece quello di capire cosa succede intorno, di elaborare un senso della propria esperienza che sia significativo sul piano personale. Ne verrà la gioia profonda del pensatore, come quella provata dai discepoli di Socrate che Platone descrive nel *Filebo*: "Il giovane che si disseta per la prima volta a quella fonte è felice come se avesse trovato un tesoro di saggezza; ne è veramente rapito. Raccoglierà ogni discorso, ne metterà insieme tutte le idee per fonderle in

una sola, poi le dividerà e le smembrerà. Prima porrà delle domande a sé stesso e poi agli altri, insisterà con tutti quelli che avvicina, giovani e vecchi, e non risparmierà neppure i suoi genitori, né nessun altro disposto ad ascoltarlo...”.

Questa citazione ha ventiquattro secoli, ma un osservatore contemporaneo non saprebbe descrivere in modo più vivace quello che succede quando una persona scopre per la prima volta il divenire della mente.

7. IL LAVORO COME FLOW

Come gli altri animali, dobbiamo impiegare gran parte della nostra esistenza a procurarci da vivere: le calorie che ci servono per nutrire il corpo non compaiono in tavola per magia e case e automobili non si costruiscono da sole. Ciononostante non ci sono formule rigide per calcolare quanto tempo dobbiamo veramente lavorare.¹ Pare che i primi cacciatori-raccoglitori, per esempio, come del resto anche i loro discendenti contemporanei che vivono nei deserti inospitali dell’Africa e dell’Australia, passassero solo da tre a cinque ore al giorno in quello che noi chiameremmo lavoro: provvedere al cibo, al riparo, all’abbigliamento e agli attrezzi di lavoro. Trascorrevano il resto della giornata conversando, riposando o danzando. All’estremo opposto c’erano i lavoratori dell’industria nel XIX secolo, costretti a faticare dodici ore al giorno per sei giorni alla settimana in fabbriche tetre o miniere pericolose.

Non solo la quantità, ma anche la qualità del lavoro è sempre stata estremamente variabile. C’è un proverbio italiano che dice: “Il lavoro nobilita l’uomo e lo rende simile alle bestie”. Questa figura retorica piena di ironia può essere un commento sulla natura di tutti i lavori, ma la si può anche interpretare nel senso che un lavoro che richiede molta abilità e che viene svolto liberamente raffina la complessità del sé; e, d’altro canto, ci sono poche cose che producono tanta entropia come un lavoro non qualificato fatto per costrizione. Il neurochirurgo che opera in un ospedale sfavillante e il manovale che vacilla sotto un carico pesante sguazzando nel fango stanno lavorando tutti e due. Ma il chirurgo ha la possibilità di imparare ogni giorno delle cose nuove e constata quotidianamente di avere il controllo di quello che fa e di essere capace di svolgere dei compiti difficili. Il manovale è costretto a ripetere gli stessi movimenti spossanti e quello che scopre è soprattutto di non avere la possibilità di reagire.

Dato che il lavoro è così universale, eppure così diverso, fa una differenza enorme per la contentezza generale di una persona se quello che fa per guadagnarsi da vivere gli dà soddisfazione o meno. Thomas Carlyle

era molto vicino alla verità quando scriveva: “Benedetto sia chi ha trovato il suo lavoro; che non chieda altre grazie”. Sigmund Freud ha ampliato alquanto questo semplice consiglio. Quando gli chiesero la sua formula per la felicità, diede questa risposta lapidaria e piena di buon senso: “Lavoro e amore”. È verissimo che se si prova l’esperienza del flow nel lavoro e nei rapporti con le altre persone, si è molto avanti sulla strada per migliorare la qualità della vita in generale. Questo capitolo analizzerà come arrivare al flow con il lavoro e il seguente riprenderà l’altro tema principale di Freud: trovare il benessere interiore nella compagnia degli altri.

I lavoratori autotelici

Per punizione della sua disobbedienza, Adamo fu condannato dal Signore a lavorare la terra con il sudore della fronte. Il passo della *Genesi* (3:17) che narra questo episodio rispecchia il modo in cui concepisce il lavoro la maggioranza delle culture, in modo particolare quelle che sono arrivate alla complessità della “civiltà”, e cioè come una maledizione da evitare a tutti i costi. È anche vero che, a causa del modo inefficiente in cui funziona l’universo, occorre molta energia per soddisfare i nostri bisogni e le nostre aspirazioni fondamentali. Se non ci importasse di quanto mangiamo, di vivere in case solide e ben arredate, di poterci permettere gli ultimi frutti della tecnologia, la necessità di lavorare diventerebbe un fardello lieve sulle nostre spalle, come è per i nomadi del deserto del Kalahari. Ma quanto più investiamo energia psichica in scopi materiali e quanto più improbabili diventano quegli scopi, tanto più diviene difficile realizzarli. A questo punto, per soddisfare le aspettative sempre crescenti, abbiamo bisogno di più lavoro fisico e mentale e anche di maggiori rifornimenti di materie prime. Nel corso di buona parte della storia, la stragrande maggioranza delle persone che vivevano ai margini delle società “civilizzate” ha dovuto rinunciare a tutte le speranze di trovare benessere interiore nella vita per far diventare realtà i sogni dei pochi che avevano trovato un modo per sfruttarli. Le opere insigni che distinguevano le nazioni civilizzate da quelle più primitive, come le piramidi, la grande muraglia cinese, il Taj Mahal e i templi, i palazzi e le dighe dell’antichità, di solito venivano costruite con l’energia degli schiavi costretti a realizzare le ambizioni dei loro governanti. Non può meravigliare che il lavoro si sia fatto una cattiva fama.

Però, con tutto il rispetto dovuto alla Bibbia, non sembra vero che il lavoro debba essere necessariamente spiacevole. Può darsi che debba essere sempre pesante o quanto meno più pesante che non fare niente. Ma ci sono molte prove che il lavoro può dare soddisfazione e che in realtà è spesso la parte della vita che ne dà di più.

A volte le culture si evolvono in maniera tale che i compiti produttivi quotidiani diventano quanto è più possibile simili alle attività che facilitano il flow. Ci sono dei gruppi in cui la vita di lavoro e quella familiare sono integrate in modo stimolante e armonioso. Nelle valli d'alta montagna in Europa, nei villaggi alpini risparmiati dalla rivoluzione industriale, esistono ancora delle comunità di questo tipo. Interessata a scoprire come è vissuta l'esperienza del lavoro in un ambiente "tradizionale" rappresentativo degli stili di vita agricoli prevalenti in tutto il mondo fino a qualche generazione fa, una équipe di psicologi italiani guidati dal professor Fausto Massimini e dalla dottoressa Antonella Delle Fave ne ha intervistato recentemente gli abitanti e ha cortesemente messo a nostra disposizione l'esauriente documentazione.

La caratteristica più impressionante di questi posti è che i loro abitanti riescono di rado a distinguere il lavoro dal tempo libero. Si potrebbe sostenere che lavorano sedici ore al giorno, ma si potrebbe anche sostenere che non lavorano mai. Serafina Vinon, una donna di settantasei anni del villaggio di Pont Trentaz in Val d'Aosta, si alza ancora alle cinque del mattino per mungere le sue mucche.² Poi si prepara una bella colazione, fa le pulizie di casa e, a seconda del tempo e della stagione, porta la mandria al pascolo vicino al margine del ghiacciaio, oppure lavora nel frutteto o carda la lana. In estate passa delle settimane a falciare il fieno nei pascoli d'alta quota e poi trasporta le balle enormi sulla testa fino al fienile distante vari chilometri. Impiegherebbe la metà del tempo se prendesse il sentiero diretto; ma preferisce seguire dei percorsi invisibili a zig-zag per evitare l'erosione dei pendii. Alla sera può leggere o raccontare delle favole ai pronipoti o suonare la fisarmonica alle riunioni di amici e parenti che si tengono a casa sua varie volte alla settimana.

Serafina conosce ogni albero, ogni masso, ogni caratteristica delle montagne come se fossero dei vecchi amici. Al paesaggio sono legate delle leggende familiari vecchie di secoli: una notte, alla fine della peste del 1473, su questo antico ponte di pietra l'unica donna sopravvissuta del villaggio di Serafina incontrò con una torcia in mano l'unico uomo

superstite del villaggio a valle. Si aiutarono l'un l'altra, si sposarono e diventarono gli antenati della sua famiglia. Da piccola sua nonna si perse in quel campo di fragole. Da questa roccia il Diavolo minacciò con un forcone lo zio Andrea durante la bufera di neve del 1924.

Quando è stato chiesto a Serafina che cosa preferisce fare nella vita, ha risposto senza esitazione: mungere le vacche, portarle al pascolo, potare il frutteto, cardare la lana... In realtà, quel che le dà più soddisfazione è quel che ha sempre fatto per vivere. Come dice lei: “Mi dà una gran soddisfazione. Stare fuori, parlare con la gente, stare con i miei animali... Io parlo con tutti, piante, uccelli, fiori e animali. Tutto quello che c'è nella natura fa compagnia; si vede la natura crescere giorno per giorno. Ci si sente puliti e contenti: è un peccato che ci si stanchi e si debba tornare a casa... Anche quando si deve lavorare molto, è bellissimo”.³

Quando le è stato chiesto che cosa avrebbe fatto se avesse avuto tutto il tempo e il danaro del mondo, Serafina è scoppiata a ridere e ha ripetuto lo stesso elenco di attività: avrebbe munto le vacche, le avrebbe portate a pascolare, avrebbe lavorato nel frutteto e avrebbe cardato la lana. Non è perché Serafina non conosce le alternative che offre la vita di città: ogni tanto guarda la televisione e legge dei settimanali, molti suoi giovani parenti vivono in città e hanno un tenore di vita agiato con macchine, elettrodomestici e vacanze esotiche. Ma il loro modo di vivere più moderno e alla moda non attrae Serafina; lei è perfettamente contenta e serena entro il ruolo che ha nell'universo.

Sono stati intervistati dieci degli abitanti più anziani di Pont Trentaz, le loro età andavano da sessantasei a ottantotto anni e le loro risposte erano tutte simili a quelle di Serafina. Nessuno faceva una distinzione netta tra il lavoro e il tempo libero, tutti citavano il lavoro come la fonte principale di esperienze ottimali e nessuno avrebbe voluto lavorare di meno se ne avesse avuto la possibilità.

La maggioranza dei loro figli, ugualmente intervistati, ha manifestato lo stesso atteggiamento verso la vita. Ciononostante tra i nipoti (con età che andavano dai venti ai trentadue anni) prevalevano gli atteggiamenti più tipici verso il lavoro: se ne avessero avuto la possibilità avrebbero lavorato di meno e passato invece più tempo in divertimenti come la lettura, lo sport, i viaggi, gli ultimi spettacoli. Questa differenza tra le generazioni è in parte una questione di età; di solito i giovani sono meno contenti di quello che hanno, desiderano di più il cambiamento e sopportano peggio i vincoli della

routine. Ma in questo caso la differenza rispecchia anche la scomparsa di un modo di vivere tradizionale nel quale il lavoro aveva un rapporto significativo con l'identità delle persone e con i loro scopi preminenti. Può darsi che quando sarà anziano qualche giovane di Pont Trentaz finisca col pensarla come Serafina, ma probabilmente la maggioranza non farà così. Invece continueranno ad allargare la distanza tra lavori che sono necessari ma spiacevoli e divertimenti che sono gradevoli ma hanno poca complessità.

In questo villaggio alpino la vita non è mai stata facile. Per sopravvivere un giorno dopo l'altro ognuno ha dovuto vincere un gran numero di sfide difficili, che andavano dal puro e semplice lavoro pesante, all'artigianato sapiente, alla conservazione ed elaborazione di un linguaggio specifico, di canzoni, opere d'arte e tradizioni complesse. Eppure in qualche maniera la cultura si è evoluta in un modo per cui la gente che vive al suo interno trova questi compiti fonte di soddisfazione. Invece di sentirsi oppressi dalla necessità di fare un lavoro pesante, la pensano come Giuliana B., una signora di settantaquattro anni: "Io sono libera, libera nel mio lavoro, perché faccio tutto quello che voglio. Se non faccio una cosa oggi, la farò domani. Non ho un padrone, sono io il padrone della mia vita. Ho conservato la mia libertà e ho lottato per la mia libertà".⁴

Certo, non tutte le culture preindustriali erano così idilliache. In molte società fondate sulla caccia o sull'agricoltura la vita era rozza, brutale e breve. Infatti i viaggiatori stranieri del secolo scorso hanno descritto certe comunità alpine non lontane da Pont Trentaz come fortemente segnate da fame, malattie e ignoranza. Raggiungere uno stile di vita capace di trovare un equilibrio armonioso tra i fini umani e le risorse dell'ambiente è un'impresa rara quanto costruire una delle grandi cattedrali che colmano i visitatori di reverenza. Non si può estendere un esempio riuscito a tutte le culture preindustriali. Per la stessa ragione, però, anche una sola eccezione basta per dimostrare la falsità del concetto che il lavoro debba sempre dare meno soddisfazione del divertimento scelto liberamente.

Ma come la mettiamo con un lavoratore di città che ha un lavoro non legato altrettanto chiaramente alla sua sussistenza? Si dà il caso che l'atteggiamento di Serafina non sia un'esclusiva dei villaggi agricoli tradizionali. Ogni tanto riusciamo a scoprirlo vicino a noi in mezzo al trambusto dell'era industriale. Un buon esempio è Joe Kramer, un uomo che è stato intervistato nel corso di una delle prime ricerche sull'esperienza del

flow. Joe aveva poco più di sessant'anni e faceva il saldatore in una fabbrica a sud di Chicago dove si montano vagoni ferroviari. Circa duecento persone lavoravano insieme a Joe in tre edifici grandi e bui simili agli hangar, dove dei laminati di acciaio scorrono appesi a delle guide applicate al soffitto e vengono saldati ai carrelli dei vagoni merci tra cascate di scintille. In estate è un forno, d'inverno i venti gelidi della prateria lo attraversano fischiando. Il frastuono del metallo è sempre così forte che si deve urlare nelle orecchie delle persone per farsi sentire.

Joe era arrivato negli Stati Uniti a cinque anni e aveva abbandonato la scuola dopo la quarta elementare. Lavorava in questa fabbrica da più di trent'anni, ma non aveva mai voluto diventare un capo operaio. Aveva rifiutato la promozione varie volte, dicendo che gli piaceva essere solo un saldatore e che lo metteva a disagio fare il capo di qualcuno. Benché in fabbrica stesse al gradino più basso della scala gerarchica, tutti conoscevano Joe e concordavano nel considerarlo la persona più importante dell'intero stabilimento. Il direttore dichiarò che se avesse avuto altre cinque persone come Joe la sua fabbrica sarebbe diventata la più efficiente del settore. I suoi compagni di lavoro dicevano che senza di lui tanto valeva chiudere immediatamente la fabbrica.

La sua fama aveva un motivo semplice: Joe conosceva bene ogni fase della lavorazione dello stabilimento e in caso di necessità era in grado di sostituire chiunque. Per giunta, era capace di aggiustare qualunque macchinario rotto, dalle grandi gru meccaniche ai piccoli monitor elettronici. Ma quello che stupiva la gente era soprattutto che Joe non solo sapeva fare queste cose, ma era addirittura contento quando gli si chiedeva di farle. Quando gli è stato domandato come avesse imparato a intervenire su macchinari e strumenti complessi senza avere ricevuto una formazione regolare, Joe ha dato una risposta disarmante. Fin dall'infanzia i meccanismi di ogni genere lo avevano affascinato. Era attratto specialmente da tutto quello che non funzionava bene: "Come quando si è guastato il tostapane di mia madre. Mi sono chiesto: 'Se fossi quel tostapane e non funzionassi, dove sarebbe il guaio?'". Poi aveva smontato il tostapane, aveva trovato il guasto e lo aveva riparato. Da allora ha sempre usato questo metodo di identificazione empatica per riuscire a conoscere e riparare sistemi meccanici sempre più complessi. E sente ancora il fascino della scoperta; ormai vicino alla pensione, tutti i giorni Joe trova ancora soddisfazione nel lavoro.

Joe non è mai stato un fissato del lavoro e non ha mai dovuto dipendere completamente dalle sfide della fabbrica per sentirsi in pace con sé stesso. Quel che ha fatto a casa è stato forse ancor più notevole. Joe vive con la moglie in una modesta casetta di periferia. Con il tempo hanno comperato i due lotti di terreno non edificato accanto alla casa. Joe ha costruito su questi appezzamenti un giardino complicato con rocce, terrazze, sentieri e parecchie centinaia di fiori e di piante. Mentre stava installando degli irrigatori interrati, gli venne un'idea: e perché non fare degli arcobaleni? Cercò degli ugelli per irrigatori che producessero una nebulizzazione abbastanza minuta per questo scopo, ma non ne trovò nessuno soddisfacente; così ne inventò uno lui e lo costruì con il tornio che aveva in cantina. Adesso, dopo il lavoro poteva sedere nel portico dietro la casa e premendo un interruttore poteva far entrare in funzione una dozzina di irrigatori che diventavano altrettanti mini arcobaleni.

Ma c'era un problema nel piccolo giardino dell'Eden di Joe. Dato che lavorava quasi tutti i giorni, di solito per l'ora in cui arrivava a casa il sole era troppo basso sull'orizzonte per dare dei colori forti al pulviscolo d'acqua. Così Joe tornò al tavolo da disegno ed escogitò una soluzione ammirevole. Trovò dei fari che riproducevano lo spettro solare quanto bastava per fare degli arcobaleni e li installò vicino agli irrigatori in modo che non si vedessero. Adesso era proprio pronto. Persino nel bel mezzo della notte, azionando due interruttori poteva circondare la sua casa di nubi di acqua, luce e colore.

Joe è un esempio eccezionale di che cosa significhi avere una "personalità autotelica", cioè la capacità di creare delle esperienze di flow persino negli ambienti più squallidi: un posto di lavoro quasi disumano, un terreno in periferia pieno di erbacce. Joe pareva l'unico uomo in tutto lo stabilimento che avesse l'apertura mentale per cogliere delle opportunità d'azione stimolanti. Gli altri saldatori che abbiamo intervistato consideravano il loro lavoro un fardello dal quale fuggire più in fretta possibile: la sera appena finiva l'orario di lavoro si distribuivano per i bar sistemati strategicamente a ogni piè sospinto nella rete di strade intorno alla fabbrica, dove andavano per dimenticare la noia della giornata con la birra e l'amicizia. Poi tornavano a casa e bevevano dell'altra birra davanti alla televisione, un breve battibecco con la moglie e la giornata, perfettamente identica alle precedenti, era finita.

A questo punto si potrebbe obiettare che preferire lo stile di vita di Joe a quello dei suoi compagni di lavoro è un'operazione deplorabilmente "elitaria". Dopo tutto al bar i "ragazzi" si divertono e chi l'ha detto che fare buchi in giardino per costruire arcobaleni sia un modo migliore di passare il tempo? Naturalmente questa critica si fonda sul principio del relativismo culturale. Ma quando ci si rende conto che il benessere interiore dipende dall'aumento della complessità, non si può più prendere sul serio questo relativismo estremistico. La qualità dell'esperienza delle persone che giocano con le opportunità d'azione del loro ambiente e le trasformano, come ha fatto Joe, è evidentemente più avanzata oltre che più soddisfacente di quella di chi si rassegna a vivere entro i limiti della realtà squallida che sente di non poter modificare.⁵

In passato, l'opinione che il lavoro intrapreso come un'attività che facilita il flow sia il modo migliore per realizzare le potenzialità umane è stata avanzata spesso da religioni e sistemi filosofici. Per l'umanità del Medioevo, imbevuta della visione cristiana del mondo, aveva perfettamente senso dire che pelare patate era importante come costruire una cattedrale, purché entrambe le cose venissero fatte per la gloria del Signore. Per Karl Marx gli uomini e le donne strutturavano la loro identità per mezzo delle attività produttive: non esiste altra "natura umana", per il filosofo tedesco, tranne quella che creiamo attraverso il lavoro. Il lavoro non trasforma solo l'ambiente, costruendo ponti sui fiumi e coltivando pianure deserte; trasforma anche il lavoratore, da un animale guidato dagli istinti in una persona consapevole, capace, che agisce per degli scopi.

Uno degli esempi più interessanti di come vedevano il fenomeno del flow i pensatori del passato è il concetto di *yu*, trattato circa 2300 anni fa negli scritti dello studioso taoista Chuang Tzu. *Yu* è un sinonimo della giusta maniera di seguire la via, o *tao*, ed è stato tradotto con "vagare", con "camminare senza toccare il terreno" o con "nuotare", "volare" e "fluire". Chuang Tzu riteneva che lo *yu* fosse il modo di vivere giusto: senza preoccuparsi delle ricompense esterne, spontaneamente e con un impegno completo. In breve, un'esperienza autotelica totale.

Un esempio di come è il vivere secondo lo *yu* (cioè secondo il flow) è la parabola di un modesto lavoratore che Chuang Tzu presenta nei "Capitoli interni" dell'opera tramandata sotto il suo stesso nome. Questo personaggio è Ting, un macellaio presso la corte di Hui, signore di Wei. Ai bambini delle scuole di Hong Kong e di Formosa si dà ancora da imparare a memoria la

descrizione di Chuang Tzu: “Ting stava spolpando la carcassa di un bue per il Signore Wen-hui. A ogni tocco della sua mano, a ogni movimento della sua spalla, a ogni spostamento dei suoi piedi, a ogni spinta del suo ginocchio – *zic! zac!* – faceva cantare il coltello mentre scorreva, e svolgeva tutto con un ritmo perfetto, come se stesse eseguendo la danza del Boschetto dei Gelsi o tenesse il tempo della musica di Ching-shou”.⁶

Il Signore Wen-hui rimase affascinato da quanto flow (o *yu*) il suo macellaio trovava nel lavoro e gli fece dei complimenti per la sua grande bravura. Ma Ting negò che fosse una questione di bravura: “Quello di cui mi preme è la Via, che va oltre la bravura”. Poi raccontò come era arrivato alla sua esecuzione perfetta: una specie di comprensione mistica e intuitiva dell’anatomia del bue che gli permetteva di farlo a pezzi con quella che pareva una facilità automatica: “La percezione e la comprensione sono cessate e lo spirito va dove vuole”.

Dalla spiegazione di Ting può sembrare che lo *yu* e il flow siano il risultato di processi di diverso tipo. Infatti alcuni critici hanno evidenziato le differenze: mentre il flow è il risultato di uno sforzo volontario per vincere delle sfide, lo *yu* si verifica quando la persona abbandona la padronanza consapevole. Per questo motivo vedono il flow come un esempio della ricerca “occidentale” dell’esperienza ottimale che, secondo loro, si fonda sul cambiamento delle condizioni oggettive (per esempio, affrontando le sfide con le proprie capacità), mentre lo *yu* sarebbe un esempio dell’approccio “orientale”, che trascura completamente le condizioni oggettive a beneficio del gioco spirituale e della trascendenza della realtà.⁷

Ma come fa una persona ad arrivare a questa esperienza trascendentale e a questo gioco spirituale? Nella stessa parabola Chuang Tzu offre un’intuizione preziosa per rispondere a questa domanda, un’intuizione che ha dato lo spunto a delle interpretazioni diametralmente opposte. Secondo la traduzione di Watson il testo dice: “Però, tutte le volte che arrivo a un punto difficile, valuto le difficoltà, mi dico di stare in guardia e di fare attenzione, tengo gli occhi fissi su quello che sto facendo, lavoro molto lentamente e muovo il coltello con la massima precisione finché – *flop* – la carne si divide come una zolla di terra che si sbriciola sul terreno. Io rimango lì con il coltello in mano e mi guardo intorno, completamente soddisfatto e non ho più voglia di continuare, e poi forbisco il coltello e lo metto via”.⁸

Il fatto è che gli studiosi del passato hanno pensato che questo passo si riferisse ai metodi di lavoro di un macellaio mediocre che non praticava lo *yu*. Altri più recenti, come Watson e Graham, ritengono invece che si riferisca proprio ai metodi di lavoro personali di Ting. Basandomi sulla conoscenza dell'esperienza del flow, sono convinto che la lettura corretta debba essere la seconda. Dimostra che, persino dopo che si sono padroneggiati tutti i livelli ovvi dell'abilità e del mestiere (*chi*), lo *yu* dipende ancora dalla scoperta di sfide nuove (i "punti difficili" o "difficoltà" della citazione precedente) e dallo sviluppo di capacità nuove ("stare in guardia e fare attenzione, tengo gli occhi fissi su quello che sto facendo... muovo il coltello con la massima precisione").

In altre parole, le altezze mistiche dello *yu* non si raggiungono con qualche salto quantistico sovrumano, ma semplicemente concentrando progressivamente l'attenzione sulle opportunità di azione del proprio ambiente. Questo porta al risultato di un perfezionamento delle capacità, che col tempo diventano così completamente automatiche da sembrare spontanee e quasi mistiche. Le prestazioni di un grande violinista o di un grande matematico sembrano ugualmente magiche, benché le si possa spiegare in termini di incrementi successivi delle sfide e delle capacità. Se questa interpretazione è giusta, Oriente e Occidente si incontrano nell'esperienza del flow (o *yu*): in entrambe le culture l'estasi sgorga dalle stesse fonti. Il macellaio del Signore Wen-hui è un esempio eccellente di come si possa trovare il flow nei posti più improbabili, nei lavori più umili dell'esistenza quotidiana. Ed è inoltre degno di nota che la dinamica di questa esperienza fosse già conosciuta così bene ventitré secoli fa.

La vecchia contadina delle Alpi, il saldatore di Chicago e il macellaio mitico dell'antica Cina hanno questo in comune: il loro lavoro è pesante, poco attraente e agli occhi dei più apparirebbe noioso, ripetitivo e senza significato. Eppure queste persone hanno trasformato i lavori che dovevano fare in attività complesse. Ci sono riusciti riconoscendo le opportunità d'azione che gli altri non vedevano, affinando le loro capacità, concentrandosi sull'attività in corso e abbandonandosi all'interazione in modo che i loro sé ne emergessero poi rafforzati. Trasformato così, il lavoro diventa una fonte di soddisfazione, e in quanto è il risultato di un investimento personale di energia psichica viene anche vissuto come se fosse stato scelto liberamente.

I lavori autotelici

Serafina, Joe e Ting sono esempi di persone che hanno sviluppato una personalità autotelica. Malgrado le limitazioni del loro ambiente sono riusciti a trasformare i vincoli in possibilità di esprimere la loro libertà e creatività. Il loro metodo costituisce un modo per trovare soddisfazione nel proprio lavoro e contemporaneamente arricchirlo. L'altro metodo è quello di cambiare il lavoro fino a quando la sua natura porta più facilmente al flow anche le persone che non hanno delle personalità autoteliche. Più il lavoro ha una somiglianza interna con i giochi (cioè ha varietà, sfide adeguate e flessibili, scopi chiari e feedback immediato), più soddisfazione offrirà, indipendentemente dal livello di avanzamento di chi lavora.

La caccia è un buon esempio di un "lavoro" che ha le caratteristiche per produrre il flow. Per centinaia di migliaia di anni andare a caccia di selvaggina è stata la più importante attività produttiva cui si dedicavano gli esseri umani. Eppure la caccia ha dimostrato di dare così tanta soddisfazione che molte persone la praticano ancora come hobby dopo che la sua necessità pratica è venuta a mancare totalmente. Lo stesso vale per la pesca. Anche lo stile di vita della pastorizia ha in parte la libertà e la struttura atta a favorire il flow tipiche del "lavoro" più antico. Molti giovani navajo⁹ dei nostri giorni affermano che seguire a cavallo i loro branchi di pecore nella mesa è la cosa che dà loro più soddisfazione fra tutte quelle che fanno. Trovare soddisfazione nell'agricoltura è più difficile che nella caccia o nella pastorizia. È un'attività più stabile e più ripetitiva e si devono aspettare più a lungo i risultati. Ai semi che si piantano in primavera occorrono mesi per dare i loro frutti. Per apprezzare l'agricoltura si deve giocare entro un orizzonte temporale molto più lungo che nella caccia: mentre il cacciatore può scegliere la preda e il metodo di attacco varie volte al giorno, l'agricoltore decide solo poche volte all'anno che tipo di raccolti farà, dove e in che quantità. Se vuole avere successo, l'agricoltore deve effettuare dei lunghi preparativi e sopportare dei periodi di incertezza in cui non può fare altro che aspettare la collaborazione del tempo. Non sorprende venire a sapere che alcune popolazioni di nomadi o di cacciatori, quando sono costrette a passare all'agricoltura, si estinguono piuttosto che sopportare quell'esperienza evidentemente noiosa. Eppure anche molti agricoltori hanno finito per imparare a trovare soddisfazione nelle opportunità più sottili che offriva il loro lavoro.

L'artigianato e le produzioni a domicilio che prima del XVIII secolo occupavano la maggior parte del tempo lasciato libero dall'agricoltura erano ragionevolmente ben concepiti dal punto di vista del flow che offrivano. Per esempio, i tessitori inglesi avevano i loro telai a casa e lavoravano con tutta la famiglia secondo dei programmi che si imponevano da sé stessi.¹⁰ Stabilivano i propri obiettivi di produzione e li modificavano in funzione di quello che pensavano di riuscire a fare. Se il tempo era buono, sospendevano per poter lavorare nell'orto o nel frutteto. Quando gliene veniva voglia cantavano delle ballate e quando finivano una pezza di tessuto celebravano l'avvenimento con una piccola bevuta.

Questo sistema funziona ancora in qualche parte del mondo che è stata capace di mantenere un ritmo produttivo più umano malgrado tutti i benefici della modernizzazione. Per esempio, il professor Massimini e la sua équipe hanno intervistato gli operai tessili della provincia di Biella, il cui sistema di lavoro assomiglia a quello dei mitici tessitori inglesi di oltre due secoli fa. Ogni famiglia possiede da due a dieci telai meccanici che può sorvegliare una persona sola. Il padre può curare i telai all'alba, poi chiamare il figlio a sostituirlo mentre lui va nel bosco in cerca di funghi o si ferma in riva al torrente a pescare trote. Il figlio controlla le macchine finché non si annoia e a questo punto subentra la madre.

Nelle loro interviste tutti i membri delle famiglie hanno definito la tessitura come l'attività che dà loro maggior soddisfazione, più di viaggiare, andare in discoteca, pescare e certamente più di guardare la televisione. Lavorare era così divertente perché era sempre stimolante. I membri delle famiglie si disegnavano da sé i tessuti e quando erano stufi di un tipo passavano a un altro. Le famiglie decidevano che tipo di tessuto produrre, dove comperare i materiali, quanto produrre e dove vendere. Certuni avevano dei clienti fino in Giappone e in Australia. Visitavano centri di produzione per tenersi aggiornati sui nuovi sviluppi tecnologici o per comperare al prezzo più basso i macchinari occorrenti.

Ma nel mondo occidentale queste modalità di lavoro, che facilitano il flow, sono state spazzate via brutalmente dall'invenzione dei primi telai meccanici e dal sistema delle fabbriche centralizzate che ne è nato. A metà del XVIII secolo le piccole aziende familiari dell'Inghilterra non furono più in grado di competere con la produzione di massa. Le famiglie si divisero, i lavoratori dovettero abbandonare le loro case e spostarsi in massa nelle fabbriche brutte e malsane, dove vennero imposti orari di lavoro rigidi

dall'alba fino al tramonto. Addirittura dei bambini di sette anni furono costretti a lavorare fino allo sfinimento tra estranei indifferenti o sfruttatori. Se il benessere interiore del lavoro aveva mai avuto prima una qualche credibilità, essa fu distrutta del tutto, durante quella frenesia iniziale dell'industrializzazione.

Ora siamo entrati in una nuova era postindustriale e si dice che il lavoro stia ridiventando leggero: attualmente il lavoratore tipico siede di fronte a una fila di quadranti, sorveglia il monitor di un computer in una bella sala di controllo, mentre una schiera di robot intelligenti lungo la catena di montaggio fa tutto il lavoro "vero". In realtà, la maggioranza non lavora più alla produzione; lavora nel cosiddetto "settore dei servizi", svolgendo compiti che sarebbero certamente sembrati dei divertimenti stravaganti agli agricoltori e agli operai di appena qualche generazione fa. Sopra di loro ci sono i manager e i professionisti, che possono permettersi di indirizzare il loro lavoro con grande autonomia.

Così il lavoro può essere sia noioso e avvilente che stimolante e di soddisfazione. In pochi decenni, come è successo in Inghilterra negli anni successivi al 1740, le condizioni di lavoro medie possono trasformarsi in un incubo, da relativamente piacevoli che erano. Le innovazioni tecnologiche come la ruota ad acqua, l'aratro, il motore a vapore, l'elettricità o i chip al silicone possono fare una differenza enorme perché il lavoro sia gradevole o meno. Anche le leggi sulla distribuzione dei terreni destinati all'uso collettivo, sull'abolizione della schiavitù e dell'apprendistato o l'introduzione della settimana lavorativa di quaranta ore e dei minimi salariali possono avere delle ripercussioni immense. Prima ci renderemo conto che si può modificare intenzionalmente la qualità dell'esperienza sul lavoro, prima potremo migliorare questa dimensione estremamente importante della vita. Eppure la maggioranza pensa ancora che il lavoro sia destinato a rimanere per sempre la "maledizione di Adamo".

In teoria, si può trasformare qualunque lavoro in modo da renderlo di maggior soddisfazione seguendo le indicazioni del modello del flow. Ciononostante, in questo momento la questione se il lavoro sia piacevole o meno ha una priorità molto bassa tra gli interessi di coloro che hanno il potere di modificare la sua natura. Alla direzione deve premere innanzitutto e soprattutto la produzione e i sindacati devono dare la precedenza alla sicurezza, alla vigilanza e alle retribuzioni. Sul breve termine queste priorità possono benissimo essere in conflitto con le situazioni che facilitano il flow.

Questo è deprecabile, perché se i lavoratori fossero veramente soddisfatti del loro lavoro non ne beneficerebbero solo sul piano personale ma, prima o poi, quasi certamente si metterebbero a produrre con più efficienza e otterrebbero anche tutti gli altri scopi che ora hanno precedenza.

Nello stesso tempo, sarebbe un errore aspettarsi che, se tutti i lavori fossero strutturati come dei giochi, tutti ne sarebbero soddisfatti. Persino le condizioni esterne più favorevoli non garantiscono che una persona provi il flow. Poiché l'esperienza ottimale dipende da una valutazione soggettiva delle opportunità di azione e delle proprie capacità, succede piuttosto spesso che una persona sia scontenta anche con un lavoro potenzialmente magnifico.

Prendiamo come esempio la professione del chirurgo. Poche attività comportano una responsabilità così grande o conferiscono tanto prestigio a chi le pratica. Certo che se le sfide e le capacità sono dei fattori significativi, allora i chirurghi dovrebbero trovare esaltante il proprio lavoro. E infatti molti chirurghi dicono di provare dipendenza nei confronti del proprio lavoro, di non avere nient'altro nella vita che dia loro altrettanto benessere interiore, di vivere tutto quello che li tiene lontani dall'ospedale, che sia una vacanza nei Caraibi o una serata all'opera, come una perdita di tempo.

Ma non tutti i chirurghi sono così entusiasti del loro lavoro. Certi finiscono per trovarlo tanto noioso che si mettono a bere, a giocare d'azzardo o a fare una vita dissipata per dimenticarne il peso. Come mai si possono avere delle opinioni così clamorosamente divergenti della stessa professione? Un primo motivo è che coloro che si accontentano di una routine ben pagata ma ripetitiva cominciano presto a sentirne la noia. Alcuni operano solo appendici o tonsille; qualcuno si è persino specializzato nei fori alle orecchie. Questa specializzazione può far guadagnare bene, ma rende più difficile trovare benessere interiore nel lavoro. All'altro estremo ci sono i chirurghi competitivi che rischiano nell'altra direzione, che hanno sempre bisogno di sfide nuove, di fare degli interventi nuovi e spettacolari finché finiscono con il non riuscire più a soddisfare le aspettative che si sono prefissati. I chirurghi all'avanguardia crollano per la ragione opposta a quella degli specialisti della routine: sono riusciti a fare l'impossibile una volta, ma non sono più riusciti a ripeterlo.

Di solito i chirurghi soddisfatti del loro lavoro esercitano in ospedali che permettono la varietà, una certa quantità di sperimentazione con le tecniche

più aggiornate e dove nei loro compiti rientrano anche ricerca e insegnamento.¹¹ Quelli a cui piace il lavoro dicono che per loro contano molto il danaro, il prestigio e salvare la vita delle persone, ma affermano che è per gli aspetti intrinseci del lavoro che hanno più entusiasmo. Ai loro occhi, quello che rende speciale la pratica della chirurgia è ciò che provano proprio esercitandola. E il modo in cui descrivono quel sentimento è identico in quasi tutti i particolari alle esperienze di flow di cui parlano gli atleti, gli artisti o il macellaio che tagliava la carne per il Signore di Wei.

Questo si spiega con il fatto che gli interventi chirurgici hanno tutte le caratteristiche di prammatica delle attività che facilitano il flow. Per esempio, la chiarezza degli scopi. Gli internisti hanno a che fare con dei problemi meno specifici e localizzati e gli psichiatri con sintomi e soluzioni ancor più vaghi e labili. In confronto il compito del chirurgo è chiaro e preciso: asportare il tumore, rimettere a posto l'osso o rimettere in funzione qualche organo. Quando il chirurgo ha portato a termine quel compito può suturare l'incisione e passare al paziente successivo con la sensazione di un lavoro ben fatto.

Analogamente, nella chirurgia c'è un feedback immediato e continuo. Se non c'è sangue nella cavità, l'intervento sta andando bene; poi si toglie il tessuto malato o si sistema l'osso; i punti tengono (o non tengono, a seconda dei casi), ma per tutta la durata del processo si sa perfettamente come stanno andando le cose e, se non vanno bene, si sa il perché. Per questo solo motivo la maggior parte dei chirurghi è convinta che quello che fa dia molta più soddisfazione di tutti gli altri rami della medicina o di tutti i lavori al mondo.

A un altro livello, non mancano le sfide. Secondo un chirurgo: “Mi dà un benessere interiore intellettuale, lo stesso che prova un giocatore di scacchi o un professore universitario che studi gli stuzzicadenti dell'antica Mesopotamia... Il mestiere dà soddisfazione, come diverte lavorare il legno... Provo la gratificazione di farmi carico di un problema estremamente difficile e risolverlo”. E un altro: “Dà una gran soddisfazione e se qualche volta è difficile, è anche stimolante. È molto bello rimettere in funzione le cose, risistemarle nel loro posto giusto in modo che siano come devono essere e tutto quanto sia in ordine. È molto piacevole, specialmente quando l'équipe lavora in modo liscio ed efficiente: allora si possono cogliere gli aspetti estetici di tutta la situazione”.¹²

La seconda citazione mostra che le sfide di un intervento non si limitano a quello che deve fare il chirurgo personalmente, ma comprendono il coordinamento di un evento cui prendono parte altri attori. Molti raccontano come è entusiasmante far parte di un'équipe ben addestrata che funziona in maniera efficiente e scorrevole. E naturalmente c'è sempre la possibilità di fare le cose meglio, di affinare le proprie capacità. Come commentava un chirurgo oculistico: "Si usano degli strumenti di grande finezza e precisione. È come la pratica di un'arte... Dipende tutto da quanto è preciso e artistico il modo in cui si opera". Un altro notava: "È importante stare attenti ai particolari, essere precisi e tecnicamente efficienti. Non mi piace sprecare movimenti e cerco di analizzare e pianificare l'intervento meglio che posso. Faccio attenzione a come tengo l'ago, a dove metto i punti, al tipo di sutura e così via... Le cose dovrebbero apparire al meglio e sembrare facili".

Le modalità con cui si pratica la chirurgia aiutano a eliminare le distrazioni e a concentrare l'attenzione sull'intervento. La sala operatoria è come un palcoscenico, con le luci puntate sugli attori e sull'azione. Prima degli interventi i chirurghi compiono delle attività preparatorie, sterilizzazione e cambio in abiti speciali, come gli atleti prima delle gare o i sacerdoti prima delle cerimonie. Questi riti hanno uno scopo pratico, ma servono anche a isolare i celebranti dalle preoccupazioni della vita quotidiana e a concentrare la loro mente sull'evento imminente. Alcuni dicono che nelle mattine in cui hanno degli interventi importanti attivano il "pilota automatico", mangiando la stessa colazione, indossando gli stessi vestiti e andando in ospedale per la stessa strada. Non lo fanno per superstizione, ma perché sentono che comportarsi nel solito modo rende loro più facile dedicarsi totalmente alla sfida che li aspetta.

I chirurghi sono fortunati. Non solo guadagnano bene e si cullano nel rispetto e nell'ammirazione, ma hanno anche un lavoro strutturato secondo il modello delle attività che facilitano il flow. Nonostante tutti questi vantaggi, alcuni impazziscono per la noia o perché si sforzano di arrivare a un potere e a una fama fuori della loro portata. Questo dimostra che per quanto la struttura di un lavoro sia importante, di per sé non determina se chi lo fa vi troverà benessere interiore o meno. La soddisfazione in un lavoro dipende anche dal fatto di avere una personalità autotelica. Joe il saldatore trovava soddisfazione in lavori che pochi avrebbero ritenuto adatti

a provare il flow. Allo stesso modo, ci sono chirurghi che arrivano a odiare un lavoro che pare creato apposta per dare benessere interiore.

Se si vuole migliorare la qualità della vita per mezzo del lavoro, servono due strategie complementari. Da un lato si dovrebbero modificare i lavori in modo da farli assomigliare il più possibile alle attività che facilitano il flow, come la caccia, l'industria tessile a domicilio e la chirurgia. Ma sarà necessario anche aiutare le persone a sviluppare delle personalità autoteliche come quelle di Serafina, Joe e Ting, insegnando loro a riconoscere le opportunità di azione, a raffinare le proprie capacità, a prefiggersi degli obiettivi raggiungibili. Da sola, nessuna di queste due strategie, probabilmente, basta a rendere il lavoro più soddisfacente; insieme, invece, dovrebbero dare dei contributi enormi all'esperienza ottimale.

Il paradosso del lavoro

Ci è più facile capire in che modo il lavoro influenza la qualità della vita quando osserviamo le cose in una prospettiva storica e confrontiamo la nostra situazione con quella di popoli appartenenti a epoche e culture diverse. Ma alla fin fine, dobbiamo esaminare con più attenzione quello che succede qui e ora. Gli antichi macellai cinesi, gli agricoltori delle Alpi, i chirurghi e i saldatori ci aiutano a mettere in luce il potenziale intrinseco del lavoro, ma dopo tutto non svolgono delle attività propriamente rappresentative di ciò che la maggior parte di noi fa oggi. Com'è attualmente il lavoro dell'adulto americano medio?

Nel corso delle nostre ricerche abbiamo notato spesso che c'era uno strano conflitto interiore nel rapporto che le persone hanno con il modo in cui si guadagnano da vivere. Da un lato, i nostri intervistati riferiscono che sul lavoro hanno una buona parte delle loro esperienze più positive. Da ciò conseguirebbe un alto desiderio di lavorare e una motivazione al lavoro elevata. Invece, persino quando sono contente, in genere le persone dicono che preferirebbero non lavorare e che la loro motivazione al lavoro è bassa. È vero anche il reciproco: invece di godersi il tempo libero faticosamente guadagnato, riferiscono degli stati d'animo sorprendentemente depressi, eppure continuano a desiderare più tempo libero.

Per esempio, in una ricerca abbiamo usato l'ESM per rispondere alla domanda: "Le persone riferiscono più casi di flow durante il lavoro o nel tempo libero?".¹³ Gli intervistati, più di cento uomini e donne occupati a tempo pieno in parecchi tipi di lavori diversi, hanno portato addosso un cicalino elettronico per una settimana e ogni volta che questo suonava a un segnale inviato otto volte al giorno con intervalli casuali, compilavano due fogli di un fascicolo annotando quello che stavano facendo e come si sentivano nel momento dello squillo. Tra le altre cose, si chiedeva loro di indicare su una scala a dieci valori la quantità di sfide che vedevano in quel momento e di capacità che stavano adoperando.

Una persona veniva considerata in stato di flow tutte le volte che indicava un livello di sfide e di capacità superiore al suo livello medio settimanale. Nel corso di questa ricerca specifica sono state raccolte oltre 4800 risposte, una media di quarantaquattro per persona alla settimana. Secondo il criterio adottato, il 33 per cento di queste risposte indicavano che il soggetto era nella fase di flow, cioè sopra il livello medio settimanale di quella persona relativo alle sfide e alle capacità. Naturalmente questo metodo per definire il flow non è assoluto. Se si volesse tenere conto solo delle esperienze di flow estremamente complesse, diciamo quelle ai livelli massimi di sfide e di capacità, forse meno dell'uno per cento delle risposte vi rientrerebbe. La convenzione metodologica che è stata adottata in questa sede per definire il flow funziona un poco come un microscopio: a seconda del numero di ingrandimenti impiegato, diventano visibili dei particolari molto diversi.

Come previsto, più tempo una persona passava in esperienze di flow durante la settimana, migliore era la qualità globale dell'esperienza personale descritta. Era particolarmente probabile che le persone con esperienza del flow si sentissero "forti", "attive", "creative", "concentrate", "soddisfatte" e "motivate". Però quel che non era stato previsto era che le persone riferissero esperienze di flow tanto spesso sul lavoro e così raramente nel tempo libero.

Quando il segnale suonava mentre le persone stavano davvero lavorando (ciò succedeva circa tre volte su quattro perché si è scoperto che questi lavoratori medi passano l'altro quarto del tempo lavorativo sognando a occhi aperti, facendo pettegolezzi o occupandosi di cose personali) la proporzione delle risposte di flow era elevata: il 54 per cento. In altri termini, per la metà del tempo lavorativo le persone sentono di affrontare

delle sfide sopra la media e di usare delle capacità sopra la media. Al contrario, quando svolgono delle attività ricreative come leggere, guardare la televisione, ricevere degli amici o andare al ristorante, solo il 18 per cento delle risposte indicava l'esperienza del flow. Tipicamente le risposte durante il tempo libero si collocavano nella fascia che abbiamo deciso di chiamare di *apatia*, caratterizzata da livelli sotto la media sia per le sfide che per le capacità. In questo stato le persone tendono a dire che si sentono passive, deboli, spente e scontente. Quando le persone lavoravano, il 16 per cento delle risposte era nell'area dell'*apatia*; durante il tempo libero più della metà, cioè il 52 per cento.

Come si prevedeva, al lavoro i manager e i capi intermedi provavano il flow significativamente più spesso (64 per cento) degli impiegati (51 per cento) e degli operai (47 per cento). Gli operai riferivano più esperienze di flow durante il tempo libero (20 per cento) degli impiegati (16 per cento) e dei manager (15 per cento). Ma persino i lavoratori della catena di montaggio rispondevano di provare il flow sul lavoro più del doppio delle volte che durante il tempo libero (47 per cento contro 20). Come dati complementari, gli operai sperimentavano l'*apatia* sul lavoro più dei manager (23 contro 11 per cento) e nel tempo dedicato agli svaghi la provavano più i manager degli operai (61 contro 46 per cento).

Tutte le volte che le persone sperimentavano il flow, sia al lavoro sia durante il tempo libero, lo descrivevano come un'esperienza molto più positiva dei momenti in cui non lo provavano. Quando le sfide e le capacità erano entrambe elevate si sentivano più felici, ottimisti, forti e attivi, erano più concentrati, si sentivano più creativi e soddisfatti. Tutte queste differenze nella qualità dell'esperienza erano statisticamente significative ed erano pressappoco le stesse per tutti i tipi di lavoratori.

C'è stata una sola eccezione in questa tendenza generale. Una delle domande del fascicolo per le risposte chiedeva agli intervistati di segnare, su una scala a dieci valori che andavano dal no al sì, la loro risposta a questa domanda: "Avreste voluto fare qualcos'altro?". La decisione con la quale la persona risponde di no in genere viene considerata un'indicazione attendibile di quanto è motivata al momento del segnale. I risultati hanno dimostrato che le persone desideravano fare qualcos'altro molto più spesso quando lavoravano che durante il tempo libero, e questo indipendentemente dal fatto che provassero il flow. In altri termini, la motivazione durante il

lavoro era scarsa persino quando forniva il flow ed era alta durante il tempo libero anche se la qualità dell'esperienza era mediocre.

Ecco quindi la situazione paradossale: al lavoro le persone si sentono capaci e stimolate e perciò più felici, forti, creative e soddisfatte. Nel tempo libero sentono che, in genere, non c'è un granché da fare e che le loro capacità rimangono inutilizzate e perciò tendono a sentirsi più tristi, deboli, spente e scontente. Eppure vorrebbero lavorare meno e avere più tempo libero.

Che cosa significa questo esempio contraddittorio? Ci sono varie spiegazioni possibili, ma pare inevitabile una sola conclusione: per quanto riguarda il lavoro le persone non danno retta all'evidenza dei propri sensi. Non tengono conto della qualità dell'esperienza immediata e invece basano la loro motivazione sul radicatissimo stereotipo culturale di come "ci si aspetta" che sia il lavoro. Lo concepiscono come un'imposizione, una repressione, una violazione della loro libertà e perciò qualcosa da evitare più che si può.

Si potrebbe obiettare che, benché il flow sul lavoro dia soddisfazione, le persone non possono reggere dei livelli di sfida sempre elevati. Hanno bisogno di recuperare a casa, di diventare per qualche ora al giorno come dei sacchi di patate sul divano, anche se può non piacere. Ma sembra che gli esempi comparati smentiscano questa obiezione. Per esempio, i montanari di Pont Trentaz fanno un lavoro più pesante e per più ore al giorno dell'americano medio e le sfide che affrontano quotidianamente richiedono dei livelli di concentrazione e di impegno altrettanto elevati. Eppure quando lavorano non desiderano fare qualcos'altro e dopo, invece di rilassarsi, riempiono il loro tempo libero con degli svaghi faticosi.

Come si nota da questi risultati, l'apatia di molte persone del nostro ambiente non dipende dal loro sfinimento fisico o mentale. Sembra che il problema stia piuttosto nel rapporto del lavoratore moderno con il suo lavoro, nel modo in cui ne percepisce il rapporto con i propri scopi.

Nei casi in cui sentiamo di investire contro voglia la nostra attenzione in un compito è come se la nostra energia psichica venisse sprecata. Invece di servire a noi per ottenere i nostri scopi, viene costretta a realizzare quelli di qualcun altro. Il tempo dedicato a questo compito viene vissuto come sottratto dal totale assegnato alla nostra vita. Molte persone considerano il loro lavoro qualcosa che devono fare, un fardello imposto dall'esterno, uno sforzo che riduce la vita nel registro contabile della loro esistenza. Così,

persino quando l'esperienza sul lavoro può essere momentaneamente ottimale, tendono a non darle importanza perché non offre contributi ai loro scopi personali di lungo termine.

Però bisogna sottolineare che “scontento” è un termine relativo.¹⁴ Secondo delle ricerche svolte a livello nazionale tra il 1972 e il 1978, solo il 3 per cento dei lavoratori americani diceva di essere molto scontento del suo lavoro, mentre il 52 per cento diceva di essere molto contento, uno dei punteggi più alti dei paesi industrializzati.¹⁵ Ma si può amare il proprio lavoro eppure essere scontenti di qualche suo aspetto e cercare di migliorare quello che non è perfetto. Dalle nostre ricerche risulta che i lavoratori americani tendono a citare tre motivi principali per la loro scontentezza nei confronti del lavoro, tutti e tre legati alla qualità dell'esperienza che hanno tipicamente al lavoro. Questo benché la loro esperienza lavorativa tenda a essere migliore di quella a casa, come abbiamo appena visto. (Contrariamente all'opinione più diffusa, in genere lo stipendio e gli altri aspetti economici non sono al primo posto tra le loro preoccupazioni.) La prima critica, forse la più importante, è la mancanza di varietà e di sfide. Questo può essere un problema per tutti, ma lo è in particolar modo per chi occupa i posti di lavoro meno elevati, nei quali predomina la routine. La seconda sono i conflitti con gli altri nell'ambiente di lavoro, specialmente con i capi. La terza è l'esaurimento: troppa pressione, troppo stress, troppo poco tempo per pensare a sé, troppo poco tempo da passare con la famiglia. Questo fattore disturba in particolar modo i livelli più elevati, dirigenti e quadri.

Queste critiche sono più che realistiche, dato che si riferiscono a delle situazioni obiettive, eppure le possiamo affrontare per mezzo di un cambiamento soggettivo nella nostra coscienza. Varietà e sfide, per esempio, in un certo senso sono delle caratteristiche costitutive dei lavori, ma dipendono anche da come si percepiscono le opportunità. Ting, Serafina e Joe hanno visto delle sfide in compiti che la maggior parte delle persone avrebbe trovato piatti e senza significato. Che un lavoro sia vario o no, in definitiva dipende più da come lo prende una persona che dalle effettive condizioni di lavoro.

Lo stesso vale per gli altri motivi di scontento. Può essere difficile andare d'accordo con i colleghi e i capi, ma se si prova in genere ci si riesce. Spesso i conflitti nell'ambiente di lavoro nascono perché le persone stanno sulla difensiva per paura di perdere la faccia. Per dimostrare il loro

valore stabiliscono certi standard in base ai quali vorrebbero essere trattati e pretendono che gli altri si adeguino a quelle aspettative. Le cose vanno raramente secondo i piani, perché anche gli altri hanno un loro programma di scopi rigidi da realizzare. Il modo migliore per evitare questo vicolo cieco è raccogliere la sfida di ottenere i propri scopi aiutando il capo e i colleghi a conseguire i loro; è meno diretto e richiede più tempo che tirare diritto per soddisfare i propri interessi senza tenere conto delle reazioni degli altri, ma alla lunga fallisce raramente.

Per concludere, lo stress e la pressione sono chiaramente gli aspetti più soggettivi di un lavoro e pertanto sono quelli che dovrebbero essere più riconducibili sotto il controllo della coscienza. Lo stress esiste solo se lo proviamo; occorrono le situazioni oggettive più estreme per produrlo direttamente. La stessa quantità di pressione farà esaurire una persona e sarà una sfida ben accetta per un'altra. Ci sono centinaia di modi per alleviare lo stress: alcuni basati su un'organizzazione migliore, una delega delle responsabilità, una migliore comunicazione con i colleghi e i capi; altri su fattori esterni all'ambiente di lavoro, come una vita familiare migliore, i tipi di svago o le discipline interiori come la meditazione trascendentale.

Queste soluzioni parziali possono funzionare in una certa misura, ma la sola vera soluzione per affrontare lo stress da lavoro è considerare quest'ultima parte di una strategia generale per migliorare la qualità ottimale dell'esperienza. Naturalmente, è più facile dirlo che farlo. Per riuscirci bisogna mobilitare l'energia psichica e tenerla concentrata sugli scopi che ci si sono costruiti personalmente malgrado le inevitabili distrazioni. In seguito, nel [capitolo 9](#), verranno analizzati vari modi per affrontare lo stress esterno. In questa sede sarà utile considerare come l'impiego del tempo libero contribuisce, o non contribuisce, alla qualità ottimale della vita.

Lo spreco del tempo libero

Sebbene, come abbiamo visto, di solito le persone non vedano l'ora di andarsene dal luogo di lavoro e di tornarsene a casa, pronte a impiegare bene il tempo libero duramente guadagnato, fin troppo spesso non hanno la più pallida idea di che cosa farne. Paradossalmente, è più facile trovare la soddisfazione al lavoro che nel tempo libero perché il primo, come le

attività che facilitano il flow, ha degli scopi interni, feedback, regole e sfide e tutte queste caratteristiche spingono a impegnarsi, a concentrarsi e a immergersi nel proprio lavoro.¹⁶ D'altra parte il tempo libero non è strutturato e occorre uno sforzo molto maggiore per articolarlo in qualcosa che dia soddisfazione.¹⁷ Gli hobby che richiedono delle capacità, le abitudini che fissano degli scopi e dei limiti, gli interessi personali e specialmente la disciplina interiore servono a fare del tempo libero quello che dovrebbe essere: una possibilità di *ri-creazione*. Però, tutto sommato, le persone sprecano la possibilità di impiegare il tempo libero con soddisfazione anche più scrupolosamente di quanto fanno con il tempo che passano lavorando. Già più di sessant'anni fa il grande sociologo americano Robert Park commentava: "Sospetto che sia nell'impiego improvvido del tempo libero che avvengono i maggiori sprechi della vita degli americani".

L'immensa industria degli svaghi sorta nelle ultime generazioni è stata concepita per riempire il tempo libero con esperienze appaganti. Ciononostante, invece di adoperare le sue risorse fisiche e mentali per provare l'esperienza del flow, la stragrande maggioranza delle persone passa parecchie ore alla settimana guardando degli atleti famosi che si esibiscono in stadi enormi. Invece di suonare degli strumenti musicali, ascoltiamo dei successi discografici incisi da musicisti milionari. Invece di praticare le arti, andiamo ad ammirare i dipinti che hanno spuntato prezzi record alle ultime aste. Non ci assumiamo dei rischi, ma passiamo invece delle ore ogni giorno a guardare degli attori che fanno finta di vivere delle avventure e di essere impegnati in attività significative.

Questa partecipazione per interposta persona riesce a nascondere il vuoto di fondo del tempo sprecato, almeno temporaneamente. Ma è un surrogato ben inadeguato dell'attenzione investita in sfide autentiche. L'esperienza del flow che viene dall'impiego delle proprie capacità porta alla crescita; il divertimento passivo non porta da nessuna parte. Collettivamente, ogni anno buttiamo via l'equivalente di milioni di anni di coscienza umana. L'energia che si potrebbe usare per dedicarsi a degli scopi complessi, a costruirsi una crescita soddisfacente, viene dilapidata in tipi di stimolazione che imitano solamente la realtà. Gli svaghi di massa, la cultura di massa e persino la cultura più elevata, quando viene praticata passivamente e per motivi estrinseci come il desiderio di sbandierare il proprio *status*, sono dei parassiti della mente. Consumano energia psichica

senza dare in cambio della forza reale. Ci lasciano più esausti e scoraggiati di prima.

Se una persona non se ne fa carico direttamente, è probabile che lavoro e tempo libero la deludano entrambi. La maggior parte dei lavori e molti svaghi, specialmente quelli che consistono nel consumo passivo dei mass media, non sono stati escogitati per renderci felici e forti. Il loro scopo è di far guadagnare qualcuno. Se glielo consentiamo, ci possono succhiare il sangue riducendoci a dei gusci vuoti. Ma, come per tutto il resto, possiamo appropriarci del lavoro e del tempo libero in funzione dei nostri bisogni. Se impariamo a trovare soddisfazione nel lavoro, se non sciupiamo il tempo libero, finiamo per sentire che la vita è diventata molto più degna di essere vissuta. “Il futuro”, ha scritto C.K. Brightbill, “sarà non solo dell’uomo colto, ma dell’uomo che sa usare saggiamente il suo tempo libero”.

8.

LA GIOIA DELLA SOLITUDINE E DELLA COMPAGNIA

Le ricerche sull'esperienza del flow hanno mostrato ripetutamente che la qualità della vita dipende soprattutto da due fattori: il nostro modo di sperimentare il lavoro e i nostri rapporti con gli altri. Le informazioni più precise su chi siamo come persone provengono da coloro con i quali comunichiamo e dal modo in cui svolgiamo il nostro lavoro. Il sé viene definito in grande misura da quello che si verifica in questi due contesti, come ha riconosciuto Freud quando prescriveva “amore e lavoro” per raggiungere la felicità. Nel capitolo precedente abbiamo esaminato il lavoro in relazione al flow; qui vedremo come i rapporti con la famiglia e con gli amici possano diventare fonte di esperienze piacevoli.

Essere soli o in compagnia di altre persone è determinante per la qualità di un'esperienza. Siamo programmati biologicamente per vedere negli altri esseri umani le cose più importanti del mondo. E poiché possono rendere la nostra vita molto interessante e realizzata o estremamente triste, il modo in cui gestiamo i rapporti con loro è di enorme importanza ai fini della nostra felicità. Se impariamo a rendere i nostri rapporti con gli altri più simili a esperienze di flow, la qualità della nostra vita migliorerà molto in tutte le sue manifestazioni.

D'altra parte, apprezziamo anche la privacy e spesso desideriamo stare da soli. Per poi scoprire che, appena rimasti soli, sentiamo crescere in noi la depressione. È tipico in questa situazione sentirsi solitari, privi di stimoli, senza niente da fare. A certe persone la solitudine provoca gli stessi sintomi di perdita dell'identità della deprivazione sensoriale, solo in forma più lieve. Eppure, se non si impara a sopportare e persino ad apprezzare la solitudine, è molto difficile riuscire a svolgere compiti che esigono un'attenzione totale. Per questo motivo è importante scoprire dei modi per controllare la coscienza anche quando siamo abbandonati alle nostre risorse.

Il conflitto tra solitudine e compagnia

Tra i nostri timori, uno dei peggiori è certamente la paura di venire privati dell'interazione con gli altri.¹ Non c'è dubbio che siamo animali sociali; ci sentiamo completi solo in compagnia di altre persone. In molte culture la solitudine è considerata così intollerabile che tutti cercano in ogni modo di non restare mai soli; soltanto gli stregoni e gli sciamani si sentono a loro agio in solitudine. In molte società umane molto diverse tra loro (gli aborigeni australiani, gli agricoltori mennoniti e i cadetti di West Point), la peggiore punizione che la comunità possa infliggere è la messa al bando. Chi ne è colpito si deprime sempre di più e ben presto comincia addirittura a dubitare della propria esistenza. In certe società il risultato finale dell'ostracismo è la morte: la persona al bando comincia ad accettare il fatto che deve essere già morta, visto che nessuno la degna più di attenzione; poco per volta smette di aver cura di sé e finisce per morire. L'espressione latina per "essere vivi" era *inter homines esse*, che alla lettera voleva dire "essere tra gli uomini"; mentre "essere morti" era *inter homines esse desinere* o "smettere di essere tra gli uomini". Per i cittadini romani la pena più grave dopo la morte era l'esilio; per quanto lussuose fossero le sue ville, se l'abitante di Roma veniva bandito dalla compagnia dei suoi pari diventava un uomo invisibile. Lo stesso amaro destino è ben noto ai newyorchesi tutte le volte che devono trasferirsi altrove per qualsiasi motivo.

Le metropoli offrono una densità di contatti umani che è come un balsamo rassicurante; chi ci abita ne gode anche se parte delle interazioni possono essere spiacevoli o pericolose. Nella folla che passa lungo la Fifth Avenue ci sono rapinatori e balordi; eppure è stimolante e rassicurante. Tutti si sentono più vitali in mezzo agli altri.

Le ricerche concordano nell'evidenziare che le persone dicono di provare la massima felicità insieme agli amici e alla famiglia, o semplicemente con gli altri.² Quando si chiede di elencare eventi piacevoli che mettono di buon umore per tutto il giorno, le risposte più frequenti sono: "Stare con gente allegra", "Che la gente dimostri interesse per quello che dico", "Stare con gli amici" e "Far colpo sessualmente". Uno dei principali sintomi che contraddistinguono i depressi e gli scontenti è che dicono di avere raramente queste esperienze. Una rete di sostegno sociale allevia anche lo stress: è meno probabile che una persona crolli per una

malattia o per un'altra disgrazia se sa di poter contare sul conforto emotivo degli altri.

Non c'è dubbio che siamo programmati in modo da cercare la compagnia dei nostri simili. È probabile che prima o poi la biologia del comportamento trovi nei cromosomi le istruzioni genetiche che ci fanno stare così male quando ci accade di trovarci da soli. Ci sono delle buone ragioni per l'inserimento di queste istruzioni nei nostri geni durante l'evoluzione. Gli animali che acquistano un primato su altre specie per mezzo della cooperazione sopravvivono molto meglio se non si perdono mai di vista. I babbuini, per esempio, che hanno bisogno dell'aiuto dei loro simili per difendersi dai leopardi e dalle iene che vagano nella savana, hanno pochissime probabilità di arrivare alla maturità se abbandonano il branco.³ La stessa situazione deve aver premiato l'istinto gregario tra i nostri antenati, in quanto era un tratto favorevole alla sopravvivenza. Naturalmente, man mano che l'adattamento umano cominciava a consistere sempre di più nell'acculturazione, sono diventate importanti delle altre ragioni per restare insieme. Per esempio, quanto più la sopravvivenza dipendeva dalla conoscenza invece che dall'istinto, tanto più gli individui erano avvantaggiati se condividevano reciprocamente quello che sapevano; in queste circostanze una persona solitaria diventò un *idiot*a, che in greco nel suo significato originario indicava "chi non prende parte alla vita pubblica": qualcuno che non è capace di imparare dagli altri.

Allo stesso tempo, paradossalmente, c'è una lunga tradizione di saggezza popolare a ricordarci che "l'inferno sono gli altri". Il saggio indù e l'eremita cristiano cercavano la pace lontano dalla pazza folla. E quando prendiamo in esame le esperienze più negative della vita della persona media, scopriamo l'altro lato della medaglia scintillante dell'istinto gregario: i fatti più dolorosi sono anche quelli che riguardano i rapporti. Capi ingiusti e clienti maleducati ci angustiano al lavoro. A casa le fonti principali di cattivo umore sono un coniuge indifferente, un figlio ingrato e dei suoceri invadenti. Come conciliare il fatto che sono sempre gli altri a provocare sia i nostri momenti migliori sia i peggiori?

Questa contraddizione apparente non è poi così difficile da spiegare. Come tutto ciò che è veramente importante, i rapporti ci danno una grande felicità quando vanno bene e ci deprimono quando non funzionano. Le persone sono l'aspetto dell'ambiente più fluido e mutevole che dobbiamo affrontare.⁴ Lo stesso individuo può rendere meravigliosa la mattinata e

pestifera la sera. Poiché siamo così dipendenti dall'affetto e dall'approvazione degli altri, siamo estremamente vulnerabili al modo in cui ci trattano.

Perciò una persona che impara a cavarsela bene con gli altri migliorerà enormemente la qualità totale della sua vita. Questo lo sanno bene quelli che leggono e che scrivono libri con titoli quali *Come trattare gli altri e farseli amici*. I quadri d'azienda desiderano disperatamente comunicare meglio per diventare dei manager più efficienti e le debuttanti leggono libri di buone maniere per venire accettate e ammirate dalla gente "bene".⁵ Gran parte di questo interesse riflette il desiderio estrinsecamente motivato di manipolare gli altri. Ma le persone non sono importanti solo perché possono servire a realizzare i nostri scopi; trattandole come dotate di valore in sé, le persone sono la fonte di felicità più appagante.

È proprio la varietà dei rapporti che consente di far diventare tollerabili o addirittura stimolanti delle interazioni spiacevoli. La maniera in cui definiamo e interpretiamo le situazioni sociali conta molto ai fini del modo in cui le persone si tratteranno reciprocamente e di quello che proveranno. Per esempio, quando nostro figlio Mark aveva dodici anni, un pomeriggio tornò a casa da scuola per una scorciatoia che attraversava un parco poco frequentato. Nel bel mezzo del percorso tre giovanottoni del ghetto vicino lo affrontarono all'improvviso. "Non fare un gesto o ti spara", disse uno di loro indicando con la testa il terzo che aveva una mano in tasca. I tre si portarono via tutto quello che Mark aveva: qualche spicciolo e un Timex usato. "Adesso tira dritto. Non correre e non voltarti neanche."

Così Mark ricominciò a tornare a casa e i tre se ne andarono nell'altra direzione. Però dopo qualche passo Mark si voltò e cercò di raggiungerli. "Aspettate", chiamò, "voglio parlarvi". "Tira dritto", gli gridarono in risposta. Ma lui raggiunse il terzetto e chiese se fossero disposti a restituirgli l'orologio che avevano preso. Spiegò che costava molto poco e non poteva avere valore per nessuno tranne che per lui: "Vedete, me l'hanno regalato i miei genitori anni fa per un mio compleanno". I tre erano furibondi, ma alla fine decisero di mettere ai voti la restituzione dell'orologio. Questa passò con due voti contro uno e Mark tornò a casa orgoglioso, senza spiccioli, ma con al polso il suo vecchio orologio. Naturalmente noi impiegammo molto di più a superare lo shock dell'esperienza.

Da una prospettiva adulta, Mark aveva fatto una follia rischiando di mettere a repentaglio la sua vita per un vecchio orologio, indipendentemente dal suo valore sentimentale. Ma questo episodio illustra un principio generale molto importante: che si può cambiare una situazione sociale dando una definizione diversa delle sue regole. Rifiutando il ruolo della “vittima” che gli era stato imposto e non trattando i suoi assalitori come “rapinatori”, ma come persone ragionevoli dalle quali ci si poteva aspettare della comprensione per un attaccamento filiale a un ricordo di famiglia, Mark era riuscito a trasformare una rapina in qualcosa che aveva prodotto una decisione democratica ragionevole, almeno in parte. In questo caso il successo era dipeso molto dalla fortuna: i rapinatori potevano essere drogati o sordi alla ragione e allora avrebbero potuto fargli del male. Ma il punto della questione è sempre valido: i rapporti umani sono malleabili,⁶ e se una persona ha le capacità adatte può trasformarne le regole.

Ma prima di prendere in esame in modo più approfondito come si modificano i rapporti per ricavarne delle esperienze ottimali, è necessario fare una digressione nel regno della solitudine. Solo dopo aver compreso un po’ meglio l’influenza della solitudine sulla mente, si potrà capire più chiaramente perché la compagnia è così indispensabile per star bene. L’adulto medio passa da solo circa un terzo del tempo di veglia, eppure sappiamo molto poco di questa grande parte della nostra vita, se non che non la possiamo soffrire.

Il dolore della solitudine

La maggioranza delle persone prova un senso di vuoto quasi intollerabile quando è sola, specialmente se non ha niente da fare. Adolescenti, adulti e anziani riferiscono tutti che le peggiori esperienze si sono verificate nella solitudine.⁷ Quasi tutte le attività danno più soddisfazione se praticate insieme con un’altra persona e ne danno meno quando si è soli. Se sono presenti gli altri, le persone sono più contente, attente e allegre di come si sentono in solitudine e questo avviene sia che stiano lavorando alla catena di montaggio, sia che stiano guardando la televisione. Ma la situazione più deprimente non è quella di lavorare o guardare la televisione da soli. Le risposte più frequenti indicano che gli stati d’animo peggiori sopraggiungono mentre non c’è nessuno e non c’è niente da fare. Per i nostri

intervistati che vivono soli e non vanno in chiesa, è la domenica mattina il momento peggiore della settimana perché non riescono a decidere che cosa fare quando non c'è nessuna esigenza di concentrare l'attenzione su qualcosa.⁸ Nel resto della settimana l'energia psichica viene incanalata dalla routine esterna: il lavoro, la spesa, gli spettacoli televisivi preferiti e così via. Ma che cosa si deve fare la domenica mattina, dopo aver fatto colazione e sfogliato i giornali? Per molti quelle ore non strutturate sono micidiali. In genere per mezzogiorno è stata presa una decisione: toserò il prato, andrò a trovare dei parenti o guarderò la partita. A questo punto ritorna un senso di finalità e l'attenzione si fissa sul prossimo obiettivo.

Perché la solitudine è un'esperienza così negativa? La risposta ultima sembra essere che è molto difficile mantenere in ordine la mente dall'interno. Abbiamo bisogno di scopi esterni, di stimoli esterni, di feedback esterni per mantenere fissata l'attenzione. E quando viene a mancare l'apporto esterno, la mente comincia a vagare e i pensieri diventano caotici provocando lo stato che nel [capitolo 2](#) abbiamo chiamato "entropia psichica".

Quando resta solo, il teenager tipico comincia a domandarsi: "Che cosa sta facendo adesso la mia ragazza? Mi stanno venendo dei foruncoli? Finirò in tempo il compito di matematica? Mi pesteranno quei tizi con cui ho litigato ieri?". In altre parole, se non ha niente da fare, la sua mente non è capace di impedire ai pensieri negativi di occupare il centro del palcoscenico. E, a meno che non si impari a tenere sotto controllo la coscienza, da adulti si è nella stessa situazione. Le preoccupazioni per la vita amorosa, la salute, gli investimenti, la famiglia e il lavoro sono sempre in sospenso ai margini della coscienza e aspettano che non ci sia niente di pressante per cui occorre concentrazione. Appena la mente è pronta a rilassarsi – *zac!* – i problemi potenziali che aspettavano dietro l'angolo prendono il sopravvento.

È per questo motivo che la televisione si rivela una tale benedizione per così tanta gente.⁹ Anche se guardare la televisione è ben lontano dall'essere un'esperienza ottimale (in genere le persone riferiscono di sentirsi passive, deboli, piuttosto irritabili e tristi quando lo fanno) almeno lo schermo lampeggiante porta un certo ordine nella coscienza. Gli intrecci prevedibili, i personaggi familiari e persino gli spot pubblicitari forniscono uno schema sistematico di stimolazione che è rassicurante. Lo schermo attira l'attenzione in quanto è un aspetto dominabile e limitato dell'ambiente.

Mentre si interagisce con la televisione, la mente è al sicuro dalle preoccupazioni personali. Le informazioni che sfilano sullo schermo le tengono fuori. Naturalmente, evitare la depressione in questa maniera è abbastanza da spreconi, perché si impiega una forte quantità di attenzione senza ricavarne poi dei gran risultati.

Modi più drastici per vincere la paura della solitudine possono comprendere l'uso regolare di droghe o il ricorso a pratiche ossessive, che possono andare dal pulire continuamente la casa alla promiscuità sessuale coatta. Sotto l'influenza degli agenti chimici si toglie al sé la responsabilità di dirigere la sua energia psichica; si può stare seduti a contemplare il corso dei pensieri che fornisce la droga: qualunque cosa succeda non dipende da noi. E, come la televisione, permettono alla mente di non dover affrontare dei pensieri deprimenti. Anche se l'alcol e altre droghe possono fornire delle esperienze ottimali, di solito queste sono a un livello di complessità molto modesto. Se non le si consuma in contesti rituali altamente specializzati come si fa in tante società tradizionali, quello che fanno in realtà le droghe è *ridurre* la nostra percezione sia di quel che si può fare sia di quello che ciascuno di noi individualmente è in grado di fare, finché le due sensazioni sono in equilibrio. Questa è una situazione piacevole, ma è solo una simulazione fuorviante di quel benessere interiore che proviene invece dall'*aumento* delle opportunità di azione e delle capacità di agire.

Ci sono persone che non la pensano affatto così a proposito degli effetti delle droghe sulla mente. Dopo tutto, da un quarto di secolo ci dicono con sempre maggiore sicurezza che le droghe "espandono la coscienza" e che il loro uso aumenta la creatività.¹⁰ Ma le prove dimostrano che, anche se gli agenti chimici alterano il contenuto e l'organizzazione della coscienza, non espandono né aumentano il controllo sul suo funzionamento che ha il sé. Eppure, per realizzare qualcosa di creativo, si deve arrivare proprio a questo controllo. Quindi, se è vero che le droghe psicotrope causano una gamma di esperienze mentali più ampia di quella possibile in condizioni sensoriali normali, lo fanno però senza aumentare la nostra capacità di organizzarle in modo efficace.

Molti artisti contemporanei provano gli allucinogeni con la speranza di creare delle opere misteriosamente ossessionanti come quei versi del *Kubla Khan* che Samuel Coleridge avrebbe composto sotto l'influenza del laudano.¹¹ Prima o poi, però, si rendono conto che la *composizione* di qualunque opera d'arte richiede una mente equilibrata. Le opere realizzate

sotto l'influenza delle droghe non hanno la complessità che ci aspettiamo dall'arte migliore; tendono all'ovvietà e all'autocompiacimento. Una coscienza alterata con mezzi chimici può produrre immagini, pensieri e sentimenti insoliti che l'artista potrà utilizzare in seguito, al ritorno della lucidità. Il pericolo è che, se diventa dipendente dagli agenti chimici per modellare la mente, rischia di perdere la capacità di controllarla in prima persona.

Anche gran parte di quello che passa per sessualità è solo una maniera per imporre un ordine esterno ai nostri pensieri, per "ammazzare il tempo" senza dover affrontare i pericoli della solitudine. Non meraviglia che guardare la televisione e avere dei rapporti sessuali possano diventare delle attività pressappoco intercambiabili. La pratica della pornografia e del sesso senza gli aspetti relazionali sfrutta l'attrazione geneticamente programmata che hanno immagini e attività legate alla riproduzione. Attirano l'attenzione in modo naturale e gradevole e in questa maniera servono a tenere fuori dalla mente i contenuti indesiderati. Quello che non fanno è sviluppare abitudini di attenzione che potrebbero portare a una maggior complessità della coscienza.

La stessa obiezione vale per quello che a prima vista potrebbe sembrare il contrario del piacere: il comportamento masochista, correre dei rischi, giocare d'azzardo. Questi espedienti che le persone trovano per farsi del male o per spaventarsi non richiedono delle grandi capacità, ma sono utili per procurarsi la sensazione dell'esperienza diretta. Persino il dolore è meglio del caos che si infila in una mente deconcentrata. Farsi del male fisico o emotivo garantisce che l'attenzione si concentri su qualcosa che, malgrado sia doloroso, almeno è controllabile, dato che siamo noi a causarlo.

Il test definitivo della capacità di controllare la qualità dell'esperienza è quello che si fa quando si è soli e senza esigenze esterne che strutturino l'attenzione. È relativamente facile impegnarsi in un lavoro, godersi la compagnia degli amici o divertirsi a teatro o a un concerto. Ma che cosa succede quando dobbiamo cavarcela con le nostre risorse? Soli, di fronte all'avanzata della notte oscura dell'anima, siamo costretti a tentare freneticamente di distrarre la mente dal suo arrivo? O siamo capaci di dedicarci ad attività che non solo sono piacevoli, ma fanno anche crescere il sé?

Colmare il tempo libero con attività che richiedono concentrazione, che aumentano le capacità, che portano allo sviluppo del sé, non è come ammazzare il tempo guardando la televisione o prendendo delle droghe per distrarsi. Anche se si possono vedere entrambe le strategie come maniere diverse di affrontare la medesima minaccia del caos, come difese contro l'ansia ontologica, la prima porta alla crescita mentre la seconda serve solo a impedire alla mente di disfarsi. Una persona che si annoia raramente e che non ha sempre bisogno di un ambiente esterno favorevole per gustare il momento ha superato con successo il test di essersi costruita una vita creativa.

Imparare a usare il tempo che si passa da soli invece di evitarlo è particolarmente importante in gioventù. I ragazzi che non riescono a sopportare la solitudine si preludono la possibilità di riuscire una volta adulti a svolgere quei compiti che richiedono una preparazione mentale seria.¹² Una scena tipica che molti genitori conoscono bene è quella di un adolescente che torna a casa da scuola, deposita i libri in camera sua e, dopo aver fatto uno spuntino con quel che trova nel frigorifero, corre subito al telefono per chiamare i suoi amici. Se non c'è niente in ballo, accende lo stereo o la televisione. Se per caso gli viene la tentazione di aprire un libro, è difficile che l'intenzione duri molto. Studiare vuol dire concentrarsi su insiemi difficili di informazioni e prima o poi anche la mente più disciplinata evade dall'implacabile regolarità della pagina a stampa per inseguire pensieri più piacevoli. Ma è difficile evocare pensieri gradevoli a volontà. Invece è tipico che la mente venga assediata dai soliti visitatori: i fantasmi torbidi che s'insinuano nella mente non strutturata. Il teenager comincia a preoccuparsi per il suo aspetto, la simpatia che riscuote, le sue possibilità nella vita. Per respingere queste intrusioni deve trovare qualcos'altro con cui occupare la sua coscienza. Lo studio non va bene perché è troppo difficile. L'adolescente è pronto a fare quasi tutto pur di togliere la sua mente da questa situazione, basta che non ci voglia troppa energia psichica. La soluzione normale è ricorrere alla solita trafila della musica, della televisione o della compagnia di un amico con il quale ammazzare il tempo.

A ogni decennio che passa la nostra cultura diventa sempre più dipendente dalla tecnologia dell'informazione. Per sopravvivere in questo ambiente le persone devono divenire esperte nei linguaggi astratti. Qualche generazione fa un analfabeta avrebbe ancora potuto trovare un lavoro che

gli garantisse una buona paga e una certa dignità. Un agricoltore, un fabbro o un piccolo commerciante potevano apprendere le capacità necessarie per il loro mestiere e cavarsela bene senza padroneggiare dei sistemi simbolici. Oggigiorno anche i lavori più semplici si basano su istruzioni scritte e i lavori più complessi richiedono conoscenze specialistiche che vanno imparate in modo difficile: da soli.

Gli adolescenti che non imparano a controllare la propria coscienza diventano degli adulti senza “disciplina”. Non hanno le capacità complesse che li aiuterebbero a sopravvivere in un ambiente competitivo e saturo di informazioni. E quel che è ancor più importante, non imparano mai a trovare soddisfazione nella vita. Non si abituano a scoprire le sfide che fanno entrare in azione il potenziale di crescita nascosto.

Ma gli anni dell'adolescenza non sono l'unico momento in cui è d'importanza cruciale imparare a sfruttare le possibilità della solitudine. Disgraziatamente troppi adulti, quando raggiungono i venti o i trent'anni (o sicuramente i quaranta), pensano di avere il diritto di adagiarsi nelle comode abitudini che si sono costruiti. Hanno pagato il dovuto, hanno imparato i trucchi per sopravvivere e d'ora in poi possono andare avanti con il pilota automatico. A mala pena dotati della minima disciplina interiore, è inevitabile che accumulino entropia ogni anno che passa. Le delusioni per la carriera, il venir meno della salute fisica, i soliti capricci del destino accumulano una massa di informazioni negative che minacciano sempre di più la serenità dell'animo. Come si fa a tenere lontani questi problemi? Se non si è capaci di controllare l'attenzione quando si è soli, bisognerà ricorrere alle facili soluzioni esterne: droghe, svaghi, stimolazioni, qualsiasi cosa che ottunde o distrae la mente.

Però queste risposte sono regressive, non portano avanti. Il vero modo per crescere ricavando soddisfazione dalla vita consiste nel creare una forma più elevata di ordine servendosi dell'entropia, che è condizione inevitabile dell'esistenza. Questo vuol dire prendere tutte le nuove sfide non come qualcosa da reprimere o evitare, ma come delle occasioni per imparare e per aumentare le proprie capacità. Quando la forza fisica diminuisce con l'età, per esempio, significa che si deve essere pronti a spostare le proprie energie dalla padronanza del mondo esterno a un'esplorazione più approfondita della realtà interiore. Significa poter finalmente leggere Proust, imparare a giocare a scacchi, coltivare orchidee, aiutare i vicini e pensare a Dio, se sono queste le cose che si è deciso che

vale la pena di fare. Ma è difficile riuscire a farle se prima non si è acquistata l'abitudine di impiegare bene la solitudine.

È meglio formarsi presto questa abitudine, ma non è mai troppo tardi. Nei capitoli precedenti abbiamo presentato alcuni dei modi con cui il corpo e la mente possono permetterci di sperimentare il flow. Quando una persona è in grado di farvi ricorso a volontà, indipendentemente da quello che succede nell'ambiente esterno, allora ha imparato a determinare la qualità della sua vita.

Domare la solitudine

Tutte le regole hanno delle eccezioni, e anche se la maggioranza detesta la solitudine, ci sono quelli che vivono da soli per loro scelta. “Chiunque ama la solitudine”, dice il proverbio citato da Bacone “o è un animale selvatico o è un dio.” Non si deve essere proprio un dio, ma è vero che per stare bene da soli bisogna sapersi costruire dei percorsi mentali in modo da poter arrivare al flow senza l'aiuto della vita civile: senza gli altri, senza lavorare, senza la televisione, i teatri, i ristoranti o le biblioteche che servono a convogliare l'attenzione. Un esempio di questo tipo di persone è Dorothy, una donna che vive nel Minnesota settentrionale, vicino al confine con il Canada, in un'isoletta nella regione disabitata dei laghi e delle foreste.¹³ Prima Dorothy faceva l'infermiera in una grande città; si è trasferita in questa zona selvaggia quando è morto il marito e i figli sono cresciuti. Durante i tre mesi estivi i pescatori che attraversano il lago in canoa si fermano nella sua isoletta per fare due chiacchiere, ma durante i lunghi inverni lei rimane completamente sola per dei mesi. Dorothy ha dovuto mettere delle tende pesanti alle finestre della sua capanna perché quando si svegliava al mattino le dava fastidio vedere dei branchi di lupi che la fissavano bramosi con il naso schiacciato contro i vetri delle finestre.

Come altri che vivono in luoghi disabitati, Dorothy ha cercato di personalizzare il suo ambiente in misura insolita. Nel terreno intorno alla casa ci sono dappertutto dei vasi di fiori, delle statue di gnomi da giardino e degli attrezzi abbandonati. Sulla maggior parte degli alberi sono inchiodati dei cartelli pieni di filastrocche banali, battute mediocri o disegni ingialliti dal tempo per segnalare le tettoie e il gabinetto esterno. Per un visitatore di città l'isola è il massimo del kitsch. Ma come espressione del gusto di

Dorothy, questa “robaccia” crea un ambiente familiare dove la sua mente può sentirsi a suo agio. Nel bel mezzo della natura indomita lei ha introdotto il suo stile personale, la sua cultura. Dentro, le cose preferite di Dorothy ricordano i suoi scopi. Ha imposto le sue preferenze sul caos.

Strutturare il tempo è forse più importante che strutturare lo spazio. Dorothy ha delle routine rigide per tutti i giorni dell’anno: si alza alle cinque, raccoglie le uova, munge la capra, spacca un po’ di legna, si prepara la colazione, si lava, cuce, pesca e così via. Come gli inglesi nelle colonie che si radevano e vestivano impeccabilmente tutte le sere nei loro avamposti solitari, anche Dorothy ha imparato che per mantenere il controllo in un ambiente estraneo si deve imporre il proprio ordine alla natura selvaggia. Occupa le lunghe serate leggendo e scrivendo. I muri delle sue due capanne di tronchi d’albero sono coperti di libri su ogni argomento immaginabile. Poi, ogni tanto, ci sono i viaggi per andare a fare le provviste e d’estate le visite dei pescatori di passaggio portano una certa varietà. A quanto pare a Dorothy piace la gente, ma avere il controllo del suo mondo le piace ancora di più.

Si può sopportare la solitudine, ma solo se si trovano quei modi di organizzare l’attenzione che impediscono all’entropia di distruggere la mente. Susan Butcher, l’allevatrice e addestratrice di cani che partecipa a gare in slitta nell’Artico che possono durare fino a undici giorni consecutivi, cercando di evitare gli attacchi degli alci e dei lupi, si è trasferita in Alaska qualche anno fa dal Massachusetts e abita in una capanna di tronchi d’albero distante venticinque miglia dal villaggio più vicino, che è Manley e ha sessantadue abitanti.¹⁴ Prima del matrimonio viveva sola con i suoi centocinquanta cani da slitta. Non ha il tempo di sentirsi sola perché deve andare a caccia per procurare il cibo e deve curare i suoi cani, che hanno bisogno di lei sedici ore al giorno per sette giorni alla settimana. Conosce per nome ogni cane e sa il nome dei genitori e dei nonni di ciascun animale. Ne conosce perfettamente il carattere, le preferenze, le abitudini alimentari e lo stato di salute. Susan dice di preferire questa vita a qualunque altra. La routine che si è costruita impone che la sua coscienza rimanga sempre concentrata su compiti che è in grado di gestire. Questo rende la sua vita un’esperienza di flow continuo.

Un mio amico, al quale piace traversare da solo gli oceani con una barca a vela, una volta mi ha raccontato un aneddoto che illustra a quali estremi devono arrivare qualche volta i navigatori solitari per mantenere lucida la

loro mente. Mentre si avvicinava alle Azzorre nel corso di una traversata atlantica in direzione est, a circa milleduecento chilometri dalla costa portoghese e dopo molti giorni in cui non aveva avvistato vele, vide un'altra barca a vela che procedeva in direzione opposta. Era un'occasione gradita di far visita a un altro velista e le due barche fecero rotta per incontrarsi in mare aperto, fianco a fianco. L'uomo dell'altra barca stava pulendo il ponte che era parzialmente coperto da una sostanza giallastra, appiccicaticcia e puzzolente. "Come hai fatto a sporcare la barca in quel modo?" chiese il mio amico per rompere il ghiaccio. "Ecco, vedi", rispose l'altro scrollando le spalle, "è solo sporca di uova marce". Il mio amico confessò che non gli era chiaro come avessero fatto a spiacciarsi su una barca in mezzo all'oceano così tante uova marce. "Be'", rispose l'uomo, "il frigorifero si è rotto e le uova si sono guastate. Non c'è stato vento per giorni e giorni e mi stavo annoiando parecchio. Allora, invece di buttarle in mare, ho pensato di romperle sul ponte, così dopo avrei dovuto lavarlo. Le ho lasciate lì un po' perché fosse più difficile pulire, ma non immaginavo che avrebbero puzzato tanto". In circostanze normali i navigatori solitari hanno molte cose con cui impegnare la loro mente. La loro sopravvivenza dipende dalla loro capacità di essere costantemente vigili sulla situazione della barca e del mare. È questa concentrazione continua su uno scopo concreto che rende la vela così ricca di soddisfazione. Ma quando cominciano le bonacce, può succedere che debbano percorrere distanze epiche prima di incontrare una qualsiasi difficoltà.

Vincere la solitudine permettendo a dei rituali futili, eppure durissimi, di strutturare la mente è in qualche modo diverso da prendere delle droghe o guardare sempre la televisione? Si potrebbe obiettare che Dorothy e gli altri eremiti fuggono dalla "realtà" proprio con la stessa efficacia dei tossicodipendenti. In entrambi i casi si evita l'entropia psichica distogliendo la mente dai pensieri e dai sentimenti spiacevoli. Però la differenza sta tutta nel *come* si vince la solitudine. Se stare da soli viene visto come un'occasione per realizzare degli scopi irraggiungibili in compagnia degli altri, allora invece di sentirsi sola una persona proverà soddisfazione nel suo stato e durante il processo potrebbe anche apprendere delle nuove capacità. D'altro canto, se la solitudine viene vista come uno stato da evitare a tutti i costi e non come una sfida, la persona entrerà in panico e farà ricorso a delle distrazioni che non possono portare a livelli di maggior complessità. Allevare dei cani pelosi e fare gare in slitta in mezzo alle foreste artiche può

sembrare un'impresa abbastanza primitiva in confronto con le stravaganze affascinanti dei playboy o dei cocainomani. Eppure in termini di organizzazione psichica le prime sono infinitamente più complesse delle seconde. Gli stili di vita fondati sul piacere sopravvivono solo in simbiosi con delle culture complesse basate sul lavoro duro e sul benessere interiore. Ma quando la cultura non può più mantenere degli edonisti che non producono, o non è più disposta a farlo, chi è dipendente dal piacere e non ha capacità e disciplina, e quindi non è in grado di cavarsela da solo, si trova nei guai e non riesce a reagire.

Con questo non si vuole dire che l'unica maniera per ottenere il controllo della coscienza sia trasferirsi in Alaska e andare a caccia di alci. Si può acquistare la padronanza di attività che facilitano il flow in quasi tutti gli ambienti. Qualcuno può aver bisogno di vivere in zone selvagge o di passare dei lunghi periodi solo in mare. La maggioranza delle persone preferisce essere circondata dal viavai delle interazioni umane. Comunque, la solitudine è un problema che bisogna affrontare sia che si viva in pieno centro di Manhattan, sia che ci si trovi in cima all'Alaska. Se le persone non imparano a ricavarne soddisfazione, gran parte della loro vita verrà spesa cercando disperatamente di evitarne i lati negativi.

Il flow e la famiglia

Gran parte delle esperienze più intense e significative della vita avviene nel contesto dei rapporti familiari. Molti uomini e molte donne di successo sottoscriverebbero l'affermazione di Lee Iacocca, presidente della Chrysler Corporation: "Ho avuto una carriera meravigliosa e molto successo. Ma in confronto alla mia famiglia non contano niente".

Lungo il corso della storia, le persone sono nate e hanno passato la vita in gruppi apparentati.¹⁵ Le famiglie sono variate molto quanto a dimensione e composizione, ma dappertutto i singoli individui sentono un'intimità speciale per i parenti, con i quali hanno a che fare più spesso che con gli estranei. I sociobiologi sostengono che questa lealtà familiare è proporzionale al numero di geni che due persone hanno in comune: per esempio, un fratello e una sorella avranno in comune metà dei loro geni, mentre due cugini solo un quarto.¹⁶ Sotto questo profilo, mediamente i fratelli si aiuteranno fra di loro il doppio dei cugini. Così i sentimenti

speciali che proviamo per i nostri parenti sono solo un meccanismo congegnato per assicurare che i geni della nostra stirpe vengano protetti e riprodotti.

Ci sono certamente dei forti motivi biologici per l'attaccamento particolare che abbiamo verso i parenti. Nessuna specie di mammiferi che arriva tardi alla maturità avrebbe potuto sopravvivere senza meccanismi interni che portano la maggioranza degli adulti a sentirsi responsabili dei piccoli e i giovani dipendenti dai vecchi; per questo motivo il legame del bambino per chi lo accudisce e viceversa è particolarmente forte. Ma i tipi di rapporto che si sono svolti effettivamente entro il contesto familiare sono stati straordinariamente diversi a seconda delle culture e delle epoche.

Per esempio, che il matrimonio sia poligamico o monogamico, o che sia matrilineare o patrilineare, ha delle conseguenze piuttosto importanti sul genere di esperienza quotidiana che hanno reciprocamente mariti, mogli e figli. Così pure le caratteristiche meno evidenti della struttura familiare, come gli schemi specifici della successione. I numerosi principati minuscoli in cui era divisa la Germania fino a un secolo fa avevano ciascuno delle leggi ereditarie che si basavano o sulla primogenitura, grazie alla quale il figlio maggiore ereditava tutte le proprietà della famiglia, o su una divisione dei beni in parti uguali tra tutti i figli maschi.¹⁷ Sembra che l'adozione di uno di questi due metodi di trasmissione della proprietà sia dipesa quasi esclusivamente dal caso, eppure la scelta aveva delle profonde implicazioni economiche. (La primogenitura ha portato alla concentrazione del capitale in quegli stati che adottavano questo sistema, che a sua volta portò all'industrializzazione; mentre dalla divisione in parti uguali è derivata la parcellizzazione della proprietà e il sottosviluppo industriale.) Più rilevante ai fini della nostra esposizione, il rapporto tra fratelli in una cultura che aveva adottato la legge della primogenitura deve essere stato sostanzialmente diverso da quello che c'era quando tutti i figli ricevevano uguali vantaggi economici. I sentimenti che fratelli e sorelle avevano l'un per l'altro, le loro aspettative, i loro diritti e le loro responsabilità reciproche erano in larga misura "insiti" nel tipo particolare di sistema familiare. Come dimostra questo esempio, mentre la programmazione genetica può creare una predisposizione all'attaccamento per i membri della famiglia, il contesto familiare avrà un grande peso per l'intensità e la direzione di questo attaccamento.

Poiché la famiglia è il nostro primo e per certi versi più importante ambiente sociale, la qualità della vita dipende molto da quanto una persona riesce a rendere fonte di soddisfazione l'interazione con i suoi parenti. Perché, per quanto forti siano i legami che la biologia e la cultura hanno forgiato tra i membri della famiglia, non è un segreto che i sentimenti delle persone per i propri famigliari possono essere molto diversi. Certe famiglie sono calde e di sostegno, altre sono esigenti e competitive, altre minacciano in continuazione il sé dei propri membri e altre ancora sono proprio insopportabilmente noiose. Gli omicidi sono molto più frequenti tra famigliari che tra estranei. Sembra che i maltrattamenti dei bambini e le molestie sessuali incestuose, una volta ritenute delle rare deviazioni dalla norma, avvengano molto più spesso di quanto si sia mai sospettato in precedenza. Come ha scritto John Fletcher: "Il massimo potere di farci del male l'hanno quelli che amiamo". È chiaro che la famiglia può rendere felici o essere un fardello insopportabile. Come andrà a finire dipende in grande misura da quanta energia psichica i membri investono nel rapporto reciproco e specialmente negli scopi degli altri.

Tutti i rapporti esigono un nuovo orientamento dell'attenzione, una nuova definizione degli scopi. Quando due persone cominciano a uscire insieme devono accettare certe limitazioni che da sole non avevano: si devono coordinare i programmi, modificare i piani. Persino una cosa semplice come cenare fuori impone dei compromessi sul giorno, il posto, il tipo di cucina e così via. Entro certi limiti, la coppia dovrà reagire con delle emozioni simili agli stimoli incontrati dai due: è probabile che la relazione non durerà molto se l'uomo adora un film che la donna detesta e viceversa. Quando due persone decidono di concentrare la propria attenzione l'una sull'altra, entrambe dovranno cambiare le loro abitudini; di conseguenza anche la configurazione della loro coscienza dovrà cambiare. Il matrimonio esige un riorientamento radicale e permanente delle abitudini dell'attenzione. Quando alla coppia poi si aggiunge un bambino, ambedue i genitori dovranno riadattarsi ancora per soddisfare le necessità del piccolo: l'orario del sonno dovrà cambiare, usciranno meno, può succedere che la moglie smetta di lavorare, può darsi che debbano cominciare a risparmiare per far studiare il figlio.

Tutto questo può essere un lavoro molto pesante e anche molto frustrante. Se una persona non è disposta a modificare i suoi scopi personali quando comincia una relazione, allora gran parte di quello che succederà

poi durante il rapporto creerà disordine nella sua coscienza perché i nuovi modelli di interazione entreranno in conflitto con le vecchie aspettative. Uno scapolo può avere nel suo elenco di priorità una macchina sportiva elegante e qualche settimana di vacanza ai Caraibi tutti gli inverni. Poi decide di sposarsi e di avere un figlio. Però nel momento in cui realizza questi scopi, scopre che sono incompatibili con i precedenti. Non può più permettersi una Maserati e le Bahamas sono fuori dalle sue possibilità. Se non modifica i vecchi scopi, essi verranno frustrati causando quel senso di conflitto interiore che va sotto il nome di “entropia psichica”. E se cambia scopi, di conseguenza cambierà anche il suo sé, dato che il sé è la somma e l’organizzazione degli scopi. Perciò iniziare qualunque relazione comporta una trasformazione del sé.

Fino a pochi decenni fa, le famiglie tendevano a restare insieme perché i genitori e i figli erano costretti a conservare il rapporto per motivi estrinseci. Se in passato i divorzi erano più rari, questo non significa che mogli e mariti si amassero di più, ma era dovuto al fatto che i mariti avevano bisogno di qualcuno che cucinasse e badasse alla casa, le mogli di qualcuno che guadagnasse il pane e i bambini di entrambi i genitori per mangiare, dormire e avere un punto di partenza nella vita. I “valori della famiglia”, che gli anziani si sforzavano tanto di trasmettere ai giovani, erano una manifestazione di questa semplice necessità, anche quando veniva ammantata di considerazioni religiose e morali. Naturalmente, poiché si insegnava che i valori della famiglia erano importanti, tutti imparavano a prenderli sul serio e contribuivano a tenere unite le famiglie. Però fin troppo spesso le regole morali venivano viste come imposizioni dall’esterno, una repressione sotto la quale mariti, mogli e bambini fremevano di rabbia. In questi casi la famiglia può essere rimasta intatta fisicamente, ma internamente era dilaniata dai conflitti e dall’odio. L’attuale “disintegrazione” della famiglia è il risultato della lenta scomparsa dei motivi esterni per restare insieme. Probabilmente l’aumento del tasso di divorzi è più influenzato dai cambiamenti del mercato del lavoro, che hanno aumentato le possibilità di occupazione per le donne, e dalla diffusione degli elettrodomestici, che non da un calo dell’amore o della tempra morale.

Ma non ci sono solo motivi estrinseci per non separarsi e vivere insieme in una situazione familiare. Ci sono delle grandi occasioni di amore e di crescita che si possono sperimentare solo nella vita familiare e queste ricompense intrinseche non sono meno presenti ora che in passato; in realtà,

è probabile che oggi siano disponibili molto più facilmente di quanto siano mai state in precedenza. Se è al tramonto la tendenza delle famiglie tradizionali di restare insieme soprattutto per convenienza, il numero di famiglie che restano unite perché i loro membri stanno bene insieme può essere in aumento. Naturalmente, poiché le forze esterne sono molto più potenti di quelle interne, è facile che ancora per qualche tempo il risultato finale sia la separazione delle famiglie. Ma quelle che rimangono unite saranno meglio attrezzate per aiutare i loro membri a sviluppare un sé più ricco rispetto a quelle rimaste insieme contro la loro volontà.

Si è discusso all'infinito se gli esseri umani siano di natura promiscua, poligama o monogama e se la monogamia sia la forma più elevata di organizzazione familiare in termini di evoluzione culturale.¹⁸ È importante rendersi conto che queste questioni riguardano solo le condizioni estrinseche che strutturano i rapporti di matrimonio. E in questo bilancio sembra che il risultato finale sia che i matrimoni assumono la forma più efficiente per garantirne la sopravvivenza. Persino i membri della stessa specie animale cambiano i loro modelli di rapporto in modo da adattarsi meglio a un ambiente dato. Per esempio, il maschio dello scricciolo palustre dal becco lungo (*Cistothorus palustris*) è poligamo nello stato di Washington, dove la qualità delle paludi varia e le femmine sono attratte dai pochi maschi che hanno dei territori ricchi, condannando i meno fortunati a una vita di celibato obbligato. Gli stessi uccelli sono monogami in Georgia, non tanto perché si tratta di uno stato che fa parte della cosiddetta Bible Belt, ma perché tutte le paludi sono fornite in egual misura di cibo e di rifugi, e così tutti i maschi possono attirare una sposa innamorata in un luogo di nidificazione ugualmente comodo.¹⁹

La forma che assume la famiglia umana è una risposta a pressioni ambientali di tipo analogo. In termini di ragioni estrinseche, noi siamo monogami perché nelle società tecnologiche fondate su un'economia monetaria, il tempo ha dimostrato che questa era una sistemazione più funzionale. Ma la questione che dobbiamo affrontare come individui non è se gli esseri umani siano o no monogami “per natura”, ma bensì se “vogliamo” essere monogami o meno. E per rispondere a questa domanda abbiamo bisogno di valutare tutte le conseguenze della scelta.

C'è l'abitudine di pensare al matrimonio come alla fine della libertà e alcuni vedono il coniuge come una “palla al piede”. La concezione tipica della vita familiare implica dei vincoli e delle responsabilità che

interferiscono con gli scopi e la libertà d'azione di ciascuno. Anche se questo è vero, specialmente quando il matrimonio è di convenienza, quello che tendiamo a dimenticare è che in linea di principio queste regole e questi obblighi non sono diversi da quelli che vincolano il comportamento nei giochi. Come tutte le regole, proibiscono un'ampia gamma di possibilità in maniera che ci possiamo concentrare completamente su un gruppo di opzioni prestabilito.

Tanto tempo fa Cicerone ha scritto che per essere completamente liberi si deve diventare schiavi di un insieme di norme.²⁰ In altri termini, accettare dei limiti è liberatorio. Per esempio, se si decide di investire energia psichica esclusivamente in un matrimonio monogamico, indipendentemente da qualunque problema, ostacolo o eventuale scelta più attraente che possa presentarsi in seguito, si è liberati dalla pressione costante di cercare di massimizzare i ritorni emotivi. Se una persona assume gli impegni che un matrimonio all'antica esige e lo fa volontariamente anziché esservi costretta dalla tradizione, non ha più bisogno di domandarsi se ha fatto la scelta giusta o se da qualche altra parte l'erba potrebbe essere più verde. La conseguenza è che una grande quantità di energia viene liberata per la vita invece di essere spesa a domandarsi come vivere.

Se si decide di accettare la forma tradizionale di vita familiare, con il matrimonio monogamico, e di dedicarsi ai figli, ai parenti e alla comunità, è importante considerare in anticipo come far diventare la vita familiare un'attività che facilita il flow. Perché se questo non accade, arriveranno inevitabilmente la noia e la frustrazione e allora è probabile che il rapporto si spezzi se non ci sono dei potenti fattori esterni a tenerlo insieme.

Per fornire flow una famiglia deve avere uno scopo che giustifichi la sua la sua esistenza. I motivi estrinseci non sono sufficienti: non basta pensare che, in fondo, "Tutti si sposano", "Avere figli è una cosa naturale", oppure "Per vivere in due ci vogliono gli stessi soldi". Questi atteggiamenti mentali possono spingere qualcuno a farsi una famiglia, e possono persino essere abbastanza forti da tenerla insieme, ma non possono rendere la vita familiare una fonte di soddisfazione. Per concentrare su dei compiti comuni le energie psichiche dei genitori e dei figli sono indispensabili degli scopi positivi.

Parte di questi scopi possono essere molto generali e a lungo termine, come pianificare uno stile di vita particolare: mettere insieme una casa ideale, dare ai figli la migliore istruzione possibile o condurre una vita di

fedele in una società moderna laica. Perché da questi scopi derivino delle interazioni utili per aumentare la complessità dei suoi membri, la famiglia deve essere sia *differenziata* che *integrata*.²¹ Differenziazione significa che ciascuno è incoraggiato a sviluppare le proprie caratteristiche particolari, a massimizzare le proprie capacità, a darsi degli scopi personali. L'integrazione, per contro, garantisce che quello che succede a una persona importi anche a tutti gli altri. Se una bambina è orgogliosa dei risultati che ha ottenuto a scuola, anche il resto della famiglia li noterà e ne sarà fiero. Se la madre è stanca e depressa, la famiglia cercherà di aiutarla e rasserenarla. Nelle famiglie integrate gli scopi di ogni membro importano a tutti gli altri.

Oltre agli scopi a lungo termine, è indispensabile che ci sia sempre una scorta di obiettivi a breve termine. Possono essere delle cose semplici, come comprare un divano nuovo, fare un picnic, progettare una vacanza o giocare insieme a Scarabeo alla domenica pomeriggio. Se non ci sono degli scopi che tutta la famiglia è disposta a condividere, è quasi impossibile che i suoi membri si riuniscano fisicamente, meno che mai che partecipino insieme a un'attività che dà soddisfazione. Anche in questo caso sono importanti la differenziazione e l'integrazione: gli scopi comuni dovrebbero rispecchiare il più possibile quelli dei singoli membri. Se Rick vuole andare a una gara di motocross ed Erica vorrebbe andare all'acquario, dovrebbe essere possibile che durante un fine settimana tutti vadano a vedere la corsa e poi visitino l'acquario in quello successivo. Il bello di questo accordo è che Erica probabilmente finirà per apprezzare qualche aspetto della corsa di motociclette e può succedere che Rick finisca per trovare divertente osservare i pesci, anche se nessuno dei due lo avrebbe mai scoperto se fosse stato lasciato solo con i suoi pregiudizi.

Come tutte le altre attività che favoriscono il flow, anche le attività famigliari dovrebbero dare dei feedback chiari. In questo caso, si tratta solo di mantenere aperti i canali della comunicazione. Se un marito non sa che cosa disturba sua moglie e viceversa, nessuno dei due ha la possibilità di ridurre le tensioni che nasceranno inevitabilmente. In questa luce va sottolineato che l'entropia è lo stato fondamentale della vita di gruppo, proprio come lo è dell'esperienza personale. A meno che i partner non investano energia psichica nel rapporto, i conflitti sono inevitabili, semplicemente perché ogni individuo ha degli scopi che divergono in un certo grado da quelli degli altri membri della famiglia. Se non si

mantengono aperti i canali di comunicazione, le incomprensioni si ampliano finché i rapporti franano.

Il feedback è d'importanza cruciale anche per stabilire se si stanno realizzando gli scopi della famiglia. Mia moglie e io pensavamo che portare i nostri bambini allo zoo una domenica o due all'anno fosse una splendida attività educativa e che potesse dare soddisfazione a tutti. Ma quando il maggiore compì dieci anni, smettemmo di andarci perché lo disturbava molto l'idea degli animali confinati in spazi angusti. È un fatto della vita che prima o poi tutti i bambini esprimeranno l'opinione che le attività comuni della famiglia sono "noiose". A questo punto costringerli a fare delle cose insieme tende a essere controproducente. Così la maggior parte dei genitori si limita a smettere e abbandona i suoi adolescenti alla cultura dei pari. La strategia più fruttuosa, benché più difficile, è quella di trovare delle nuove attività in cui il gruppo familiare possa continuare a impegnarsi.

L'equilibrio delle sfide e delle capacità è un fattore altrettanto necessario per trovare soddisfazione nelle relazioni sociali in generale e nella vita familiare in particolare, come del resto per qualunque altra attività che facilita il flow. Quando un uomo e una donna cominciano a provare attrazione reciproca, di solito le opportunità di azione sono ben chiare. Fin dall'alba dei tempi la sfida più fondamentale per il giovanotto è stata: "Riuscirò a prenderla?" e per la fanciulla: "Riuscirò a farmi prendere?". Normalmente, e a seconda del livello di capacità dei partner, viene percepita anche una serie di sfide più complesse: scoprire che tipo di persona è veramente l'altro, che film gli piacciono, che cosa pensa del Sudafrica e se è probabile che l'incontro diventi una "relazione significativa". Poi ci sono delle cose divertenti da fare insieme, dei posti da visitare, dei party dove andare e da commentare e così via.

Con il tempo si arriva a conoscere bene l'altra persona e finiscono le sfide ovvie. Sono state provate tutte le solite mosse; le reazioni dell'altra persona sono diventate prevedibili. Il gioco sessuale ha perso la tensione iniziale. A questo punto c'è il pericolo che il rapporto diventi un'abitudine noiosa, che può restare in vita per convenienza reciproca, ma che è improbabile possa dare ancora benessere interiore o innescare un'ulteriore crescita della complessità. Il solo modo di riportare il flow nel rapporto è di trovarvi delle sfide nuove.

Queste sfide possono essere delle azioni semplici, come cambiare le abitudini alimentari, del sonno o degli acquisti. Possono consistere nel cercare di affrontare nuovi argomenti di conversazione, visitare luoghi diversi, farsi degli amici nuovi. E possono, soprattutto, richiedere di prestare la massima attenzione alla complessità del o della partner, di arrivare a conoscersi a livelli più profondi di quel che era necessario all'inizio del rapporto, di sostenersi con empatia e comprensione negli inevitabili cambiamenti che portano gli anni. Un rapporto complesso deve affrontare prima o poi la grande domanda: i due partner sono pronti a impegnarsi per tutta la vita? A questo punto si presenta tutta una serie nuova di sfide: tirare su una famiglia insieme, impegnarsi nelle questioni della comunità quando i bambini sono cresciuti, lavorare fianco a fianco. Naturalmente, tutto questo non può succedere senza dedicarvi tempo ed energia; ma solitamente i frutti in termini di qualità dell'esperienza sono più che remunerativi.

La stessa necessità di aumentare continuamente le sfide e le capacità vale anche nei rapporti con i figli. Durante i primi mesi di vita e la prima infanzia la maggior parte dei genitori trova una soddisfazione spontanea a veder sbocciare la crescita dei suoi bambini: il primo sorriso, la prima parola, i primi passi, i primi scarabocchi. Ciascuno di questi salti qualitativi delle capacità del bambino diventa una nuova sfida gioiosa, alla quale i genitori rispondono arricchendo le opportunità di azione del piccolo. Dalla culla al box, al campo giochi, all'asilo, i genitori continuano ad aggiustare l'equilibrio delle sfide e delle capacità tra il bambino e il suo ambiente. Ma con l'inizio dell'adolescenza, molti teenager diventano troppo difficili da gestire. La maggioranza dei genitori, a questo punto, tende a ignorare educatamente la vita dei figli, fingendo che tutto vada bene e sperando disperatamente che sia proprio così.

I teenager sono persone fisiologicamente mature, in grado di riprodursi; nella maggior parte delle società (ed era così anche nella nostra, circa un secolo fa) sono considerati pronti per prendersi le responsabilità degli adulti e i relativi riconoscimenti. Però, dal momento che le nostre attuali convenzioni sociali non offrono delle sfide adeguate alle capacità degli adolescenti, devono essere loro a scoprire delle opportunità di azione diverse da quelle ammesse dagli adulti. Fin troppo spesso i soli sfoghi che trovano sono il vandalismo, la delinquenza, le droghe e il sesso come passatempo. Nella situazione attuale, per i genitori è molto difficile

compensare le scarse possibilità offerte dalla società. Da questo punto di vista le famiglie che vivono nelle zone residenziali più ricche non stanno meglio di quelle che vivono negli slum. Che cosa può fare un quindicenne forte, vivace e intelligente in un tipico sobborgo residenziale?²² Se si valuta attentamente la questione, si deve probabilmente concludere che le opzioni disponibili sono troppo artificiali o troppo semplici o non abbastanza stimolanti per attirare la fantasia di un adolescente. Non meraviglia che l'atletica sia così importante nelle scuole delle zone residenziali; in confronto con le alternative elencate sopra, offre qualche possibilità più concreta di esercitare e sfoggiare le proprie abilità.

Ma c'è qualcosa che le famiglie possono fare per alleviare questo deserto di opportunità. Una volta i giovani si allontanavano dalla propria casa per un certo periodo di tempo per fare il loro apprendistato e viaggiavano verso città lontane alla ricerca di sfide nuove. Oggi in America esiste qualcosa di simile tra i sedici e i diciotto anni: l'abitudine di partire da casa per il college. Il problema rimane per il periodo della pubertà, grosso modo i cinque anni tra i dodici e i diciassette: che sfide significative si possono trovare per quell'età? La situazione è molto più facile quando i genitori stessi sono impegnati in attività comprensibili e complesse che svolgono a casa. Se ai genitori piace suonare della musica, cucinare, leggere, fare del giardinaggio, lavorare il legno o riparare motori in garage, allora è più probabile che i loro figli trovino stimolanti queste attività e vi investano abbastanza attenzione da cominciare a trovare soddisfazione facendo qualcosa che servirà alla loro crescita. Se solo i genitori parlassero di più dei loro ideali e dei loro sogni, anche se sono stati frustrati, i ragazzi potrebbero sviluppare l'ambizione che occorre loro per superare l'inerzia del sé.²³ Se non altro, discutere del proprio lavoro o dei pensieri e dei fatti del giorno e trattare i figli come dei giovani adulti, come degli amici, facilita la loro socializzazione in adulti pensanti. Ma se il padre passa tutto il suo tempo libero in casa, vegetando davanti al televisore con in mano un bicchiere di liquore, i ragazzi concluderanno, come è prevedibile, che gli adulti sono della gente noiosa che non sa divertirsi e si rivolgeranno al gruppo dei pari in cerca di benessere interiore.

Nelle comunità più povere le bande di giovani forniscono ai ragazzi una grande abbondanza di vere sfide. Risse, ostentazioni di coraggio ed esibizioni rituali come sfilate di bande in motocicletta offrono alle capacità dei giovani delle opportunità concrete di livello adatto. Nelle zone

residenziali benestanti i teenager non hanno neppure questo sfogo per esprimere le proprie capacità. La maggior parte delle attività, compreso scuola, divertimenti e lavoro, si svolge sotto il controllo degli adulti e lascia poco spazio per l'iniziativa dei giovani. Senza sbocchi significativi per le loro capacità e la loro creatività, ricorrono alla frequentazione eccessiva dei party, alla guida rischiosa, al pettegolezzo maligno o alle droghe e all'introspezione narcisistica per dimostrare a sé stessi che sono vivi. Coscientemente o no, molte ragazze giovani sentono che restare incinte è la sola cosa da adulti che possono fare, nonostante i pericoli e le conseguenze disastrose che possono derivarne.²⁴ Intervenire in questo contesto in modo da renderlo stimolante è certamente uno dei compiti più urgenti che devono affrontare i genitori. E non serve a niente limitarsi a dire ai propri ragazzoni di scuotersi e di fare qualcosa di utile. Quello che serve, invece, sono degli esempi in prima persona e delle opportunità concrete. Se non ne hanno a disposizione, non si può biasimare i giovani perché fanno di testa loro.

Parte delle tensioni dell'adolescenza può venire alleviata se la famiglia trasmette al ragazzo una sensazione di accettazione, di controllo e di fiducia in sé stesso. In un rapporto che include queste dimensioni può svilupparsi la fiducia reciproca e i giovani possono sentirsi sicuri. Non dovranno preoccuparsi sempre di piacere, riuscire simpatici o essere all'altezza delle aspettative degli altri. Come si suol dire, "L'amore significa non dover mai dire 'Mi dispiace'" e "La casa è dove si è sempre ben accetti". Avere la certezza del proprio valore agli occhi della famiglia dà la forza di correre dei rischi; di solito l'eccessivo conformismo è una conseguenza del timore di essere disapprovati. È molto più facile che una persona cerchi di sviluppare il suo potenziale se sa che, qualunque cosa accada, in famiglia c'è un sostegno emotivo sicuro.²⁵

L'accettazione incondizionata è particolarmente importante per i bambini. Se, quando un bambino li delude, i genitori minacciano di privarlo del loro amore, lentamente la sua naturale tendenza al gioco verrà sostituita da un'ansia cronica. Se invece il bambino sente che i suoi genitori si dedicano al suo benessere senza mettere condizioni, allora può rilassarsi ed esplorare il mondo senza paura; altrimenti deve adoperare dell'energia psichica per proteggersi da solo, riducendo così la quantità di cui può disporre liberamente. La sicurezza emotiva fin dalla prima infanzia è una delle condizioni che servono a sviluppare nei bambini una personalità

autotelica. Senza questa sicurezza è difficile lasciare che il sé si abbandoni abbastanza a lungo da provare l'esperienza del flow.

Naturalmente amore incondizionato non vuol dire che nei rapporti non ci siano delle norme, né punizioni per le violazioni delle regole. Quando trasgredirle non comporta rischi, perdono il loro significato e un'attività non può dare soddisfazione senza delle norme significative. I bambini devono sapere che i genitori si aspettano da loro certe cose e che ci saranno delle conseguenze precise se non ubbidiscono. Ma devono anche rendersi conto che, qualunque cosa succeda, l'affetto dei genitori non corre pericoli.

Quando una famiglia ha uno scopo comune e dei canali di comunicazione aperti, quando offre delle opportunità di azione in aumento graduale entro un contesto di fiducia, allora i rapporti diventano un'attività che favorisce il flow e la soddisfazione. I suoi membri rivolgeranno spontaneamente la loro attenzione alla relazione di gruppo e dimenticheranno in un certo grado i loro sé individuali, e i loro scopi diversi, a favore del piacere di provare la gioia di far parte di un sistema più complesso che riunisce delle coscienze separate in vista di uno scopo comune.

Una delle illusioni più profonde dei nostri tempi è che la vita familiare funzioni bene spontaneamente e che la migliore strategia sia di rilassarsi e lasciare che faccia il suo corso. Piace soprattutto agli uomini confortarsi con questa idea. Sanno come sia duro aver successo nel lavoro, quanta fatica hanno fatto per fare carriera. Così a casa vogliono solo distendersi e sentono che qualunque esigenza seria da parte della famiglia non è giustificata. Spesso hanno una fede quasi superstiziosa nell'integrità della casa. Solo quando è troppo tardi, quando la moglie è diventata dipendente dall'alcol, quando i figli si sono trasformati in estranei indifferenti, molti uomini si accorgono finalmente che la famiglia ha bisogno di continui investimenti di energia psichica per continuare a esistere, come qualunque altra impresa collettiva.

Se vuole suonare bene la tromba, un musicista non può smettere di fare esercizio per più di qualche giorno. Un atleta che non corre regolarmente perderà ben presto la forma e correre non gli darà più soddisfazione. Tutti i manager sanno che la loro azienda andrà a rotoli se smettono di dedicarsi. In tutti questi casi, se manca la concentrazione, un'attività complessa si sfascia nel caos. Perché la famiglia dovrebbe fare eccezione? L'accettazione incondizionata, la fiducia totale che i membri della famiglia dovrebbero

avere gli uni per gli altri, sono significative solo se accompagnate da investimenti di attenzione generosi. Altrimenti si tratta solo di un gesto di facciata, di una pretesa ipocrita non distinguibile dal disinteresse.

Star bene con gli amici

“La peggior solitudine”, ha scritto Bacone, “è essere completamente privi di amici sinceri.” In confronto ai rapporti familiari, le amicizie possono dare soddisfazione molto più facilmente. Possiamo scegliere i nostri amici, e di solito facciamo proprio così, in base a interessi comuni e scopi complementari. Non abbiamo bisogno di cambiare noi stessi per stare con gli amici; rinforzano il nostro senso di identità invece di cercare di trasformarlo. Mentre a casa ci sono molte incombenze noiose che dobbiamo accettare, come portare fuori la spazzatura e rastrellare le foglie secche, con gli amici possiamo dedicarci a cose “divertenti”.

Non sorprende che nelle nostre ricerche sulla qualità dell'esperienza quotidiana sia stato dimostrato più volte che le persone provano stati d'animo globalmente più positivi mentre sono con gli amici.²⁶ Questo non vale solo per gli adolescenti: anche i giovani adulti sono più contenti in compagnia degli amici che con chiunque altro, compreso il coniuge. E anche i pensionati sono più contenti quando stanno con gli amici che quando sono insieme al coniuge o alla famiglia.

Poiché in genere un'amicizia comporta scopi e attività comuni, dà soddisfazione “spontaneamente”. Ma, come qualunque altra attività, anche questo rapporto può assumere varie forme che vanno dalla distruttività a un'elevata complessità. Quando un'amicizia è soprattutto una maniera per trovare un sostegno per il proprio senso di identità incerto, darà piacere, ma non soddisfazione come la si intende in questa sede, cioè con una crescita interiore. Per esempio, l'istituzione dei “compagni di bevute”, così diffusa in tutte le piccole comunità del mondo, è un modo per stare insieme fra uomini che si conoscono da sempre. Nell'atmosfera cordiale della taverna, del pub, dell'osteria, della birreria, della sala da tè o del caffè, chiudono la giornata giocando a carte, a freccette o a bocce, discutendo e scherzando tra di loro.²⁷ Intanto ognuno sente la sua esistenza confermata dall'attenzione che gli amici prestano reciprocamente alle idee e alle idiosincrasie l'uno dell'altro. Questo tipo di interazione tiene in scacco la disorganizzazione

che la solitudine porta nella mente passiva, ma non stimola una gran crescita. Piuttosto è come una forma collettiva equivalente a guardare la televisione e, benché sia più complessa in quanto richiede partecipazione, i suoi gesti e le sue frasi tendono ad avere un copione rigido e prevedibile.

Una socializzazione di questo tipo imita i rapporti di amicizia ma offre ben pochi benefici reali. Ogni tanto fa piacere a tutti passare un po' di tempo a chiacchierare, ma molte persone diventano dipendenti da una "dose" quotidiana di contatti superficiali. Questo è particolarmente vero per le persone che non sono capaci di sopportare la solitudine e che ricevono poco sostegno emotivo in famiglia.

Gli adolescenti senza forti legami famigliari possono diventare così dipendenti dal loro gruppo dei pari che farebbero qualunque cosa per venirne accettati. Circa venti anni fa a Tucson, in Arizona, tutti gli studenti dell'ultimo anno di una scuola superiore sapevano da mesi che un ex compagno più vecchio, che aveva smesso di frequentare ma che aveva mantenuto una certa "amicizia" con gli allievi più giovani, uccideva i loro compagni di classe e seppelliva i cadaveri nel deserto. Eppure nessuno denunciò i delitti alle autorità, che li scoprirono per caso. Gli studenti, tutti dei bravi ragazzi della media borghesia che abitavano in zone residenziali, sostennero che non avevano potuto rivelare gli omicidi per paura di venire rifiutati dai loro amici. Se quei ragazzi di Tucson avessero avuto dei rapporti di affetto con le loro famiglie o dei forti legami con altri adulti della comunità, l'ostracismo da parte dei loro pari non sarebbe sembrato tanto intollerabile. Ma, a quanto pare, tra loro e la solitudine c'era solo il gruppo dei pari. Sfortunatamente questa non è una storia insolita; ogni tanto se ne leggono di simili.

Però, se il giovane si sente accettato e protetto in casa, la dipendenza dal gruppo diminuisce e il teenager può imparare ad assumere il controllo del rapporto che ha con i suoi pari. Christopher, che a quindici anni era un ragazzo piuttosto timido, tranquillo, con gli occhiali e pochi amici, si sentiva abbastanza vicino ai suoi genitori da spiegare che era stufo di venire escluso dai gruppetti della scuola e che voleva diventare più apprezzato tra i suoi coetanei. A questo scopo, Chris raccontò la sua strategia, accuratamente pianificata: doveva comperare delle lenti a contatto, portare solo abiti di moda (cioè stravaganti), conoscere gli ultimi successi musicali e le manie dei teenager e schiarirsi i capelli con una tinta bionda. "Voglio vedere se riesco a cambiare la mia personalità", diceva e passò molti giorni

davanti allo specchio esercitandosi in un portamento dinoccolato e un sorriso da vanesio.

Questo approccio sistematico, aiutato dalla complicità dei genitori, funzionò bene. Entro la fine dell'anno Chris fu invitato nei gruppetti più esclusivi e l'anno dopo ottenne la parte del protagonista nel musical della scuola. Dato che si identificava così bene nel ruolo della rockstar, diventò l'idolo delle ragazze delle classi di mezzo, che attaccavano la sua fotografia dentro i loro armadietti. All'ultimo anno, comparve nella pubblicazione annuale della scuola impegnato in ogni genere di impresa di successo, come vincere il premio nella gara per le gambe più sexy. Era riuscito davvero a cambiare la sua personalità esteriore e a ottenere il controllo del modo in cui lo vedevano i suoi pari. Nello stesso tempo, l'organizzazione interiore del suo sé era rimasta la stessa: continuava a essere un giovane sensibile e generoso che non disprezzava i suoi pari perché aveva imparato a influenzare le loro opinioni e non si era neppure inorgogliito perché ci era riuscito.

Uno dei motivi per cui Chris era stato capace di diventare così ricercato, mentre altri non ce la fanno, è che si era accinto al suo scopo con la stessa disciplina distaccata che userebbe un atleta per farsi ingaggiare in una squadra di calcio o che uno scienziato impiegherebbe per un esperimento. Non si era lasciato spaventare dal compito, ma aveva scelto delle sfide realistiche che poteva vincere con le sue risorse. In altri termini, aveva trasformato il mostro vago e scoraggiante della popolarità in uno scopo realisticamente raggiungibile e che ha poi finito con l'offrirgli soddisfazione oltre che un senso di orgoglio e di autostima. La compagnia dei pari, come qualunque altra attività, può venire vissuta a molti livelli: a quello di complessità inferiore è un modo piacevole per tenere lontano il caos temporaneamente; mentre al più elevato fornisce un forte senso di benessere interiore e di crescita.

Però è solo nel contesto delle amicizie intime che avvengono le esperienze più intense. Sono questi i tipi di legami dei quali Aristotele ha scritto: "Poiché nessuno vorrebbe vivere senza amici anche se avesse tutti gli altri beni". Per trovare soddisfazione in questi rapporti a due occorre soddisfare le stesse condizioni che sono presenti nelle altre attività che favoriscono il flow. Non è solo necessario avere scopi comuni e darsi reciprocamente dei feedback, cosa che accade persino nei rapporti che si possono intrattenere all'osteria o ai cocktail, ma bisogna anche trovare delle

sfide nuove nella compagnia l'uno dell'altro. Questo può consistere semplicemente nel conoscere sempre meglio l'amico, scoprire nuovi aspetti della sua personale unicità e rivelare di più la propria individualità nel corso del processo. Poche cose danno una soddisfazione paragonabile a quella di condividere apertamente i propri sentimenti e pensieri più segreti con un'altra persona. Anche se può sembrare un luogo comune, in realtà ciò richiede attenzione, apertura e sensibilità. Sfortunatamente, in pratica, questo grado di investimento di energia psichica in un'amicizia è raro. Pochi sono disposti a dedicarle sia il tempo sia l'energia necessaria per ottenere questo risultato.

Le amicizie ci permettono di esprimere dei lati di noi stessi che altrimenti avremmo raramente occasione di esternare. Un modo per descrivere le nostre capacità è quello di dividerle in due categorie: quelle *strumentali* e quelle *espressive*.²⁸ Le capacità strumentali sono quelle che apprendiamo per affrontare l'ambiente con efficacia. Sono strumenti di base che servono per la sopravvivenza, come l'astuzia del cacciatore o la perizia dell'artigiano, oppure sono strumenti intellettuali, come leggere e scrivere e le conoscenze specialistiche dei professionisti nella nostra società tecnologicamente avanzata. Le persone che non hanno imparato a scoprire l'esperienza del flow nella maggior parte delle attività che svolgono in genere vivono i compiti strumentali come estrinseci, perché non rispecchiano le loro scelte personali, ma sono imposizioni che provengono dall'esterno. Le capacità espressive, d'altro canto, comprendono le azioni che mirano a esternare le nostre esperienze soggettive. Cantare una canzone che rispecchia uno stato d'animo, esprimere il proprio umore in una danza, dipingere un quadro che rappresenti i sentimenti, raccontare una barzelletta che ci piace e andare a giocare a bowling (se è così che ci sentiamo contenti) sono tutte forme di espressione in questo senso. Quando siamo impegnati in un'attività espressiva ci sentiamo in contatto con il nostro vero sé. Se si vive solo di comportamenti strumentali senza sperimentare mai il flusso spontaneo dell'espressività, si finisce con il diventare indistinguibili da un robot programmato da alieni per imitare il comportamento umano.

Nel corso della vita normale ci sono poche occasioni di provare il sentimento di completezza che l'espressione di sé può offrire. Sul lavoro bisogna comportarsi secondo le aspettative appropriate al ruolo ed essere un meccanico competente, un giudice equilibrato, un cameriere attento. A casa bisogna essere una madre affettuosa o un figlio rispettoso. E in mezzo,

sull'autobus o in metropolitana, bisogna presentare al mondo una faccia impassibile. Solo con gli amici sentiamo di poterci concedere di lasciarci andare e di essere noi stessi. Dato che ci scegliamo degli amici che condividono i nostri scopi, sono queste le persone con le quali possiamo cantare, ballare, raccontare barzellette o giocare a bowling. È in compagnia degli amici che possiamo avvertire con più chiarezza la libertà del sé e scoprire chi siamo in realtà. L'ideale del matrimonio moderno è che il coniuge sia anche un amico. In precedenza, quando i matrimoni venivano combinati per l'interesse reciproco delle famiglie, era considerato impossibile. Ma ora che il matrimonio subisce meno pressioni estrinseche, molte persone affermano che il loro migliore amico è il proprio coniuge.

Non si può apprezzare l'amicizia se non se ne accettano le sfide connesse all'espressione di sé. Se una persona si circonda di "amici" che si limitano a confermare la sua immagine pubblica, che non mettono mai in discussione i suoi sogni e desideri, che spreca le occasioni che offre l'amicizia. Un vero amico è qualcuno con il quale ogni tanto può succedere di arrabbiarsi, qualcuno che non si aspetta che siamo sempre ligi alla forma. È qualcuno che condivide il nostro scopo di realizzarci e perciò è disposto a correre anche lui i rischi che comportano tutti gli aumenti di complessità.

Mentre la famiglia offre soprattutto protezione emotiva, di solito l'amicizia può essere il territorio del nuovo e dell'ignoto. Quando le persone parlano dei loro ricordi più cari, in genere citano vacanze e ferie passate con dei parenti. Gli amici vengono citati più spesso in contesti stimolanti, di scoperta e di avventura.

Purtroppo al giorno d'oggi pochi sono capaci di conservare le amicizie in età adulta. Siamo troppo incostanti, abbiamo interessi professionali troppo specializzati e ristretti per coltivare amicizie durature. È già una fortuna riuscire a tenere insieme una famiglia, lasciamo perdere mantenere una cerchia di amici. È una sorpresa ricorrente sentire degli adulti di successo, direttori di grandi aziende, avvocati e medici brillanti, che raccontano come siano diventate prive di rapporti e solitarie le loro vite. Ricordano con le lacrime agli occhi gli amici che avevano a scuola, persino alla scuola superiore, qualche volta all'università. Sono stati tutti abbandonati, e se anche li rincontrassero, probabilmente avrebbero molto poco in comune a parte qualche ricordo dolceamaro.

Proprio come per la famiglia, è opinione comune che l'amicizia succeda spontaneamente e che, se questo non avviene, non ci sia niente da fare se

non compiangersi. Durante l'adolescenza, quando si condividono tanti interessi, il tempo libero da investire nei rapporti non manca e farsi degli amici può sembrare un processo naturale. Ma più avanti negli anni raramente le amicizie nascono per caso: le si deve coltivare scrupolosamente come un lavoro o una famiglia.

La comunità estesa

Si fa parte di una famiglia o si ha un'amicizia nella misura in cui si investe energia psichica in scopi condivisi con altri. Nello stesso modo si può appartenere a un sistema interpersonale più vasto, abbracciando le aspirazioni di una comunità, di un gruppo etnico, di un partito politico o di una nazione. Certe persone, come il Mahatma Gandhi o madre Teresa di Calcutta, investono le loro energie psichiche in quelli che sono secondo loro gli scopi di tutta quanta l'umanità.

Nell'antica accezione greca, la parola "politica" indicava qualunque cosa che impegnasse le persone in questioni che andavano oltre il benessere personale e familiare.²⁹ In questo senso esteso, la politica può essere una delle attività più complesse e di maggior soddisfazione, perché quanto più è grande l'arena sociale entro la quale ci si muove, tanto più grandi sono le sfide che presenta. Ci si può occupare di problemi difficili in solitudine e la famiglia e gli amici possono assorbire molta attenzione. Ma cercare di armonizzare gli scopi di persone che non hanno rapporti fra di loro implica delle complessità di un ordine di grandezza superiore.

Purtroppo molti di coloro che si muovono nell'arena pubblica non operano a livelli di complessità elevati. I politici tendono a cercare il potere, i filantropi la fama e i pretesi "santi" spesso cercano solo di dimostrare la loro ineccepibilità. Non è così difficile realizzare questi scopi, purché vi si investa abbastanza energia. La sfida superiore è di non beneficiarne solo personalmente, ma di aiutare anche gli altri. È più difficile, ma anche molto più appagante, per il politico migliorare davvero le condizioni sociali, per il filantropo aiutare chi non ha nulla e per il santo offrire agli altri un modello di vita attuabile.

Se esaminiamo solo le conseguenze materiali, possiamo considerare furbi i politici egoisti, perché tentano di procurarsi la ricchezza e il potere. Ma se accettiamo il fatto che è l'esperienza ottimale a dare alla vita il suo

vero valore, allora dobbiamo concludere che in realtà sono più intelligenti i politici che si sforzano di realizzare il bene comune, perché accettano le sfide più alte e in questo modo hanno occasioni migliori di provare il benessere interiore.

La partecipazione alla vita pubblica può dare soddisfazione a condizione che la si strutturi secondo i parametri del flow. Non importa che si scelga di impegnarsi coi lupetti in un gruppo scout o con un book club di lettura dei classici, che ci si dedichi alla difesa dell'ambiente o a supportare il sindacato locale. Quello che conta è darsi uno scopo, concentrare l'energia psichica, prestare attenzione ai feedback e accertarsi che la sfida sia adeguata alle proprie capacità. Prima o poi l'interazione comincerà a funzionare e arriveranno le esperienze di flow.

Naturalmente, considerato il fatto che l'energia psichica è in quantità limitata, non ci si può aspettare che tutti possano impegnarsi per scopi pubblici. Certe persone devono impegnare tutta la loro attenzione solo per sopravvivere in un ambiente ostile. Altri si appassionano così tanto a un certo tipo di sfide (l'arte, per esempio, o la matematica) che non possono sopportare di distogliere la loro attenzione da quelle. Ma la vita sarebbe ben dura se qualcuno non trovasse soddisfazione coltivando interessi comuni e creando così delle sinergie nel sistema sociale.

Il concetto di flow si rivela utile non solo in quanto aiuta i singoli a migliorare la qualità della loro vita, ma anche per la sua capacità di indicare come impostare l'attività pubblica. Forse l'effetto più importante che può avere la teoria del flow in campo pubblico consiste nel fornire uno schema di riforma delle istituzioni, al fine di renderle più propizie all'esperienza ottimale. Negli ultimi secoli il modello della razionalità economica ha avuto così tanto successo che siamo giunti a dare per scontato di dover misurare in dollari e centesimi il risultato finale di tutti gli sforzi umani. Ma un approccio alla vita puramente economico è profondamente irrazionale; il vero risultato finale consiste nella qualità e complessità dell'esperienza.³⁰

Si deve giudicare positivamente una comunità non perché è avanzata tecnologicamente o perché nuota nelle ricchezze materiali; merita un giudizio positivo se dà alle persone la possibilità di trovare la soddisfazione nel maggior numero possibile di aspetti della loro vita e contemporaneamente permette loro di sviluppare il proprio potenziale ricercando sfide sempre più impegnative. Analogamente, il valore di una scuola non dipende dal suo prestigio o dalla sua capacità di preparare gli

studenti ad affrontare i doveri della vita, ma dalla misura in cui riesce a comunicare il piacere interiore di imparare. Una buona fabbrica non è necessariamente quella che dà più profitto, ma è quella che opera più responsabilmente per migliorare la qualità della vita dei suoi dipendenti e clienti. E la vera funzione della politica non è di rendere la gente più ricca, sicura o potente, ma di consentire al massimo di persone possibile di vivere un'esistenza sempre più complessa.

Ma i cambiamenti sociali non avvengono se prima non si cambia la coscienza dei singoli. Quando un giovane chiese a Carlyle come doveva fare per riformare il mondo, lo storico gli rispose: "Riforma te stesso. Così ci sarà un mascalzone di meno al mondo". Questo consiglio è ancora valido. Quelli che cercano di migliorare la vita di tutti senza avere prima imparato a controllare la propria, di solito finiscono con il peggiorare lo stato generale delle cose.

9. BATTERE IL CAOS

Malgrado tutto quello che è stato detto finora, qualcuno potrebbe ancora pensare che sia facile essere felici, purché si abbia la fortuna di essere sani, ricchi e belli. Ma come si fa a migliorare la qualità della vita quando le cose vanno storte, quando la fortuna ci tratta male? Ci si può permettere di meditare sulla differenza tra benessere interiore e piacere se non ci si deve preoccupare di far bastare i soldi fino alla fine del mese. Per la maggior parte delle persone queste distinzioni sono un lusso che non possono concedersi. Pensare alle sfide e alla complessità va bene a condizione di avere una professione interessante e ben pagata, ma perché cercare di migliorare un lavoro fondamentalmente stupido e alienante? E come facciamo a pretendere che delle persone malate, povere o colpite da disgrazie controllino la loro coscienza? Avrebbero certamente bisogno di migliorare la situazione materiale oggettiva, prima che il flow possa migliorare sensibilmente la qualità dell'esistenza. In altri termini, l'esperienza ottimale dovrebbe essere considerata come la glassa di una torta fatta con ingredienti sostanziosi come la salute e la ricchezza: in sé e per sé è una decorazione di poco valore. Solamente in presenza di una base solida, fatta di questi privilegi più reali, serve davvero a rendere più soddisfacenti gli aspetti soggettivi della vita.

Non c'è bisogno di dire che la tesi di questo libro è esattamente il contrario. L'esperienza soggettiva non è solo una delle dimensioni della vita, è la vita stessa. Le condizioni materiali sono secondarie: ci influenzano solo indirettamente tramite l'esperienza. Invece il flow, e persino il piacere, portano dei benefici diretti alla qualità della vita. Salute, danaro e altri vantaggi materiali possono migliorare la vita oppure no. Se una persona non ha imparato a controllare l'energia psichica, è facile che questi vantaggi si rivelino inutili.

Per contro, molte persone che hanno sofferto finiscono non solo con il sopravvivere, ma anche con il ricavare un profondo benessere interiore dalla propria vita. Com'è possibile riuscire a raggiungere l'armonia della

mente e a crescere in complessità persino quando ci accadono le cose peggiori immaginabili? Questo è il quesito apparentemente semplice che esamineremo nel corso di questo capitolo. Infine passeremo in rassegna alcune strategie adottate dalle persone per affrontare gli eventi che producono stress e vedremo come fa un sé autotelico a creare l'ordine al posto del caos.

Tragedie trasformate

Sarebbe ingenuo e idealistico pretendere che il controllo della coscienza ci renda felici qualunque cosa accada. Ci sono certamente dei limiti alla quantità di dolore, di fame o di deprivazione che un corpo può sopportare. Eppure è anche vero, come ha affermato così bene il dottor Franz Alexander, che “sebbene la biologia e la medicina lo trascurino, il fatto che sia la mente a governare il corpo è la verità più fondamentale che conosciamo sul processo della vita”.¹ La medicina olistica e libri come il racconto scritto da Norman Cousins² sulla sua battaglia vinta contro una malattia mortale, o come i racconti di autoguarigione del dottor Bernie Siegel, stanno cominciando a correggere la concezione astrattamente materialistica della salute che è diventata così predominante nel nostro secolo. La questione importante da sottolineare a questo proposito è che una persona che sa ricavare dalla vita il flow è in grado di provare soddisfazione persino in situazioni che apparentemente consentono solo la disperazione.

Il professor Fausto Massimini, dell'Istituto di Psicologia dell'Università Statale di Milano, ha raccolto degli esempi significativi del fatto che le persone arrivano al flow malgrado handicap gravissimi. Uno dei gruppi esaminati da lui e dalla sua équipe era composto di persone paraplegiche, in genere dei giovani che in passato avevano perduto l'uso degli arti inferiori, di solito in seguito a incidenti. Il risultato imprevisto di questa ricerca è stato che gran parte delle vittime citava l'incidente che aveva causato la paraplegia come una delle esperienze allo stesso tempo più negative e più *positive* della sua vita. Questi fatti tragici venivano visti come positivi perché mettevano le vittime davanti a obiettivi molto chiari e allo stesso tempo riducevano le scelte contraddittorie e non essenziali. I pazienti che avevano imparato a dominare le nuove sfide della loro situazione invalidante sentivano una chiarezza di scopi che prima non avevano.

Imparare di nuovo a vivere era di per sé una questione di benessere interiore e di orgoglio che consentiva loro di trasformare l'incidente da fonte di entropia in un'occasione di ordine interiore.

Lucio, uno dei membri di questo gruppo, era un ragazzo spensierato che faceva l'insergente in un distributore di benzina e aveva ventun anni quando un incidente in motocicletta lo aveva paralizzato dalla cintola in giù. Prima gli piaceva giocare a rugby e ascoltare musica, ma fondamentalmente ricorda la sua vita come priva di scopi e di fatti degni di nota. In seguito all'incidente le sue esperienze di soddisfazione sono aumentate sia di numero sia di complessità. Al termine della convalescenza si è iscritto all'università, si è laureato in lingue e attualmente lavora come commercialista. Sia lo studio che il lavoro sono per lui delle fonti intense di flow; e così pure la pesca e il tiro con l'arco. Ora è campione regionale di tiro con l'arco, gareggiando in sedia a rotelle.

Ecco qualche osservazione di Lucio durante la sua intervista: “Quando sono diventato paraplegico, è stato come nascere di nuovo. Ho dovuto reimparare tutto quello che sapevo, partendo da zero, ma in un modo diverso. Ho dovuto imparare a vestirmi, a usare meglio la testa. Dovevo inserirmi nell'ambiente e usarlo senza tentare di controllarlo... Ci sono voluti impegno, forza di volontà e pazienza. Per quanto riguarda il futuro, spero di continuare a migliorare, di continuare a superare le limitazioni del mio handicap... Tutti devono avere uno scopo. Quando sono diventato paraplegico, questi miglioramenti sono diventati lo scopo della mia vita”.

Franco è un altro membro dello stesso gruppo. Le sue gambe sono rimaste paralizzate cinque anni fa e ha avuto anche gravi problemi urologici, per i quali ha subito vari interventi chirurgici. Prima dell'incidente faceva l'elettricista e nel suo lavoro provava spesso soddisfazione. Ma le sue esperienze di flow più intense venivano dalla danza acrobatica al sabato sera: perciò la paralisi delle gambe è stata per lui un colpo particolarmente crudele. Ora Franco lavora come counselor a supporto delle persone paraplegiche. Anche in questo caso, la disgrazia ha portato a un arricchimento, invece che a uno scadimento della complessità dell'esperienza. Adesso Franco vede la sua sfida principale nell'aiutare altre vittime a evitare la disperazione e nell'assisterle durante la loro riabilitazione fisica. Dice che lo scopo più importante della sua vita è di “sentire che posso essere utile agli altri, aiutare chi ha appena avuto un incidente ad accettare la sua situazione”. Franco è fidanzato con una

ragazza paraplegica che si era rassegnata a una vita di passività dopo avere avuto un incidente. Al loro primo appuntamento, lui la portò a fare un giro con la sua automobile (adattata per disabili) nelle colline vicine. Sfortunatamente la macchina ebbe un guasto e i due si trovarono bloccati in una strada solitaria. La sua fidanzata fu presa dal panico; anche Franco confessa di avere perso la testa. Ma alla fine riuscirono a trovare dei soccorsi e, come è la regola dopo piccole vittorie di questo tipo, ne uscirono sentendosi entrambi più sicuri di sé stessi.

Un altro campione studiato dal gruppo di Milano era formato da varie dozzine di persone non vedenti dalla nascita o che avevano perduto la vista successivamente. Di nuovo, quello che è così degno di nota in queste interviste è il numero di persone che descrivono la perdita della vista come un fatto *positivo* che ha arricchito la loro vita. Per esempio, Pilar è una donna di trentatré anni che ha subito a dodici il distacco della retina a entrambi gli occhi e che da allora non vede più. La cecità l'ha salvata da una situazione familiare povera e penosamente violenta e ha reso la sua vita più gratificante e ricca di scopi di quanto probabilmente sarebbe stata se fosse rimasta a casa con la vista intatta. Come molti altri non vedenti, ora ha un lavoro come centralinista telefonica. Tra le sue esperienze di flow cita il lavoro, la musica, lavare le macchine degli amici e “qualunque cosa mi capita di fare”. Quel che le dà più soddisfazione nel suo lavoro è di sapere che le telefonate che deve smistare filano lisce e che tutto il traffico di conversazioni procede armoniosamente come gli strumenti di un'orchestra. In questi momenti si sente “come se fossi Dio, o qualcosa del genere. È molto appagante”. Come influenze positive Pilar nomina la perdita della vista perché: “Mi ha fatto maturare in modi che sarebbero stati impossibili anche se mi fossi laureata... Per esempio, i problemi non mi colpiscono più con la forza di una volta e con cui colpiscono così tanti dei miei pari”.

Paolo, che ora ha trent'anni, ha perduto completamente l'uso della vista sei anni fa. Non mette la cecità tra le influenze positive, ma cita quattro conseguenze positive di questo fatto tragico: “Primo, anche se mi rendo conto delle mie limitazioni e le accetto, continuerò a cercare di superarle. Secondo, ho deciso di cercare sempre di cambiare le situazioni che non mi piacciono. Terzo, sto molto attento a non ricadere negli stessi errori che ho fatto. E infine, ora non ho più illusioni, ma tento di essere tollerante nei miei confronti in modo da esserlo anche con gli altri”. È sorprendente il modo in cui per Paolo, come pure per la maggioranza delle persone con

disabilità, il controllo della coscienza è emerso nella sua nuda schiettezza in qualità di scopo più importante. Ma questo non significa che le sfide siano solo intrapsichiche. Paolo è iscritto alla federazione nazionale di scacchi; partecipa a competizioni atletiche per non vedenti; si guadagna da vivere insegnando musica. Tra le esperienze di flow che ha ora, nomina suonare la chitarra, giocare a scacchi, praticare gli sport e ascoltare musica. Di recente è arrivato settimo in una gara di nuoto per disabili in Svezia e ha vinto un campionato di scacchi in Spagna. Anche sua moglie è non vedente e fa l'allenatrice di una squadra di atlete non vedenti. Ora ha intenzione di scrivere un testo in Braille per imparare a suonare la chitarra classica. Eppure nessuno di questi risultati straordinari conterebbe molto se Paolo non sentisse di avere il controllo della sua vita interiore.

E poi c'è Antonio, che insegna alla scuola superiore e che è sposato con una donna anch'essa non vedente; la loro sfida attuale è di adottare un bambino non vedente; è la prima volta in tutto il paese che un'adozione di questo tipo è stata considerata possibile. C'è Anita, che riferisce delle esperienze di flow molto intense quando modella sculture in creta, fa l'amore, legge in Braille... E Dino, ottantacinque anni e non vedente dalla nascita, sposato con due figli, che descrive il suo lavoro consistente nel riparare vecchie sedie come un'esperienza di flow complessa e sempre disponibile: "Quando prendo una sedia rotta adopero della bella canna naturale, non le fibre sintetiche che usano nelle fabbriche... È una gran cosa quando la tensione è giusta, il fondo elastico, specialmente quando succede al primo tentativo... Quando ho finito, la sedia durerà vent'anni". E così tanti altri come loro.

Un altro gruppo studiato dal professor Massimini e dalla sua équipe comprendeva dei vagabondi senza tetto, "barboni" che nelle metropoli europee sono numerosi come a Manhattan. Abbiamo la tendenza a provare dispiacere per questi poveri e fino a poco tempo fa molti di loro, apparentemente incapaci di adattarsi alla vita "normale", sarebbero stati diagnosticati come psicopatici o peggio. In realtà, la gran parte di loro è costituita da persone sfortunate e inermi la cui forza è stata distrutta da catastrofi di vario genere. Ciononostante, sorprende ancora scoprire quanti sono riusciti a trasformare delle situazioni squallide in un'esistenza che ha le caratteristiche di un'esperienza di flow soddisfacente. Tra i molti esempi, riporteremo per esteso un'intervista che è un campione significativo di tante altre.

Riyad è un egiziano di trentatré anni che ora dorme nei parchi di Milano, mangia nelle mense delle istituzioni di carità e ogni tanto lava i piatti nei ristoranti quando ha bisogno di un po' di danaro. Durante l'intervista gli fu letta una descrizione dell'esperienza di flow e gli fu chiesto se questo gli era mai successo. La risposta fu:

Sì. Descriverò tutta la mia vita dal 1967 a oggi. Dopo la guerra del 1967 ho deciso di partire dall'Egitto e di venire in Europa in autostop. Da allora ho sempre vissuto con la mente concentrata su me stesso. Non è stato solo un viaggio, è stata una ricerca della mia identità. Tutti gli uomini devono scoprire qualcosa dentro di loro. La gente della mia città era sicura che fossi pazzo quando ho deciso di andare a piedi in Europa. Ma la cosa più bella della vita è conoscere sé stessi... Dal 1967 la mia idea è rimasta sempre la stessa: trovare me stesso. Ho dovuto lottare contro molte cose. Sono passato attraverso il Libano e la sua guerra, attraverso la Siria, la Giordania, la Turchia e la Jugoslavia prima di arrivare qui. Ho dovuto affrontare disastri naturali di tutti i tipi; ho dormito nei fossi della strada durante i temporali, mi sono accaduti degli incidenti, mi sono visto morire accanto degli amici, ma la mia concentrazione non si è mai indebolita... È stata un'avventura che finora è durata vent'anni, ma continuerà per tutta la vita che mi resta...

Per mezzo di queste esperienze sono arrivato a capire che il mondo non vale molto. La sola cosa che conta per me ora, la prima e l'ultima, è Dio. La mia concentrazione è al massimo quando prego con il rosario islamico. Allora riesco a mettere in letargo i miei sentimenti, a calmarmi e a evitare di diventare matto. Sono convinto che il destino governa la vita e che è inutile combattere troppo... Durante il mio viaggio ho visto la fame, la guerra, la morte e la povertà. Adesso per mezzo della preghiera ho cominciato a udire la mia voce, ho ritrovato il mio centro, ho raggiunto la concentrazione e ho capito che il mondo non ha nessun valore. L'uomo è nato per essere messo alla prova su questa terra. Le macchine, i televisori, i vestiti sono cose secondarie. La vera cosa fondamentale è che siamo nati per lodare il Signore. Tutti hanno un loro destino e dovremmo essere come il leone del deserto. Quando il leone caccia un branco di gazzelle, ne può prendere una sola per volta. Io cerco di essere così, e non come gli occidentali che impazziscono a lavorare anche se non possono mangiare più del loro pane quotidiano... Se dovrò vivere altri vent'anni, cercherò di vivere godendo ogni istante, invece di ammazzarmi per avere di più... Se dovrò vivere da uomo libero che non dipende da nessuno, posso permettermi di andare piano; se oggi non guadagno niente, non importa. Vuol dire che si dà il caso che il mio destino è questo. Il giorno dopo posso guadagnare cento milioni o prendermi una malattia mortale. Come ha detto Gesù Cristo: "Che vantaggio ricava un uomo se ottiene tutto il mondo ma perde sé stesso?". Per prima cosa ho tentato di conquistare me stesso; non m'importa se perdo il mondo. Sono partito per questo viaggio come un uccellino che esce dall'uovo; da allora sono sempre stato un uomo libero. Tutti gli uomini devono arrivare a conoscere sé stessi e la vita in tutti i suoi aspetti. Avrei potuto continuare a dormire tranquillamente nel mio letto e trovare un lavoro nella mia città perché c'era un lavoro che mi aspettava, ma ho deciso di dormire con i poveri perché si deve soffrire per diventare uomo. Non si diventa uomo sposandosi e facendo all'amore: essere un uomo significa essere responsabili, sapere quando è il momento di parlare, sapere che cosa si deve dire, sapere quando si deve tacere.

Riyad ha parlato molto più a lungo e tutte le sue osservazioni erano coerenti con lo scopo inflessibile della sua ricerca spirituale. Come i profeti dai

capelli incolti che duemila anni fa vagavano per il deserto in cerca dell'illuminazione, questo viaggiatore ha distillato la vita quotidiana con uno scopo di una lucidità allucinatória: controllare la sua coscienza per stabilire un contatto tra sé e Dio. Quali sono state le cause che lo hanno spinto ad abbandonare le “cose buone della vita” e a inseguire questa chimera? Ha uno squilibrio ormonale congenito? Lo hanno traumatizzato i suoi genitori? Queste domande, le sole che di solito interessano agli psicologi, non ci interessano in questa sede. Il punto della questione non è spiegare le cause della stranezza di Riyad, ma rendersi conto che, data la persona che è, Riyad ha trasformato delle condizioni di vita, che la maggioranza delle persone troverebbe insopportabili, in un'esistenza con un significato e che gli dà soddisfazione. E questo è più di quanto possano pretendere molte persone che vivono nelle comodità e nel lusso.

Resistere allo stress

“Quando un uomo sa che lo impiccheranno tra due settimane la sua mente si concentra in un modo meraviglioso”, osservava Samuel Johnson in un detto che vale anche per i casi appena citati. Una grande disgrazia che frustra uno scopo centrale della vita potrà distruggere il sé, costringendo una persona a usare tutte le sue energie psichiche per erigere una barriera intorno agli scopi rimasti e difenderli contro altri colpi del destino; oppure potrà fornire un nuovo scopo più chiaro e più urgente: vincere le sfide create dalla sconfitta. Se si prende la seconda strada, la tragedia non va necessariamente a detrimento della qualità della vita. Anzi, come nei casi di Lucio, Paolo e innumerevoli altri come loro, quello che appare un fatto devastante dal punto di vista oggettivo può finire per arricchire la vita delle vittime in maniere nuove e impreviste. Persino la perdita di una delle facoltà più fondamentali, come quella della vista, non significa che la coscienza ne sia necessariamente impoverita; spesso accade proprio il contrario. Ma da che cosa dipende la differenza? Come mai lo stesso colpo distruggerà uno mentre l'altro lo trasformerà in ordine interiore?

Di solito gli psicologi studiano le risposte a queste domande sotto la voce *resistere allo stress*.³ È ovvio che certi eventi producono più tensione psicologica di altri: per esempio, la morte del coniuge è parecchie volte più stressante della firma di un mutuo sulla casa che, a sua volta, crea più stress

di una multa. Ma è anche chiaro che lo stesso fatto stressante può rendere una persona disperatamente infelice, mentre un'altra terrà duro e cercherà di cavarsela meglio che può. Questa differenza nel modo in cui le persone reagiscono agli eventi stressanti è stata chiamata “capacità di tenuta”, o “stile di tenuta”.

Per cercare di spiegare che cosa rende ragione della capacità di reggere allo stress, è bene distinguere tre tipi diversi di risorse. Il primo è l'aiuto esterno disponibile e in particolar modo la rete dei sostegni sociali. Una grave malattia, per esempio, verrà mitigata in una certa misura se si ha una buona assicurazione e una famiglia colma di affetto. Il secondo bastione contro lo stress comprende le risorse psicologiche delle persone, come l'intelligenza, la cultura e i fattori pertinenti della personalità. Trasferirsi in un'altra città e dover fare nuove amicizie sarà più stressante per un introverso che per un estroverso. E per concludere, il terzo tipo di risorse riguarda le strategie di tenuta che le persone usano per affrontare lo stress.

Di questi tre fattori, il terzo è il più rilevante ai nostri fini. Da soli i sostegni esterni non sono poi tanto efficaci per alleviare lo stress.⁴ Hanno la tendenza ad aiutare solo quelli che si sanno aiutare da soli. E le risorse psicologiche sono in gran parte fuori del nostro controllo. È difficile diventare molto più intelligenti, o molto più espansivi di quanto si era alla nascita. Ma il modo in cui resistiamo è sia il fattore più importante per determinare che effetti avrà lo stress, sia la risorsa più flessibile, quella più sotto il nostro controllo.

Ci sono due modi principali di resistere allo stress.⁵ La reazione positiva viene considerata una “difesa matura” da George Vaillant, uno psichiatra che ha studiato per un periodo di trent'anni le vite di laureati di Harvard che avevano avuto una buona riuscita o un relativo insuccesso; altri la chiamano “tenuta adattiva”. La reazione negativa allo stress è una “difesa nevrotica” o “coping trasformativa”, secondo questi modelli.

Per chiarire le loro differenze prendiamo come esempio Jim, un immaginario analista finanziario che è stato appena licenziato all'età di quarant'anni, perdendo un buon lavoro. Tra gli stress della vita, si ritiene che la perdita del lavoro abbia pressappoco una gravità media; naturalmente il suo impatto varia con l'età e le capacità della persona, l'entità dei suoi risparmi e la situazione del mercato del lavoro. Di fronte a questa disgrazia, Jim può prendere due direzioni di azione opposte. Può ritirarsi in sé stesso, dormire fin tardi al mattino, negare quello che è successo e cercare di non

pensarci. Può anche sfogare la sua frustrazione prendendosela con la famiglia e gli amici o può mascherarla mettendosi a bere più del solito. Tutti questi sono esempi di tenuta regressiva o di difesa immatura.

Oppure Jim può mantenere la calma, sopprimendo temporaneamente i suoi sentimenti di rabbia e di paura, analizzando il problema razionalmente e modificando le sue priorità. In un secondo tempo può effettuare una nuova analisi del problema in modo da poterlo risolvere più facilmente: per esempio, può decidere se trasferirsi in un posto in cui c'è più richiesta per le sue capacità o riqualificarsi e acquistare le capacità occorrenti per un altro lavoro. Se fa così, impiega delle difese mature o una tenuta adattiva.

Poche persone ricorrono solo a un tipo o all'altro di strategia. È più facile che Jim si prenda una sbronza la prima sera, litighi con la moglie che gli diceva da anni che quel lavoro faceva schifo e poi, la mattina o una settimana dopo, gli passi e si metta a pensare che cosa fare. Ma le persone sono veramente diverse sotto il profilo delle loro capacità di usare una strategia o l'altra. Il ragazzo paraplegico che è diventato campione di tiro con l'arco o il maestro di scacchi non vedente, colpiti da disgrazie così grandi da uscire dalla scala di misurazione degli eventi stressanti, sono esempi di persone che padroneggiano la tenuta adattiva. Altri, però, a fronte di livelli di stress molto meno intensi, possono arrendersi e attestarsi per sempre su livelli di complessità inferiori.

La capacità di prendere in pugno la sfortuna e di ricavarne qualcosa di buono è un dono raro. Quelli che la possiedono vengono chiamati "sopravvissuti" e si dice che possiedano "resilienza" o "coraggio".⁶ Comunque li chiamiamo, tutti ritengono che siano delle persone eccezionali perché hanno superato situazioni estremamente difficili e hanno sgominato degli ostacoli che avrebbero scoraggiato la maggioranza. Infatti, quando si chiede alle persone comuni di nominare gli individui che ammirano di più e di spiegarne il motivo, il coraggio e la capacità di spuntarla sulla sfortuna sono le qualità citate più spesso come ragioni di ammirazione. Come ha rilevato Bacone, citando da un discorso del filosofo stoico Seneca: "Le cose buone che appartengono alla prosperità vanno desiderate, ma le cose buone che appartengono alle avversità vanno ammirate".

In una delle nostre ricerche l'elenco delle persone ammirate comprendeva un'anziana signora che malgrado fosse paralizzata era sempre allegra e pronta ad ascoltare i problemi degli altri; un assistente di campeggio per ragazzi che, quando era scomparso un nuotatore e tutti erano

entrati nel panico, aveva tenuto la testa a posto e aveva organizzato i soccorsi che avevano tratto in salvo il giovane; una donna dirigente che aveva sfondato in un ambiente di lavoro difficile, resistendo a derisioni e a pressioni sessiste; e Ignác Semmelweis, il medico ungherese che nell'Ottocento sosteneva che fosse possibile salvare la vita di molte partorienti solo facendo lavare le mani agli ostetrici, sebbene ignorato e deriso dagli altri medici. Queste persone, e centinaia di altre citate, venivano rispettate per la stessa ragione: avevano sostenuto fermamente le loro opinioni e non si erano lasciate spaventare dall'opposizione degli altri. Avevano coraggio o quello che anticamente si chiamava semplicemente "virtù", un termine che deriva dalla parola latina *vir*, cioè uomo.

Naturalmente, è giusto che questa qualità sia stimata più di tutte le altre. Non c'è nessun tratto più utile, più essenziale per la sopravvivenza e con maggiori probabilità di migliorare la qualità della vita della capacità di trasformare le avversità in sfide, fonte di soddisfazione. Se ammiriamo questa qualità significa che prestiamo attenzione a quelli che la possiedono e quindi, in caso di necessità, abbiamo la possibilità di emularli. Perciò ammirare il coraggio è già di per sé un tratto adattivo positivo; chi lo fa può essere più preparato per resistere ai colpi della sfortuna.

Ma limitarsi a chiamare la capacità di vincere il caos "coping trasformativa adattiva" e le persone che lo fanno bene "coraggiose" non riesce a spiegare questo dono rimarchevole. Come il personaggio di Molière che diceva che il sonno era causato dal "potere dormitivo", non si chiarisce la questione dicendo che il coping efficace è un effetto della virtù del coraggio. Non abbiamo bisogno solo di nomi e di descrizioni, ma di comprendere come funziona il processo. Purtroppo ne sappiamo ancora poco.

Il potere delle strutture dissipative ⁷

Comunque, una cosa chiara è che la capacità di ricavare ordine dal caos non è un'esclusiva dei processi psicologici. Infatti, secondo certe concezioni dell'evoluzione, l'esistenza delle forme di vita complesse dipende dalla loro capacità di ricavare energia dall'entropia, di riciclare gli scarti per costruire un ordine strutturato. Ilya Prigogine, il premio Nobel per la chimica, chiama "strutture dissipative" i sistemi fisici che sfruttano l'energia che altrimenti

andrebbe dispersa e sciupata in movimenti casuali. Per esempio, tutto il regno vegetale del nostro pianeta è un'immane struttura dissipativa, perché si alimenta con la luce che normalmente sarebbe un prodotto secondario inutile della combustione solare. Le piante hanno trovato il modo di trasformare questa energia sprecata in materiale di costruzione con cui producono foglie, fiori, frutti, corteccia e legno. E poiché senza piante non ci sarebbero animali, in definitiva tutta la vita sulla terra è resa possibile dalle strutture dissipative che catturano il caos e lo plasmano in un ordine più complesso.

Anche gli esseri umani sono riusciti a utilizzare l'energia sprecata in funzione dei loro scopi. La prima invenzione tecnologica importante, quella del fuoco, ne è un buon esempio. Inizialmente gli incendi scoppiavano a caso: i vulcani, il fulmine e la combustione spontanea accendevano del materiale qua e là e l'energia del legno che bruciava veniva dispersa inutilmente. Mentre imparavano a controllare il fuoco, gli uomini hanno imparato a usare l'energia dispersa per riscaldare le caverne, per cuocere il cibo e infine per fondere e forgiare oggetti di metallo. I motori a vapore, a elettricità, a benzina e la fusione nucleare sono basati sullo stesso principio: sfruttare l'energia che altrimenti andrebbe sprecata o agirebbe contro i nostri scopi. Se gli uomini non avessero scoperto dei trucchi per trasformare le forze del disordine in qualcosa di utile, non saremmo riusciti a sopravvivere così bene.

La psiche, come abbiamo visto, opera secondo principi analoghi. L'integrità del sé dipende dalla capacità di prendere degli eventi neutri o distruttivi e trasformarli in fatti positivi. Essere licenziati può essere un dono del cielo, se si approfitta dell'occasione per trovare da fare qualcos'altro che sia più in linea con i propri desideri. La possibilità che succedano solo delle cose positive durante tutta la vita è estremamente scarsa. La probabilità che i nostri desideri siano sempre soddisfatti è così minima da essere trascurabile. Prima o poi tutti dovranno affrontare degli eventi contrari ai loro scopi: delusioni, malattie gravi, rovesci economici e infine l'inevitabilità della morte. Fatti di questo genere danno un feedback negativo che crea disordine nella mente. Minacciano il sé e ne disturbano il funzionamento. Se il trauma è abbastanza grave, una persona può perdere la capacità di concentrarsi sugli scopi necessari. Quando succede così, il sé perde il controllo. Se il disturbo è molto grave, la coscienza diventa aleatoria, la persona "perde la testa" e i vari sintomi delle malattie mentali

prendono il sopravvento. Nei casi meno estremi il sé minacciato sopravvive ma smette di crescere: per sfuggire all'attacco si ritira dietro delle difese massicce e vegeta in uno stato di sospetto continuo.

È per questo motivo che il coraggio, la resistenza, la perseveranza, le difese mature o coping trasformativa (le strutture dissipative della mente) sono tanto essenziali. Senza di loro soffriremmo in continuazione sotto il bombardamento di meteoriti psicologici. D'altra parte, se elaboriamo queste strategie positive, possiamo almeno neutralizzare la maggior parte degli eventi negativi e persino usarli come sfide per rendere il sé più forte e complesso.

Di solito le capacità adattive⁸ si formano verso la fine dell'adolescenza. I bambini e i ragazzi giovani dipendono ancora in larga misura dalla rete del sostegno sociale per ammortizzare le cose che vanno storte. Quando un giovane adolescente subisce un colpo (persino una cosa banale come un brutto voto, un foruncolo sul mento o un amico che l'ha snobbato a scuola) gli sembra la fine del mondo e che la vita non abbia più senso. In genere, il feedback positivo degli altri gli fa recuperare il buon umore nel giro di qualche minuto; un sorriso, una telefonata, una bella canzone catturano la sua attenzione distraendolo dalle preoccupazioni e riportando ordine nella mente. Abbiamo scoperto nelle ricerche con l'ESM che un adolescente sano mediamente resta depresso solo mezz'ora. Agli adulti in media occorre un tempo doppio per uscire dal cattivo umore.

Comunque, nel giro di qualche anno (entro i sedici o diciassette anni) generalmente gli adolescenti riescono a vedere i fatti negativi nella prospettiva giusta e non vengono più sconvolti dalle cose che non vanno a finire come desideravano. È a quest'età che nasce la capacità di controllare la coscienza. Questa capacità è in parte il prodotto del semplice passaggio del tempo: avendo subito delle delusioni in precedenza ed essendo sopravvissuto a esse, l'adolescente più maturo sa che una situazione non è tragica come può sembrare a caldo. In parte proviene dalla consapevolezza che anche altri hanno avuto gli stessi problemi e che sono stati capaci di risolverli. Sapere che le proprie sofferenze sono condivise dà all'egocentrismo della giovinezza un punto di vista importante in più.

Si arriva al massimo sviluppo della capacità di coping quando si raggiunge un senso di identità, fondato su scopi scelti personalmente, abbastanza forte perché nessuna delusione esterna possa indebolirlo completamente. Per certi la forza viene dall'identificazione con la famiglia,

con il paese, con una religione o un'ideologia. Per altri dipende dalla padronanza di un sistema armonico di simboli, come l'arte, la musica o la fisica. Srinivasa Ramanujan, il giovane genio indiano della matematica, aveva investito così tanta energia psichica nella teoria dei numeri che la povertà, la malattia, il dolore e persino il rapido avvicinarsi della morte, per quanto lo affliggessero, non riuscivano a distrarre la sua mente dai calcoli: anzi lo stimolavano a una maggior creatività. Sul letto di morte continuava a stupirsi della bellezza delle equazioni che stava scoprendo e la serenità della sua mente rispecchiava l'ordine dei simboli che adoperava.

Perché certe persone vengono indebolite dallo stress, mentre altre ne ricavano forza? In definitiva la risposta è semplice: quelli che sanno come trasformare una situazione disperata in una nuova attività che facilita il flow, sottoposta al loro controllo, potranno ricavarne soddisfazione e uscire più forti dalla prova. Pare che questa trasformazione si svolga in tre fasi.

1. *Sicurezza di sé non egocentrica.*⁹ Come ha scoperto Richard Logan nella sua ricerca sulle persone sopravvissute a prove fisiche gravissime (esploratori polari che vagavano soli per l'Artico, internati in campi di concentramento) un atteggiamento comune a queste persone era la convinzione implicita di avere il loro destino nelle proprie mani. Non mettevano in dubbio che le loro risorse personali sarebbero bastate per determinare il proprio destino. In questo senso li si potrebbe definire sicuri di sé stessi, ma allo stesso tempo il loro io sembra stranamente assente: non sono egocentrici; tipicamente, la loro energia non è tanto rivolta a dominare l'ambiente quanto a trovare il modo di agire senza conflitti al suo interno.

Questo atteggiamento si verifica quando una persona non si vede più contrapposta all'ambiente, come un individuo convinto che i *suoi* scopi, le *sue* intenzioni abbiano la precedenza su tutto il resto. Ma si sente parte di tutto quello che le accade intorno e cerca di fare del suo meglio dentro il sistema in cui deve operare. Paradossalmente questo atteggiamento umile, cioè il riconoscimento che si può dover subordinare i propri scopi a un'entità più importante e che per riuscire si può dover giocare con un sistema di regole diverso da quello che si preferirebbe, è il marchio delle personalità forti.

Per prendere un esempio banale ma frequente, immagiamo che in una mattina fredda si abbia fretta di arrivare in ufficio e che girando la chiave dell'avviamento il motore non parta. In questa situazione molte persone

diventano sempre più ossessionate dal loro scopo, cioè arrivare in ufficio, e non riescono a formulare altri piani. Possono inveire contro la macchina, insistere freneticamente con la chiave dell'avviamento, picchiare il cruscotto per l'exasperazione: di regola senza migliorare il risultato. Il coinvolgimento del loro io impedisce di affrontare la frustrazione con efficacia e di ottenere il proprio scopo. Un atteggiamento più di buon senso sarebbe quello di prendere atto che alla macchina non importa niente che si debba arrivare al lavoro in fretta. La macchina segue le proprie leggi e l'unico modo per farla partire è tenerne conto. Se non si ha la più pallida idea di che cosa non va nell'avviamento, è più ragionevole chiamare un taxi o scegliersi uno scopo alternativo: disdire l'appuntamento e trovare invece qualcosa di utile da fare a casa.

Fondamentalmente, per arrivare a questo livello di sicurezza si deve avere fiducia in sé stessi, nel proprio ambiente e nel posto che vi si occupa. Una buona pilota conosce le sue capacità, ha fiducia nell'apparecchio che fa volare e sa che cosa occorre fare in caso di uragano o se si forma ghiaccio sulle ali. Perciò si fida della sua capacità di cavarsela con qualunque condizione atmosferica possa verificarsi: non perché costringerà la macchina a obbedire alla sua volontà, ma perché lei sarà lo strumento che adeguerà le caratteristiche dell'aeroplano alla situazione dell'aria. In questa guisa lei è un elemento indispensabile per la sicurezza dell'aeroplano, ma è solo come elemento, come catalizzatore, come componente del sistema aria-aereo-persona, ligio alle regole di quel sistema che può conseguire il suo scopo.

2. *Concentrare l'attenzione sul mondo.* È difficile accorgersi dell'ambiente finché l'attenzione è rivolta soprattutto all'interno, come avviene quando l'energia psichica è assorbita dalle preoccupazioni e dai desideri dell'io. Le persone che sanno come trasformare lo stress in sfide che sono fonte di soddisfazione passano ben poco tempo a pensare a sé stesse. Non impiegano tutta la loro energia nel tentativo di soddisfare quelli che credono essere i loro bisogni o preoccupandosi per desideri socialmente condizionati. Invece, la loro attenzione è vigile ed elabora continuamente le informazioni che provengono dall'ambiente. La concentrazione è ancora determinata dai loro scopi, ma la loro mente rimane abbastanza aperta da accorgersi degli eventi esterni e da adeguarvisi anche se non hanno una rilevanza diretta per quello che vogliono realizzare.

L'apertura mentale permette alle persone di essere obiettive, di rendersi conto delle possibilità alternative, di sentirsi parte del mondo che le circonda. Questo coinvolgimento totale con l'ambiente è espresso bene dal rocciatore Yvon Chouinard quando racconta una delle sue scalate del temibile El Capitan a Yosemite: "Ogni singolo cristallo del granito sporgeva a tutto tondo. Le diverse forme delle nubi non smettevano mai di attirare la nostra attenzione. Per la prima volta ci accorgemmo di insetti minuscoli che erano dappertutto sulle pareti, così piccoli che li si vedeva appena. Ne ho guardato fisso uno per un quarto d'ora, osservando come si muoveva e ammirando il suo colore rosso brillante.

"Come si faceva ad annoiarsi con tante cose belle da vedere e sentire! Questa unità con il nostro ambiente gioioso, questa percezione acuta, ci hanno dato una sensazione che non provavamo da anni".¹⁰

Arrivare a questa unità con il proprio ambiente non è solo una componente importante delle esperienze di flow soddisfacenti, ma è anche un meccanismo essenziale per mezzo del quale si vincono le avversità. In primo luogo, quando l'attenzione viene concentrata lontano da sé, le frustrazioni dei propri desideri hanno meno occasioni di sconvolgere la coscienza. Per provare l'entropia psichica ci si deve concentrare sul disordine interno, ma se invece si fa attenzione a quel che accade intorno a sé, gli effetti distruttivi dello stress vengono limitati. Poi, una persona che immerge la propria attenzione nell'ambiente ne diventa parte, entra a far parte del sistema collegandosi ad esso mediante l'energia psichica. Questo a sua volta le consente di capirne le caratteristiche, così da riuscire a trovare una maniera migliore per adattarsi a una situazione problematica.

Per ritornare all'esempio della macchina che non partiva: se l'attenzione è assorbita completamente dallo scopo di arrivare in ufficio in tempo, la mente può essere piena di immagini di ciò che accadrà arrivando in ritardo e di pensieri ostili contro la macchina che non collabora. Così sarà meno facile accorgersi di quello che l'automobile sta cercando di comunicare: che il motore è ingolfato o che la batteria è scarica. Analogamente, alla pilota che dedica troppa energia a pensare alle manovre che vuol far compiere all'aereo, potrebbero sfuggire le informazioni che la mettono in grado di volare senza pericolo. Charles Lindbergh descrive bene un sentimento di apertura totale verso l'ambiente, provato durante la sua famosa trasvolata dell'Atlantico:

La mia cabina è piccola e le sue pareti sottili: ma dentro a questo bozzolo mi sento al sicuro, nonostante le fantasie della mia mente... Noto minuziosamente i particolari della mia cabina, gli strumenti, le manopole, gli angoli di costruzione. Ogni pezzo assume un valore nuovo. Studio i segni delle saldature sui tubi (anelli gelati di acciaio attraverso i quali passano invisibili quintali di tensione), un puntino di vernice fosforescente sul quadrante dell'altimetro... la fila di valvole del carburante... tutte queste cose che prima non avevo mai considerato molto, ora sono evidenti e importanti... posso guidare un aeroplano complicato, filare nello spazio, ma in questa cabina sono circondato dalla semplicità e da pensieri svincolati dal tempo.¹¹

Un mio ex collega, G., raccontava una storia terribile successa mentre era nell'aviazione e che illustra come può essere pericoloso preoccuparsi eccessivamente per la sicurezza quando assorbe tanta attenzione da renderci ciechi al resto della realtà. Durante la guerra di Corea, il gruppo di G. faceva il normale addestramento nell'uso del paracadute. Un giorno, quando il gruppo stava per effettuare un lancio, si scoprì che i paracadute normali non bastavano per tutti e si dovette dare un paracadute per mancini a un uomo che non lo era. "È come gli altri", gli assicurò il sergente, "ma la cordicella di apertura pende dal lato sinistro dell'imbragatura. Puoi far aprire il paracadute con tutte e due le mani ma è più facile con la sinistra." Il gruppo s'imbarcò sull'aereo, salì a quasi duemila metri e si lanciarono uno dopo l'altro sulla zona prestabilita. Andò tutto bene salvo che per un uomo: il suo paracadute non si aprì e lui si sfracellò sul deserto sottostante.

G. faceva parte del gruppo d'inchiesta che doveva stabilire perché il paracadute non si era aperto. Il soldato deceduto era quello cui era stato dato il paracadute per mancini. L'uniforme sul lato destro del petto, dove avrebbe dovuto trovarsi la cordicella di apertura di un paracadute normale, era stata completamente strappata via; persino la carne del torace era stata dilaniata dai graffi profondi fatti dalla sua mano destra insanguinata. Pochi centimetri a sinistra c'era la cordicella di apertura, apparentemente non toccata. Il paracadute era a posto. Il problema era stato che mentre cadeva per quella spaventosa eternità, l'uomo si era fissato sull'idea che per aprire il paracadute doveva trovare la cordicella al solito posto. La sua paura era così grande che lo aveva reso cieco al fatto che la salvezza era nell'altra mano.

In una situazione di pericolo, è naturale mobilitare l'energia psichica, rivolgerla all'interno e usarla come difesa. Ma di solito questa reazione innata compromette la capacità di cavarsela. Acuisce l'esperienza di turbamento interiore, riduce la flessibilità della risposta e, forse la cosa

peggiore, isola una persona dal resto del mondo lasciandola sola con le sue frustrazioni. Dall'altro lato, se non si troncano i contatti con l'esterno, è facile che emergano delle nuove possibilità che a loro volta potrebbero suggerire delle nuove risposte, e così è meno probabile che ci si ritrovi tagliati fuori dal corso della vita.

3. *La scoperta di soluzioni nuove.* Ci sono due modi fondamentali per affrontare una situazione che crea entropia psichica. Una è concentrare l'attenzione sugli ostacoli che impediscono di raggiungere i propri fini e quindi eliminarli, riportando così l'armonia nella coscienza. Questo è l'approccio diretto. L'altro invece è concentrarsi sull'intera situazione, sé stessi compresi, per scoprire se non possano essere più appropriati degli scopi alternativi e perciò vi siano delle soluzioni diverse.

Supponiamo per esempio che Phil, cui spetta la promozione a vicepresidente della sua azienda, veda che la nomina andrà invece a un collega che ha dei rapporti migliori con il presidente. A questo punto ha due scelte fondamentali: trovare il modo di far cambiare idea al presidente su chi è più adatto a quella posizione (il primo approccio), oppure prendere in considerazione un altro insieme di scopi, come trasferirsi in un'altra divisione dell'azienda, cambiare completamente attività o ridimensionare i suoi obiettivi di carriera e investire le sue energie nella famiglia, nella comunità e nello sviluppo di sé stesso (il secondo approccio). Nessuna delle due soluzioni è "migliore" in senso assoluto; quello che conta è se ha senso in funzione dei fini globali di Phil e se gli permette di massimizzare il benessere interiore della sua vita.

Qualunque soluzione adotti, se Phil prende troppo sul serio sé stesso, i suoi bisogni e i suoi desideri, si troverà nei guai appena qualcosa gli va storto. Non avrà abbastanza attenzione libera per accorgersi delle opzioni realistiche e, anziché scoprire delle nuove sfide fonte di soddisfazione, si troverà invece circondato da minacce stressanti.

Quasi tutte le situazioni che si incontrano nella vita offrono delle possibilità di crescita. Come abbiamo visto, persino delle disgrazie terribili come la cecità e la paraplegia possono venire trasformate in condizioni per arrivare al benessere interiore e a una maggior complessità. Persino l'avvicinarsi

della morte può servire per creare armonia nella coscienza anziché disperazione.

Ma queste trasformazioni richiedono che si sia pronti a percepire delle opportunità impreviste. La maggior parte di noi si fissa nei solchi scavati dalla programmazione genetica e dal condizionamento sociale così rigidamente, che ignoriamo le possibilità di scegliere qualunque altro modo d'agire. Vivere esclusivamente secondo le istruzioni genetiche e sociali va bene finché tutto fila liscio. Ma nel momento in cui gli scopi biologici o sociali vengono frustrati, cosa che alla lunga è inevitabile, una persona dovrà darsi nuovi scopi e crearsi una nuova attività che facilita il flow, oppure sprecherà le sue energie nel turbamento interiore.

Ma come si fa a scoprire queste strategie alternative? Fondamentalmente, la risposta è semplice: se si agisce con una sicurezza non egocentrica e si rimane disponibili nei confronti dell'ambiente e immersi nelle sue dinamiche, è probabile che una soluzione salti fuori. Da molti punti di vista, il processo mediante il quale si scoprono scopi nuovi¹² nella vita è simile a quello con cui un artista si mette a creare un'opera d'arte originale.¹³ Mentre un artista convenzionale comincia a dipingere la tela sapendo che cosa vuole dipingere e mantiene la sua intenzione di partenza finché il quadro è completato, un artista originale di pari preparazione tecnica inizia con in mente uno scopo profondamente sentito ma non definito, continua a modificare il quadro in risposta ai colori e alle forme imprevisti che compaiono sulla tela e termina con un'opera finita che probabilmente non somiglierà affatto a quella che aveva pensato in principio. Se l'artista è sensibile alle proprie sensazioni interiori, sa che cosa gli piace e cosa no e sta attento a quello che succede sulla tela, non può non uscirne che un buon quadro. D'altro canto, se si aggrappa a un'idea preconcepita, senza reagire alle possibilità suggerite dalle forme che si sviluppano davanti ai suoi occhi, è probabile che il quadro alla fine sia banale.

Cominciamo tutti con delle idee preconcepite su quello che vogliamo dalla vita. Comprendono i bisogni fondamentali programmati geneticamente per garantire la sopravvivenza, il bisogno di cibo, di comodità, di sesso e di dominio sugli altri esseri. Poi ci sono i desideri inculcati dalla nostra cultura specifica: essere magri, ricchi, colti e piacere alla gente. Se accettiamo questi scopi e siamo fortunati, possiamo incarnare l'ideale fisico e sociale del nostro luogo e momento storico. Ma è proprio

questo l'impiego migliore delle nostre energie psichiche? Non ci accorgeremo mai delle altre possibilità a meno che, come un pittore che osserva attentamente quello che succede sulla tela, non prestiamo attenzione a quello che succede intorno a noi e non valutiamo gli eventi in base al loro impatto diretto su quello che proviamo, invece di valutarli solamente in base a delle idee preconcrete. Così facendo potremo scoprire che, contrariamente a quello che eravamo stati indotti a credere, c'è più soddisfazione ad aiutare un altro che a batterlo o che si può gradire di più parlare con la propria figlia di due anni che giocare a golf con il presidente dell'azienda.

Il sé autotelico: una sintesi

In questo capitolo è stato ripetutamente dimostrato che le forze esterne non determinano l'effetto delle disgrazie. Una persona sana, ricca, forte e potente non ha maggiori probabilità di tenere sotto controllo la sua coscienza rispetto a un'altra che ha cattiva salute, è povera, debole e oppressa. La differenza tra chi è soddisfatto della vita e chi ne è sopraffatto è il prodotto di una combinazione di questi fattori esterni e del modo in cui si arriva a interpretarli, cioè se uno vede le sfide come minacce o come possibilità di azione.

Il "sé autotelico" è quello che sa tradurre minacce potenziali in sfide fonte di soddisfazione e quindi mantiene la sua armonia interiore. Una persona che non si annoia mai, entra in ansia raramente, partecipa a quello che succede e prova il flow buona parte del tempo, ha un sé autotelico. La parola significa letteralmente "un sé che ha scopi autonomi" ed esprime l'idea che una persona di questo tipo ha relativamente pochi scopi che non scaturiscano dal proprio sé. Per la maggioranza delle persone gli scopi vengono formulati direttamente dalle necessità biologiche e dalle convenzioni sociali e perciò la loro origine è esterna al sé. Per una persona autotelica, gli scopi principali derivano dall'esperienza valutata dalla sua coscienza e quindi dal sé vero e proprio.

Il sé autotelico trasforma le esperienze potenzialmente entropiche in flow. Perciò le regole per sviluppare un sé di questo tipo sono semplici e si ricavano direttamente dal modello del flow. In breve, le si può sintetizzare come segue.

1. *Stabilire degli scopi.*¹⁴ Per poter provare il flow si devono avere degli scopi chiari ai quali tendere. Le persone con un sé autotelico imparano a fare senza eccessiva difficoltà e con la minima ansia delle scelte che vanno dagli impegni che durano per tutta la vita, come sposarsi o decidere qual è la propria vocazione, alle decisioni banali, quali che cosa fare durante il fine settimana o come ingannare l'attesa dal dentista.

La scelta di uno scopo è collegata con il riconoscimento delle sfide. Se io decido di imparare a giocare a tennis, ne deriva che dovrò imparare a servire, a colpire di dritto o di rovescio, a sviluppare resistenza e riflessi. Oppure si può rovesciare l'ordine di causa ed effetto: poiché mi ha dato soddisfazione rimandare la pallina oltre la rete, io posso decidere di darmi lo scopo di imparare a giocare a tennis. In ogni caso gli scopi e le sfide implicano gli uni e le altre.

Appena gli scopi e le sfide definiscono un sistema di azione, a loro volta indicano le capacità necessarie per operare entro questo contesto. Se io decido di dimettermi dal mio lavoro e di diventare un operatore turistico, ne deriva che dovrei conoscere come si dirige un albergo, la sua gestione finanziaria, le posizioni commerciali e così via. Beninteso, la sequenza può anche cominciare in ordine inverso: le abilità che io ritengo di avere possono portare alla definizione di uno scopo particolare che si fonda su quei punti di forza e posso decidere di diventare un operatore turistico perché mi considero qualificato per quel lavoro.

E per sviluppare delle abilità si deve prestare attenzione ai risultati della propria attività: controllare il feedback. Per diventare un buon operatore turistico, devo interpretare correttamente quello che pensano della mia proposta le banche che mi possono prestare i fondi. Ho bisogno di sapere quali caratteristiche dell'operazione sono attraenti per i clienti e quali non piacciono. Senza l'attenzione continua ai feedback io diventerei ben presto isolato rispetto al sistema di azione, cesserei di sviluppare capacità e diventerei meno efficace.

Una delle differenze fondamentali tra una persona con un sé autotelico e una senza è che la prima sa di essere stata proprio lei a scegliere lo scopo che sta perseguendo, qualunque esso sia. Quello che fa non è dovuto al caso e non è neppure il risultato di forze esterne determinanti. Questo fatto ha due conseguenze apparentemente opposte. Da un lato, provando un sentimento di dominio sulle proprie decisioni, la persona si dedica con più impegno agli scopi che sceglie. Le sue azioni sono affidabili e controllate

dall'interno. Dall'altro lato, sapendo che sono proprio suoi, può modificare più facilmente gli scopi tutte le volte che i motivi per mantenerli vengono a mancare. Da questo punto di vista il comportamento di una persona autotelica è sia più coerente sia più flessibile.

2. *Immedesimarsi nell'attività.* Dopo aver scelto un sistema di azione, l'individuo dotato di una personalità autotelica s'immerge profondamente in qualunque cosa stia facendo. Che faccia il giro del mondo in aeroplano senza atterrare mai o che lavi i piatti dopo cena, investe la sua attenzione nel compito in via di realizzazione.

Per ottenere dei buoni risultati si deve imparare a mantenere l'equilibrio tra le opportunità d'azione e le capacità che si posseggono. Alcuni partono con delle aspettative poco realistiche, come cercare di salvare il mondo o di diventare miliardari prima di compiere vent'anni. Quando le loro speranze s'infrangono, la maggioranza si dispera e i loro sé s'inaridiscono per la perdita dell'energia psichica sprecata in tentativi inutili. All'altro estremo, molti vegetano perché non si fidano del proprio potenziale. Scelgono la sicurezza degli scopi banali e bloccano la crescita della complessità al livello più basso. Per riuscire a immergersi in un sistema di azione, si deve trovare un incontro relativamente stretto tra le esigenze dell'ambiente e le proprie capacità.

Per esempio, mettiamo che una persona entri in una sala piena di persone e decida di “godersi il party”, cioè conoscere più gente che può e contemporaneamente divertirsi. Se la persona non ha un sé autotelico può sentirsi incapace di iniziare un'interazione e ritirarsi in un angolo, sperando che qualcuno la noti. Oppure può cercare di far colpo ed essere troppo convenzionale, allontanando la gente con una cordialità fuori luogo e superficiale. Nessuna delle due strategie porta né alla riuscita né al divertimento. La persona con un sé autotelico che entrasse nella stanza sposterebbe la sua attenzione da sé stessa al party, il “sistema di azione” in cui vuole inserirsi. Osserverebbe gli ospiti cercando di indovinare chi potrebbe avere degli interessi analoghi e un carattere compatibile e si metterebbe a parlare con quella persona di argomenti che presume interessino a entrambi. Se il feedback è negativo (se la conversazione si rivela noiosa o l'interlocutore non è all'altezza), ritenterà con un altro argomento o con un altro ospite. Quando il comportamento s'incontrerà

bene con le opportunità del sistema d'azione, la persona s'immergerà nella compagnia.

Il coinvolgimento è molto facilitato dalla capacità di concentrarsi. Le persone che soffrono di disturbi dell'attenzione, che non riescono a impedire alla propria mente di girovagare, si sentono escluse dal corso della vita. Sono in balia di qualunque stimolo che arriva per caso. Venire distratti contro la propria volontà è il segno più sicuro che non se ne ha il controllo. Eppure è straordinario come la maggioranza si sforzi poco di migliorare il suo controllo dell'attenzione. Se pare troppo difficile leggere un libro, invece di concentrarci di più tendiamo a metterlo da parte e ad accendere la televisione, che non solo richiede un'attenzione minima, ma ha anche la tendenza a trasmettere poco con montaggi frammentari, interruzioni pubblicitarie e in genere contenuti vuoti.

3. *Prestare attenzione a quello che succede.* La concentrazione porta al coinvolgimento che si può mantenere solo per mezzo di apporti costanti di attenzione. Gli atleti si rendono conto che anche un'interruzione momentanea durante una gara può portare alla sconfitta. Un campione dei pesi massimi può finire al tappeto se non vede arrivare l'uppercut dell'avversario. Il giocatore di basket mancherà il canestro se si lascia distrarre dal ruggito della folla. Gli stessi trabocchetti minacciano tutti quelli che fanno parte di un sistema complesso: per restare in gioco devono continuare a investire energia psichica. Il genitore che non ascolta il suo bambino con attenzione può minare l'interazione, l'avvocato che si distrae può perdere la causa e il chirurgo che pensa ad altro può far morire il paziente.

Avere un sé autotelico implica la capacità di mantenere il coinvolgimento. La timidezza, che è la fonte di distrazione più diffusa, non è un problema per una persona di questo tipo. Invece di preoccuparsi per come sta andando, per come la vedono dall'esterno, s'impegna con tutto sé stesso nei suoi scopi. In certi casi è la profondità del coinvolgimento che respinge la timidezza fuori della coscienza, mentre altre volte accade il contrario: è proprio la mancanza di timidezza che permette il coinvolgimento profondo. Gli elementi della personalità autotelica sono collegati tra di loro da legami di causalità reciproca. Non importa da dove si comincia, se prima si scelgono gli scopi, si sviluppano le abilità e si coltiva la capacità di concentrazione, oppure se ci si sbarazza della timidezza. Si

può cominciare dove si vuole perché dopo l'inizio delle esperienze di flow sarà molto più facile realizzare anche gli altri elementi.

Una persona che sta attenta all'interazione invece di preoccuparsi per sé stessa ottiene un risultato paradossale. Non si sente più un individuo separato, eppure il suo sé diventa più forte. La persona autotelica cresce oltre i limiti dell'individualità investendo energia psichica nel sistema di cui fa parte. Il sé esce da questa unione tra la persona e il sistema a un livello di complessità più elevato. È per questo che è meglio aver amato invano che non aver mai amato.

Il sé di una persona che considera tutto da un punto di vista egocentrico può essere più al sicuro, ma è certo che risulterà impoverito rispetto a quello di una persona che è disposta a impegnarsi, a essere coinvolta e che vuole prestare attenzione a quello che sta succedendo in funzione dell'interazione invece che solamente per egoismo.

A Chicago, durante la cerimonia che celebrava l'inaugurazione della grande scultura di Picasso nella piazza di fronte al municipio, per caso ero vicino a un avvocato che conoscevo, specializzato nel risarcimento dei danni per lesioni personali. Mentre il discorso d'inaugurazione procedeva, notai un'espressione concentrata sul suo viso e che muoveva le labbra. Quando gli domandai a che cosa stava pensando, rispose che stava cercando di calcolare quanto avrebbe speso la città per il risarcimento dei danni riportati dai bambini che si sarebbero fatti male arrampicandosi sulla scultura.

Questo avvocato era fortunato, perché era capace di trasformare tutto quello che vedeva in un problema professionale che le sue capacità potevano dominare e quindi viveva costantemente in stato di flow? Oppure no, perché si privava di un'occasione di crescita facendo attenzione solo a quello che gli era già familiare e ignorando le dimensioni estetiche, civili e sociali dell'avvenimento? Forse sono corrette entrambe le interpretazioni. Però alla lunga è sempre limitante guardare il mondo solo attraverso la finestrina che può permettersi il proprio sé. Persino il fisico, l'artista o il politico più rispettati diventano terribilmente noiosi e smettono di trovare soddisfazione nella vita se tutto quello cui riescono a interessarsi è il loro ruolo circoscritto entro l'universo.

4. *Trovare soddisfazione nell'esperienza immediata.* La conseguenza di avere un sé autotelico (cioè di sapersi dare degli obiettivi, di sviluppare

delle capacità, di essere sensibili ai feedback, di riuscire a concentrarsi ed essere coinvolti) è che si può trovare soddisfazione anche quando la situazione obiettiva è orribile e pericolosa. Avere il controllo della mente significa che letteralmente tutto quello che succede può essere fonte di gioia. Sentire una brezza in una giornata calda, vedere il riflesso di una nuvola sulla facciata di vetro di un grattacielo, lavorare a un accordo di lavoro, guardare un bambino che gioca con un cucciolo, bere un bicchier d'acqua, sono cose che possono venir vissute come esperienze di profonda soddisfazione che arricchisce la vita.

Però realizzare questo controllo richiede decisione e disciplina. L'esperienza ottimale non è il risultato di un approccio alla vita di tipo edonistico, da mangiatori di loto. Un atteggiamento rilassato e tollerante non basta come difesa contro il caos. Come abbiamo visto fin dall'inizio di questo libro, per poter trasformare gli eventi accidentali in flow, bisogna sviluppare delle abilità che estendono le capacità, che fanno diventare una persona più di quello che è. Il flow ci spinge alla creatività e a risultati memorabili. La necessità di sviluppare delle abilità sempre più raffinate per mantenere la possibilità di benessere interiore è quel che sospinge l'evoluzione della cultura. Motiva sia i singoli sia la cultura a trasformarsi in entità più complesse. Le ricompense per la creazione dell'ordine nell'esperienza forniscono l'energia che fa progredire l'evoluzione, aprendo il cammino a quei nostri lontani discendenti, più complessi e saggi di noi, che presto prenderanno il nostro posto.

Ma per trasformare l'esistenza in un'esperienza di flow non basta imparare solamente come si controllano gli stati di coscienza momento per momento. Perché questo abbia senso occorre anche avere un contesto globale di scopi per gli eventi della vita quotidiana. Se una persona passa da un'attività che facilita il flow a un'altra senza un ordine che le integri, alla fine della vita sarà difficile che possa riandare agli anni trascorsi e trovare un significato in quello che è accaduto. Creare armonia in tutto ciò che si fa è l'ultimo compito che la teoria del flow propone a chi vuole raggiungere l'esperienza ottimale; è un compito che richiede di trasformare la vita in un'unica attività di flow, guidata da un insieme coerente di scopi che ci facciano sentire costantemente animati da un fine.

10. LA CREAZIONE DEL SIGNIFICATO

Non è insolito che i tennisti famosi si dedichino al gioco con passione e adorino giocare, ma che fuori del campo siano insoddisfatti e aggressivi. A Picasso piaceva dipingere, ma appena posava i pennelli diventava un uomo piuttosto sgradevole. Bobby Fisher, il genio degli scacchi, sembrava un incapace, salvo quando la sua mente si occupava di scacchi. Questi esempi e innumerevoli altri ci ricordano che essere arrivati al flow in un'attività non ne garantisce necessariamente l'estensione al resto della vita.

Se noi provassimo la soddisfazione sul lavoro e con gli amici e affrontassimo ogni sfida come un'occasione per sviluppare nuove capacità, ricaveremmo dalla vita delle ricompense che non figurano nel regno della vita normale. Eppure neanche questo sarebbe abbastanza per garantirci l'esperienza ottimale. Finché il benessere interiore proviene a spizzichi e bocconi da attività che non sono collegate tra di loro in maniera significativa, si è sempre vulnerabili ai capricci del caos. Persino la carriera più brillante e il rapporto familiare più gratificante finiscono con l'inaridirsi. Prima o poi si deve ridurre l'impegno nel lavoro. Il coniuge muore, i figli crescono e se ne vanno di casa. Per arrivare il più vicino possibile all'esperienza ottimale occorre compiere un ultimo passo nel controllo della coscienza.

Si tratta di trasformare tutta la vita in un'unica esperienza di flow. Se si intraprende la realizzazione di un fine abbastanza difficile, dal quale derivano logicamente tutti gli altri scopi, e se si investe ogni energia psichica nello sviluppo delle capacità necessarie per raggiungerlo, allora azioni e sentimenti saranno in armonia e gli aspetti distinti della vita si integreranno: tutte le attività "avranno senso" nel presente, come anche alla luce del passato e del futuro. In questo modo è possibile dare significato alla vita nel suo insieme.

Ma non è straordinariamente ingenuo aspettarsi che la vita abbia un significato globale coerente? Dopo tutto, quanto meno da quando Nietzsche è arrivato alla conclusione che Dio è morto, i filosofi e i sociologi si sono

indaffarati a dimostrare che l'esistenza non ha scopo, che il caso e le forze impersonali governano la vita e che tutti i valori sono relativi e perciò arbitrari. È proprio vero che la vita non *ha* un significato, se con questo intendiamo uno scopo supremo inerente all'essenza della natura e dell'esperienza umana. Ma non ne deriva necessariamente che alla vita non si possa *dare* un significato. Gran parte di ciò che chiamiamo cultura e civiltà consiste negli sforzi fatti, per lo più contro probabilità avverse, per creare un senso di finalità per sé e per i propri discendenti. Una cosa è riconoscere che la vita in sé non ha senso. Tutt'altra cosa è accettarlo con rassegnazione. Il primo fatto comporta il secondo quanto la mancanza delle ali ci impedisce di volare.

Dal punto di vista del singolo, non importa quale sia lo scopo finale, purché sia abbastanza determinante da mantenere in ordine l'energia psichica di una vita intera. La sfida può consistere nel desiderio di avere la più bella collezione di bottiglie di birra della città, la decisione di trovare la cura per il cancro o semplicemente l'imperativo biologico di avere dei figli che sopravvivano e abbiano successo. Purché fornisca degli obiettivi definiti, delle regole d'azione chiare e un modo per concentrarsi e immedesimarsi per dare significato alla vita, può andare bene qualunque scopo.

Negli ultimi anni mi è capitato di conoscere bene vari professionisti musulmani, ingegneri elettronici, piloti, uomini d'affari e insegnanti, soprattutto dell'Arabia Saudita e degli altri Stati del Golfo. Parlando con loro sono rimasto colpito da quanto apparissero quasi tutti rilassati, anche quando subivano delle pressioni gravi. "Non è nulla di speciale", mi rispondevano quelli cui ne chiedevo la ragione, con parole diverse ma con lo stesso significato: "I problemi non ci disturbano, perché crediamo che la nostra vita sia nelle mani di Dio e qualunque cosa decida ci va bene". Questa fede interiore era diffusa anche nella nostra cultura, ma ora è difficile incontrarla. Perciò dobbiamo scoprire uno scopo che dia significato all'esistenza senza l'aiuto di una fede tradizionale.

Che cosa vuol dire significato

"Significato" è un concetto difficile da definire, dato che ogni definizione rischia di mordersi la coda. Come parlare del significato del significato

stesso? Ci sono due modi nei quali comprendere il senso di questa parola può aiutarci a chiarire l'ultimo grado del raggiungimento dell'esperienza ottimale. Il primo modo in cui viene usato il termine indica lo scopo, la finalità, l'implicazione di qualcosa, come nella frase: "Qual è il significato della vita?". Questa accezione del termine riflette l'assunto che gli eventi siano collegati tra di loro in funzione di un fine supremo; e che ci sia un ordine temporale, un nesso causale tra di loro. Parte dal presupposto che i fenomeni non siano accidentali ma rientrino in modelli conoscibili, orientati verso uno scopo finale. La seconda accezione in cui si può usare la parola implica l'intenzione di dare un ordine a determinate informazioni, come quando si dice: "Otorinolaringoiatria significa lo studio di orecchio, naso e gola". Questo senso del termine "significato" indica un'identità di parole diverse, un rapporto tra eventi, e in questo modo serve a chiarire, a mettere ordine tra informazioni scollegate o in contraddizione.

Creare significato comporta mettere ordine nei contenuti della mente integrando le proprie azioni in un'esperienza unificata di flow. Le due accezioni del termine "significato" commentate prima chiariscono meglio come ciò avviene. Chi sente di vivere una vita piena di significato di solito ha un fine sufficientemente impegnativo da richiedere l'impiego di tutte le sue energie, uno scopo che può dare significato alla sua vita. Possiamo definire questo processo costruzione di una *finalità*. Per sperimentare il flow si devono stabilire degli obiettivi per le proprie azioni: vincere una partita, fare amicizia con una persona, realizzare qualcosa in un certo modo. Di regola l'obiettivo in sé non è importante; quello che conta è che concentra l'attenzione e ci coinvolge in un'attività possibile e fonte di soddisfazione. In modo simile, alcuni riescono a mantenere la loro energia psichica così fortemente concentrata per tutta la vita. I diversi scopi delle varie attività che favoriscono il flow si fondono in un insieme onnicomprensivo di sfide che conferisce una finalità a ogni azione che la persona compie. Ci sono modi molto diversi per raggiungere questa focalizzazione. Napoleone ha dedicato la sua vita, e intanto ha portato allegramente alla morte centinaia di migliaia di soldati francesi, a ricercare esclusivamente il potere. Madre Teresa ha investito le sue energie per aiutare chi non aveva nulla perché la sua vita aveva ricevuto la propria finalità da un amore incondizionato fondato sulla fede in Dio, in un ordine spirituale fuori della portata dei sensi.

Da un punto di vista esclusivamente psicologico, Napoleone e Madre Teresa possono avere raggiunto entrambi uguali livelli di finalità interiore e pertanto di esperienza ottimale. Le evidenti differenze introducono un problema etico di più vasta portata: quali sono state le conseguenze di queste due modalità di dare significato alla vita? Potremmo concludere che Napoleone ha gettato nel caos migliaia di vite, mentre Madre Teresa ha diminuito l'entropia di molte coscienze. Ma qui non cercheremo di formulare dei giudizi sul valore oggettivo delle azioni; ci accontenteremo invece del compito più modesto di descrivere l'ordine soggettivo che una finalità unificata porta nelle coscienze individuali. In questo senso la risposta all'antico quesito: "Qual è il significato della vita?" diventa sorprendentemente semplice. Il significato della vita è proprio il significato: qualunque cosa sia, da ovunque provenga, una finalità unificata è ciò che dà significato alla vita.

Ma non basta trovare una finalità unificante; si deve anche perseverare e vincere le sfide che essa impone. La finalità deve diventare impegno; le intenzioni devono tradursi in azioni. Possiamo chiamare tutto questo *fermezza* nel perseguire i propri scopi. Quello che conta non è tanto realizzare quello che si è deciso di fare; invece conta che si sia profuso uno sforzo per raggiungere lo scopo e che l'energia non sia stata dispersa o sprecata. Quando "la tinta naturale del coraggio si scolora al pallido riflesso del pensiero", osservava Amleto, "... imprese di grande peso e importanza... perdono il nome di azioni". Poche cose rattristano di più che incontrare uno che sa perfettamente che cosa dovrebbe fare, eppure non riesce a mobilitare abbastanza energie per farlo. "Colui che desidera ma non agisce", ha scritto Blake con il suo vigore consueto, "genera pestilenza".

L'ultimo modo in cui la vita acquista significato è la conseguenza dei due stadi precedenti. Quando si persegue uno scopo importante con fermezza e tutte le proprie svariate attività si fondono in un'esperienza unificata di flow, il risultato è che si instaura *armonia* nella coscienza. Chi conosce i suoi desideri e lavora con finalità per realizzarli è una persona i cui sentimenti, pensieri e azioni sono coerenti tra di loro e perciò raggiunge l'armonia interiore. Negli anni Sessanta questo processo veniva definito con un'espressione particolare che era di moda, "riassettarsi la testa", ma praticamente in tutti i periodi storici si è usato un concetto analogo per descrivere questo stadio indispensabile per arrivare a vivere una vita valida. Qualunque cosa faccia, qualunque cosa gli succeda, chi è in armonia sa che

la sua energia psichica non viene sprecata in dubbi, rimpianti, sensi di colpa e paura, ma è sempre impiegata in modo utile. Alla fine, la coerenza interna porta a quella forza e a quella serenità interiore che ammiriamo nelle persone che appaiono in pace con sé stesse.

Finalità, fermezza e armonia unificano la vita e le danno significato, trasformandola in un'esperienza ininterrotta di flow. Chiunque arrivi a questo stadio non avrà bisogno di nient'altro. Una persona con una coscienza ordinata in questa maniera non deve aver paura degli imprevisti o della morte. Ogni momento che vive avrà senso e la maggior parte gli darà soddisfazione. È certamente una cosa desiderabile. Allora, come ci si arriva?

Coltivare la finalità

Nella vita di molti si può discernere una finalità unitaria che giustifica le cose che si fanno giorno dopo giorno, uno scopo che attira l'energia psichica come una specie di campo magnetico e dal quale dipendono tutti gli altri obiettivi meno importanti. Questa finalità determinerà le sfide che una persona dovrà affrontare per trasformare la vita in un'attività che favorisca il flow. Senza questa finalità, il significato manca persino nella coscienza meglio ordinata.

Nel corso della storia sono stati fatti innumerevoli tentativi per scoprire quegli scopi supremi che avrebbero dato significato all'esperienza. Questi scopi sono stati spesso molto diversi tra di loro. Per esempio, secondo Hannah Arendt, nell'antica civiltà greca gli uomini cercavano di ottenere l'immortalità per mezzo di imprese eroiche, mentre nel mondo cristiano gli uomini e le donne speravano di giungere alla vita eterna con le opere buone.¹ Per Arendt gli scopi supremi devono risolvere la questione della mortalità: devono dare una finalità che vada oltre la tomba. Lo fanno sia l'immortalità che l'eternità, ma in modi molto diversi. Gli eroi greci compivano azioni nobili per riscuotere l'ammirazione dei loro simili e si aspettavano che i loro atti di coraggio sarebbero stati tramandati di generazione in generazione per mezzo di canti e di storie. Perciò la loro identità avrebbe continuato a esistere nella memoria dei discendenti. I santi, al contrario, rinunciavano alla propria identità per fondere pensieri e azioni con la volontà di Dio e si aspettavano di vivere da allora in poi in unione

eterna con Lui. L'eroe e il santo, nella misura in cui dedicavano l'energia psichica a uno scopo che prescriveva un modello coerente di comportamento da seguire fino alla morte, trasformavano le loro vite in esperienze unificate di flow. Altri membri della società imitavano con le loro azioni più modeste questi modelli superiori e davano un significato, meno chiaro ma più o meno adeguato, alla loro vita.

Per definizione, tutte le culture umane contengono dei sistemi di significato che possono servire da finalità suprema mediante la quale i singoli possono dare un ordine ai loro scopi. Per esempio, Pitrim Sorokin² ha classificato le varie epoche della civiltà occidentale in tre tipi che, a suo avviso, si sono avvicendati per oltre 2500 anni, durando a volte dei secoli, a volte solo qualche decennio. Le ha chiamate fasi della cultura dei *sensi*, delle *idee* e degli *ideali* e ha cercato di dimostrare che in ciascuna di esse gli scopi dell'esistenza erano giustificati da insiemi diversi di priorità.

Le culture dei sensi trovano coesione attorno a una visione della realtà concepita per soddisfare bisogni fisiologici. Tendono a essere epicuree, utilitaristiche, preoccupate in prima istanza del concreto. In queste culture l'arte, la religione, la filosofia e il comportamento quotidiano magnificano e giustificano gli scopi in funzione dell'esperienza tangibile. Secondo Sorokin la cultura dei sensi ha predominato in Europa circa dal 440 al 200 a.C., raggiungendo l'apice tra il 420 e il 400 a.C.; è tornata a essere dominante a partire grosso modo dal XIX secolo, quanto meno nelle democrazie capitalistiche avanzate. Nelle culture dei sensi le persone non sono necessariamente più materialiste, ma strutturano i loro scopi e giustificano il loro comportamento soprattutto in riferimento al piacere e al pragmatismo invece che a principi astratti. Le sfide che accolgono sono quasi esclusivamente dirette a rendere la vita più facile, più comoda, più piacevole. Tendono a identificare il bene con ciò che piace e diffidano dei valori idealizzati.

Le culture delle idee si strutturano sul principio opposto: considerano con sufficienza il tangibile e aspirano a conseguire scopi non materiali, sovrannaturali. Attribuiscono molta importanza ai principi astratti, all'ascetismo e alla trascendenza dalle preoccupazioni materiali. L'arte, la religione, la filosofia e la giustificazione del comportamento quotidiano tendono a venire subordinate alla realizzazione di un ordine spirituale. Le persone dedicano la loro attenzione alla religione o all'ideologia e considerano le sfide non in funzione della possibilità di vivere una vita più

facile, ma di raggiungere la chiarezza e la convinzione interiori. La Grecia dal 600 al 500 a.C. e l'Europa occidentale dal 200 a.C. al 400 d.C., secondo Sorokin, hanno visto il predominio di questa visione del mondo. Esempi più recenti e inquietanti possono essere la parentesi nazista in Germania, i regimi comunisti in Russia e in Cina e il fondamentalismo islamico in Iran.

Un esempio semplice può illustrare la differenza tra le culture fondate sui principi dei sensi e su quelli delle idee. Nelle nostre società, così come in quelle fasciste, si ha cura della forma fisica e si ammira la bellezza del corpo umano. Ma le motivazioni sono molto diverse. Nella nostra cultura, fondata sui sensi, si ha cura del corpo per ottenere la salute e il piacere. In una cultura basata sulle idee, si dà valore al corpo principalmente come simbolo di un qualche principio astratto di perfezione metafisica, che può essere associato all'idea della "razza ariana", oppure del "valore romano". In una cultura dei sensi, un manifesto con un bel giovane potrebbe provocare una reazione sessuale da usare a fini commerciali. In una cultura delle idee, lo stesso manifesto affermerebbe un'ideologia e verrebbe usato per fini politici.

Beninteso, nessun gruppo di persone definisce mai le sue finalità solo in base a una di queste due maniere di strutturare l'esperienza, con l'esclusione dell'altra. In ogni momento, possono coesistere entro la stessa cultura vari sottotipi e combinazioni della visione del mondo dei sensi e di quella delle idee. Può succedere persino nella coscienza della stessa persona. Per esempio, il cosiddetto stile di vita yuppie si fonda soprattutto sui principi dei sensi, mentre il fondamentalismo biblico si basa su premesse che appartengono alla dimensione delle idee. Queste due forme e le loro numerose varianti coesistono con una certa difficoltà nel nostro sistema sociale attuale. Entrambe poi funzionano come un sistema di scopi, e quindi possono servire a organizzare la vita in un'attività coerente che facilita il flow.

Non solo le culture, ma anche gli individui incarnano con il loro comportamento questi sistemi di significato. Imprenditori come Lee Iacocca e Ross Perot, con le loro vite plasmate da sfide imprenditoriali concrete, mostrano spesso le caratteristiche migliori dell'approccio alla vita fondato sui sensi. Gli aspetti più primitivi di questa visione del mondo sono rappresentati da figure come Hugh Hefner, con la sua "filosofia del playboy", che celebra l'esclusiva ricerca del piacere. I rappresentanti dell'approccio delle idee senza riflessione sono gli ideologi e i mistici che

predicano soluzioni trascendenti semplici, come la fede cieca nella divina provvidenza. Naturalmente ci sono molte combinazioni e scambi diversi: certi predicatori evangelici della televisione esortano in pubblico i loro seguaci ad aver cari gli scopi trascendenti, mentre in privato si abbandonano al lusso e alla sensualità.

Ogni tanto una cultura riesce a integrare questi due principi diametralmente opposti in un tutto convincente che salva i vantaggi di entrambi e contemporaneamente ne neutralizza gli svantaggi. Sorokin chiama queste culture degli “ideali”. Combinano l'accettazione dell'esperienza concreta dei sensi con la reverenza per i fini spirituali. Sorokin ha classificato la fine del Medioevo e il Rinascimento in Europa occidentale come epoche prevalentemente degli “ideali”, con il momento più elevato nei primi due decenni del XIV secolo. Inutile dire che questa soluzione appare preferibile, dato che evita l'inerzia che spesso segna una visione del mondo puramente materialistica e l'ascetismo fanatico che affligge molti sistemi fondati sulle idee.

La semplice tricotomia di Sorokin è un metodo discutibile per classificare le culture, ma può essere utile per chiarire certi principi in base ai quali si strutturano i fini supremi. La scelta dei sensi è sempre molto frequente. Comporta che si risponda a delle sfide concrete e si imposti la vita in funzione di attività che facilitano il flow, dirette a scopi materiali. Tra i suoi vantaggi c'è il fatto che le regole sono comprensibili per tutti e che il feedback tende a essere chiaro: raramente viene messa in discussione la desiderabilità della salute, del danaro, del potere e della soddisfazione sessuale. Ma ha i suoi vantaggi anche la scelta delle idee: gli scopi metafisici possono non venire mai raggiunti, però è quasi impossibile dimostrarne il fallimento e il vero credente può sempre distorcere il feedback in modo da usarlo come prova che aveva ragione, che è tra gli eletti. Probabilmente il modo più soddisfacente di unificare l'esistenza in un'attività che favorisce il divenire globale della coscienza è quello della modalità degli “ideali”. Ma darsi dei traguardi che comportano il miglioramento delle condizioni materiali e contemporaneamente perseguire dei fini spirituali non è facile, specialmente quando la cultura nella sua globalità è fondata prevalentemente sui sensi.

Un altro modo per descrivere come le azioni vengono strutturate è quello di considerare la complessità delle sfide anziché il loro contenuto. Forse quello che conta non è se nelle azioni una persona si basa sui sensi o sugli

ideali, ma quanto sono differenziati e integrati gli scopi che persegue in quelle dimensioni. Come si è visto nella conclusione del [capitolo 2](#), la complessità dipende da quanto bene un sistema sviluppa le sue caratteristiche e potenzialità specifiche e da quanto ben collegate tra di loro sono queste caratteristiche. Allora un approccio all'esistenza basato sui sensi e ben meditato, sensibile a una grande varietà di esperienze umane e internamente coerente, è da preferire a una concezione fondata sugli ideali superficiali, e viceversa.

Gli psicologi che si occupano di questi argomenti sono d'accordo sul fatto che le persone elaborano la loro concezione di chi sono e di quello che vogliono fare nella vita secondo una sequenza di fasi. Ognuno comincia con il bisogno di proteggere il sé,³ di impedire al corpo e ai suoi scopi basilari di disgregarsi. In questa fase il significato della vita è semplice: equivale alla sopravvivenza, alla comodità e al piacere. Quando la sicurezza del sé fisico non è più in questione, la persona può ampliare l'orizzonte del suo sistema di significato per abbracciare i valori di una comunità: la famiglia, il vicinato, un gruppo religioso o etnico. Questa fase conduce a una maggior complessità del sé, benché di solito implichi conformismo a norme e standard convenzionali. La fase successiva dello sviluppo consiste nell'individualismo riflessivo. La persona si rivolge di nuovo verso l'interno e trova nuovi motivi di autorevolezza e di valore entro il sé. Non è più ciecamente conformista ma sviluppa una coscienza autonoma. In questa fase lo scopo principale della vita diventa il desiderio di crescere, di migliorare e di realizzare il proprio potenziale. La quarta fase, che si fonda su tutte le precedenti, è il distacco definitivo dal sé, il ritorno all'integrazione con le altre persone e con i valori universali. In questo stadio finale la persona individualizzata al massimo fonde intenzionalmente i propri interessi con quelli di un tutto più grande, come Siddharta che lascia prendere alla corrente del fiume il controllo della sua barca.

Secondo questo schema, costruire un sistema complesso significativo richiede che si concentri l'attenzione alternativamente sul sé e sull'Altro. Si investe l'energia psichica nei bisogni dell'organismo e l'ordine psichico consiste nel piacere. Quando si raggiunge temporaneamente questo livello e la persona può cominciare a investire attenzione negli scopi di una comunità, il significato consiste nei valori di un gruppo: la religione, il patriottismo, l'accettazione e il rispetto delle altre persone forniscono i parametri dell'ordine interiore. La fase dialettica successiva riporta

l'attenzione sul sé: dopo avere conseguito un senso di appartenenza a un sistema umano più ampio, ora la persona avverte la sfida di scoprire i limiti del suo potenziale personale. Questo porta ai tentativi di autorealizzazione, agli esperimenti con capacità, idee e discipline diverse. In questa fase il benessere interiore sostituisce il piacere come fonte principale di ricompensa. Ma poiché in questa fase si diventa individui che iniziano una ricerca, si può anche incontrare una crisi della mezza età, un cambiamento di carriera o una lotta accanita contro i limiti delle capacità individuali. A partire da questo punto si confronta l'ultimo cambiamento dell'orientamento dell'energia: dopo aver scoperto quello che si può e quello che non si può (cosa ancor più importante) fare da soli, la finalità suprema si fonde con un sistema più vasto del singolo: una causa, un'idea, un'entità trascendente.

Non tutti passano attraverso le fasi di questa spirale di complessità crescente. Alcuni non hanno nemmeno la possibilità di superare la prima. Quando le esigenze della sopravvivenza sono troppo pesanti, non resta abbastanza energia psichica da investire negli scopi della famiglia o della comunità. Solo l'interesse per sé stessi darà significato alla vita. Probabilmente la maggioranza delle persone è inserita comodamente nella seconda fase dello sviluppo, dove le fonti di significato sono la famiglia o l'azienda, la comunità o la nazione. Sono poi molto meno quelli che arrivano al terzo livello dell'individualismo riflessivo e solo pochissimi ne escono infine per elaborare l'unità con i valori universali. Così queste fasi non riflettono necessariamente ciò che accade o che accadrà; descrivono ciò che "può" accadere se una persona è fortunata e riesce a controllare la coscienza.

Le quattro fasi presentate prima sono il modello più semplice per descrivere la comparsa del significato parallelamente alla crescita della complessità; altri modelli si servono di sei o persino di otto fasi. Il numero delle fasi non è importante; quello che conta è che la maggior parte delle teorie riconosce l'importanza di questa tensione dialettica, di questa alternanza tra la differenziazione da un lato e l'integrazione dall'altro. Da questo punto di vista, la vita del singolo consiste in una serie di "giochi" diversi, con scopi e sfide differenti, che cambiano col tempo man mano che si matura. La complessità richiede che investiamo energia psichica nello sviluppo di capacità ereditarie, nel diventare autonomi, nell'aver fiducia in noi stessi e nell'essere coscienti della nostra unicità e dei suoi limiti.

Contemporaneamente dobbiamo investire energia per riconoscere, capire e trovare le maniere di adattarci alle forze esterne. Naturalmente non *dobbiamo* imbarcarci in nessuno di questi progetti. Ma se non lo facciamo è facile che prima o poi ce ne pentiremo.

Forgiare la fermezza

La finalità dà un orientamento ai propri sforzi, ma non rende necessariamente la vita più facile. Gli obiettivi possono scontrarsi con mille difficoltà, e allora si è tentati di rinunciare e trovare un copione meno esigente per creare ordine nella propria coscienza. Il prezzo che si paga per cambiare obiettivo ogni volta che si incontrano delle difficoltà è che, benché si possa arrivare a condurre una vita più comoda e gradevole, è probabile che essa finisca per diventare anche vuota e priva di significato.

I Padri Pellegrini che colonizzarono la Nuova Inghilterra avevano deciso che la libertà di culto secondo la propria coscienza era indispensabile per salvare l'integrità del loro sé. Credevano che nulla fosse più importante di mantenere il controllo del rapporto con l'essere supremo. Già molti altri, prima di loro, avevano abbracciato in modo analogo una finalità suprema per dare ordine alla propria vita. A differenza di altri, tuttavia, i Pellegrini, come gli ebrei di Masada, i martiri cristiani e i catari medievali della Francia meridionale che avevano fatto la stessa scelta, non permisero alla persecuzione e alla sofferenza di minare la loro fermezza, ma seguirono la logica delle loro convinzioni ovunque li guidasse, comportandosi *come se* i loro valori meritassero la rinuncia alle comodità e persino alla vita. E poiché agirono in questo modo, i loro scopi *diventarono* realmente meritevoli dei loro sacrifici, indipendentemente dal fatto che avessero questo valore inizialmente. Divenuti preziosi grazie all'impegno, quegli scopi servirono a dare significato alla loro esistenza.

Nessuno scopo può avere un grande effetto se non lo si prende sul serio. Ogni scopo comporta un insieme di conseguenze e, se non si è pronti a fare i conti con queste, perde significato. Il rocciatore che decide di scalare una vetta difficile sa che per la maggior parte della salita sarà stremato e in pericolo. Ma se rinuncia troppo facilmente, la sua ricerca apparirà di poco valore. È la stessa cosa per tutte le esperienze che favoriscono il flow: c'è un rapporto reciproco tra gli scopi e lo sforzo che richiedono. Inizialmente

gli scopi giustificano lo sforzo che esigono, ma in seguito è lo sforzo a giustificare lo scopo. Ci si sposa perché sembra che il coniuge meriti di condividere la propria vita ma, a meno che non ci si comporti come se questo fosse vero, con il passare del tempo il rapporto sembrerà perdere valore.

Tutto considerato, non si può dire che il genere umano non abbia avuto il coraggio di tener fede alle proprie decisioni. Miliardi di genitori di tutte le epoche e di tutte le culture si sono sacrificati per i loro figli e in questo modo hanno reso più significativa la loro vita. Probabilmente altrettanti hanno dedicato tutte le loro energie alla protezione dei campi e delle greggi. Altri milioni hanno investito tutto nell'amore della religione, del paese o dell'arte. Quelli che lo hanno fatto coerentemente, malgrado dolori e fallimenti, hanno creato una vita che si è trasformata in un continuo flow: un insieme di esperienze mirato, concentrato, intrinsecamente coerente e ordinato che viene vissuto come significativo e fonte di soddisfazione.

Però, man mano che la complessità della cultura si evolve, diventa più difficile raggiungere questo grado totale di fermezza. Ci sono troppi scopi in gara per il primato e chi mai può dire quale merita che vi si dedichi un'intera vita? Solo pochi decenni fa una donna si sentiva perfettamente giustificata a prendere come finalità suprema il benessere della sua famiglia. In parte questo era dovuto al fatto che non aveva molte altre scelte. Oggi che può fare l'imprenditrice, diventare una studiosa, un'artista o persino una soldatessa, non è più "evidente" che la priorità di una donna debba essere quella di fare la moglie e la madre. Lo stesso imbarazzo della scelta ci tocca tutti quanti. La mobilità ci ha liberati dai legami con i luoghi natali: non c'è più urgenza di impegnarsi a vantaggio della comunità d'origine, di identificarsi con il proprio campanile. Se l'erba sembra più verde dall'altra parte dello steccato, ce ne andiamo semplicemente nell'altro campo. Gli stili di vita e le religioni sono scelte che si possono cambiare facilmente. In passato un cacciatore faceva il cacciatore per tutta la vita, un fabbro passava tutta la sua esistenza a perfezionarsi nel suo mestiere. Ora possiamo spogliarci a volontà delle nostre identità professionali: nessuno deve restare per sempre un contabile.

La ricchezza di scelta al giorno d'oggi ha ampliato la libertà personale in una misura inconcepibile solo cento anni fa. Ma la conseguenza della disponibilità di tante scelte ugualmente attraenti è l'incertezza della finalità; l'incertezza, a sua volta, mina la fermezza e la mancanza di fermezza

finisce per svalutare la scelta. Pertanto la libertà non contribuisce necessariamente a sviluppare un significato nella vita, al contrario. Se le regole di un gioco diventano troppo flessibili, la concentrazione vacilla ed è più difficile arrivare all'esperienza del flow. L'impegno in uno scopo e nelle regole che comporta è molto più facile quando le scelte sono poche e chiare.

Con questo non si intende dire che si dovrebbe preferire un ritorno ai valori rigidi e alle scelte limitate del passato, persino se fosse possibile, cosa che non è. La complessità e la libertà che ci sono state imposte, e che i nostri antenati hanno lottato così duramente per ottenere, sono una sfida e noi dobbiamo trovare il modo di vincerla. Se ci riusciamo, le vite dei nostri discendenti saranno infinitamente più ricche di qualunque cosa mai sperimentata prima su questo pianeta. Se non ci riusciamo, corriamo il rischio di dilapidare le nostre energie perseguendo scopi contraddittori e privi di significato.

Ma nel frattempo, come si fa a sapere dove investire l'energia psichica? Non c'è nessuno *lassù* a dirci: "Ecco uno scopo al quale vale la pena di dedicare la vita". Visto che non si sa con certezza assoluta a chi rivolgersi, ognuno deve arrangiarsi da sé. Per tentativi ed errori, applicandoci intensamente, possiamo sbrogliare la matassa ingarbugliata degli scopi in conflitto e scegliere quello che darà finalità al nostro agire.

La conoscenza di sé stessi, un rimedio così antico che se ne dimentica facilmente il valore, è il processo mediante il quale si può trovare un'organizzazione per le scelte in conflitto. "Conosci te stesso" era scolpito sopra all'entrata dell'oracolo di Delfi e da allora innumerevoli epigrammi devoti ne hanno esaltato il valore. Questo consiglio viene ripetuto così spesso perché funziona. Ciononostante, ogni generazione ha bisogno di riscoprire il significato queste parole, ciò che comportano in realtà per ogni individuo. E per questo è utile formularlo nei termini della cultura contemporanea e immaginare un metodo attuale per metterlo in pratica.

Il conflitto interiore è la conseguenza di richieste a carico dell'attenzione che sono in competizione. Troppi desideri, troppi scopi incompatibili lottano per convogliare l'energia psichica verso i loro fini. Ne consegue che l'unico modo per ridurre il conflitto è dividere le richieste essenziali da quelle che non lo sono e assegnare delle priorità a ciò che resta. Fondamentalmente ci sono due modi per farlo: quello che gli antichi

chiamavano *vita activa*, o vita d'azione, e quello chiamato *vita contemplativa*,⁴ o vita della riflessione.

Immersa nella vita attiva, una persona raggiunge il flow mediante il coinvolgimento totale nelle sfide esterne concrete. Molti grandi leader come Winston Churchill o Andrew Carnegie si sono prefissati degli scopi validi per tutta la vita e li hanno perseguiti con fermezza, apparentemente senza lotta interiore né dubbi sulle priorità. I dirigenti di successo, i professionisti esperti e gli artigiani di talento imparano ad aver fiducia nel proprio giudizio e nella propria competenza e così ricominciano ad agire con la spontaneità naturale dei bambini. Se il campo d'azione è abbastanza stimolante, esercitando la loro vocazione possono provare continuamente il flow e lasciare così lo spazio minimo all'entropia della vita normale. In questa maniera si riporta indirettamente l'armonia nella coscienza, non affrontando le contraddizioni o cercando di risolvere conflitti, ma perseguendo gli scopi prescelti con una tale intensità che le alternative vengono scartate in anticipo.

Agire aiuta a creare ordine interiore, ma ha i suoi inconvenienti. Dedicarsi intensamente a scopi pragmatici può eliminare il conflitto interiore, ma spesso a prezzo di scelte troppo limitanti. Il giovane ingegnere che vuole diventare direttore di stabilimento a quarantacinque anni e che si esaurisce nel raggiungere quell'obiettivo può navigare vari anni sull'onda del successo e senza esitazioni. Prima o poi, però, le alternative rimandate ricompaiono sotto forma di dubbi e rimpianti. Valeva la pena di sacrificare la salute per la promozione? Che cosa è successo a quei bei bambini che sono diventati di colpo degli adolescenti ingrugnati? Adesso che ho ottenuto il potere e la sicurezza economica, che cosa me ne faccio? In altri termini, si scopre che gli scopi che hanno sostenuto l'azione per un lungo periodo non sono capaci di dare significato a tutta quanta la vita.

A questo punto appare il vantaggio di una vita contemplativa. Per molto tempo si è ritenuto che riflettere in modo distaccato sull'esperienza ed esaminare realisticamente le scelte e le loro conseguenze fosse l'approccio migliore per vivere una vita valida. Che lo si realizzi sul divano dello psicoanalista, dove i desideri repressi vengono faticosamente reintegrati con il resto della coscienza, o che lo si effettui metodicamente, come nell'esame di coscienza dei gesuiti,⁵ che esige l'analisi delle proprie azioni una o più volte al giorno per controllare se ciò che si è fatto nelle ultime ore fosse coerente con gli scopi a lungo termine, si può cercare la conoscenza di sé

stessi in innumerevoli maniere e tutte portano potenzialmente a una maggiore armonia interiore.

L'ideale sarebbe che l'attività e la riflessione fossero complementari e si sostenessero reciprocamente. Da sola l'azione è cieca e la riflessione impotente. Prima di investire grandi quantità di energia in uno scopo, vale la pena di porsi la domanda di fondo: è qualcosa che voglio veramente fare? Che cosa mi piace fare? È probabile che mi dia soddisfazione nel futuro? Vale il prezzo che dovrò pagare o che dovranno pagare gli altri? Sarò capace di accettarmi se ci riesco?

Per qualcuno che ha perduto il contatto con la propria esperienza è quasi impossibile rispondere a queste domande apparentemente facili. Se un uomo non si è preso il disturbo di scoprire che cosa vuole, se la sua attenzione è così fissata su scopi esterni da non accorgersi dei propri sentimenti, allora non è in grado di pianificare la sua azione in modo significativo. D'altro canto, se l'abitudine della riflessione è ben sviluppata, una persona non ha bisogno di scavare in profondità per decidere se una decisione è entropica o no. Saprà quasi intuitivamente che la sua promozione produrrà più stress di quanto meriti, o che questa particolare amicizia, per quanto attraente, porterebbe a delle tensioni inaccettabili con il coniuge.

È relativamente facile portare ordine nella mente per brevi periodi di tempo; ci si può riuscire con qualunque scopo realistico. Una bella partita, un'emergenza sul lavoro, una parentesi felice a casa attireranno l'attenzione e produrranno l'esperienza armoniosa del flow. Ma è molto più difficile estendere questo modo di essere a tutta quanta la vita. Per questo è indispensabile investire energia in scopi così pregnanti da giustificare gli sforzi anche quando le risorse sono esaurite e quando il destino ci rifiuta una vita facile. Se gli scopi sono ben scelti e se abbiamo il coraggio di restare coerenti a essi malgrado le difficoltà, ci concentreremo così tanto sulle azioni e sugli eventi da non avere il tempo di sentirci infelici. E negli alti e bassi della vita proveremo un senso immediato di ordine che inquadrerà ogni pensiero e ogni emozione in un tutto armonioso.

Il recupero dell'armonia

Quando si forgia una vita con finalità e fermezza, ne viene un senso di armonia interiore, un ordine dinamico nei contenuti della coscienza. Ma perché deve essere tanto difficile realizzare questo ordine interiore? Perché si deve lottare così duramente per plasmare la vita in un'esperienza di divenire coerente? Le persone non nascono in pace con sé stesse, la natura umana non ha un ordine spontaneo?

Lo stato originario degli esseri umani, prima dello sviluppo della coscienza riflessiva, deve essere stata una condizione di pace interiore disturbata ogni tanto da ondate di fame, sensualità, dolore e pericolo. È probabile che le forme di entropia psichica che ora ci danno tanta angoscia, come bisogni insoddisfatti, aspettative sfumate, solitudine, frustrazione, ansia, sensi di colpa, abbiano invaso la mente solo di recente. Sono prodotti secondari dell'enorme aumento di complessità della corteccia cerebrale e dell'arricchimento simbolico della cultura. Sono il lato oscuro della nascita della coscienza.⁶

Se dovessimo interpretare la vita degli animali con occhi umani, concluderemmo che provano il flow per la maggior parte del tempo, perché generalmente la loro percezione di quel che va fatto coincide con quello che sono in grado di fare. Quando un leone ha fame, comincerà a ruggire e a cercare una preda finché la sua fame sarà saziata; poi si sdraierà al sole a crogiolarsi e a fare i sogni che fanno i leoni. Non c'è motivo di ritenere che soffra per delle ambizioni insoddisfatte o che si senta oppresso da responsabilità schiaccianti. Le capacità degli animali sono sempre rispondenti alle esigenze concrete perché le loro menti, essendo quello che sono, contengono solo informazioni su quello che è oggettivamente presente nell'ambiente *in rapporto* al loro stato corporeo, determinato dall'istinto. Così un leone affamato percepisce solo quello che gli serve per trovare una gazzella, mentre un leone sazio si concentra totalmente sul calore del sole. La sua mente non vaglia possibilità che in quel momento sono fuori della sua portata; neppure immagina delle alternative piacevoli, né lo disturba la paura di fallire.

Gli animali soffrono esattamente come noi quando vengono frustrati i loro scopi biologicamente programmati.⁷ Provano gli spasimi della fame, del dolore e del bisogno sessuale insoddisfatto. I cani allevati per essere amici dell'uomo perdono la testa quando i loro padroni li lasciano soli. Ma gli animali sono diversi dall'uomo, perché non sono in grado di diventare la causa della propria sofferenza; non sono abbastanza evoluti da poter

provare confusione e disperazione dopo che tutti i loro bisogni sono stati soddisfatti. Quando non subiscono dei conflitti provocati dall'esterno, sono in armonia con sé stessi e provano la concentrazione perfetta che nelle persone chiamiamo flow.

L'entropia psichica caratteristica della condizione umana comporta vedere più di quanto si possa effettivamente realizzare e sentirsi capaci di fare più di quanto la situazione consenta. Ma questo può succedere solo se si ha in mente più di uno scopo per volta e allo stesso tempo si è consapevoli di avere dei desideri in conflitto. Può verificarsi solo quando la mente sa non solo *ciò che è* ma anche *ciò che potrebbe essere*. Più complessi diventano i sistemi, più spazio lasciano alle alternative e più numerose sono le cose che possono andare storte. Questo vale certamente per l'evoluzione della mente: dato che ha aumentato la sua capacità di elaborare le informazioni, è cresciuto anche il potenziale di conflitto interiore. Quando ci sono troppe esigenze, scelte, sfide, entriamo in ansia; quando sono troppo poche, ci annoiamo.

Per continuare con l'analogia dell'evoluzione e per estenderla dall'evoluzione biologica a quella sociale, probabilmente è vero che nelle culture meno sviluppate dove la quantità e la complessità dei ruoli sociali, degli scopi e delle scelte alternative sono trascurabili, ci sono più occasioni di provare l'esperienza del flow. Il mito del "buon selvaggio" si basa sull'osservazione che, quando non subiscono delle minacce esterne, i popoli non alfabetizzati mostrano spesso una serenità che appare invidiabile al visitatore proveniente da culture più differenziate.⁸ Ma il mito racconta solo una parte della verità: quando ha fame o è malato il "selvaggio" non è più contento di quanto saremmo noi; e può trovarsi in queste situazioni più spesso di noi. L'armonia interiore dei popoli meno avanzati tecnologicamente è l'aspetto positivo della limitatezza delle loro scelte e del repertorio fisso di capacità, proprio come la confusione nella nostra anima è la conseguenza necessaria delle opportunità illimitate e dell'eterna perfettibilità. Goethe ha rappresentato questo dilemma nel patto tra Faust, l'archetipo dell'uomo moderno, e Mefistofele: il buon Faust ha ottenuto la conoscenza e il potere, ma al prezzo di far entrare nella sua anima il disordine.

Non occorre visitare terre lontane per vedere che il flow può essere una parte spontanea della vita. Tutti i bambini, prima che cominci a interferire la coscienza di sé stessi, agiscono spontaneamente con abbandono e

coinvolgimento completi. La noia è qualcosa che i bambini devono scoprire con difficoltà, come reazione a delle scelte limitate artificialmente. Questo però non vuole dire che i bambini siano sempre felici. Genitori crudeli o l'essere trascurati, la povertà e la malattia, gli incidenti inevitabili della vita fanno soffrire profondamente i bambini. Ma è raro che un bambino sia triste senza una ragione valida. È perfettamente comprensibile che la gente abbia tanta nostalgia dell'infanzia; come l'*Ivan Il'ič* di Tolstoj,⁹ molti sentono che la serenità schietta dell'infanzia, la partecipazione totale al qui e ora col passare degli anni diventa sempre più difficile da ricattare. Quando riusciamo a immaginare solo poche opportunità e poche possibilità, è relativamente facile arrivare all'armonia. I desideri sono semplici e le scelte chiare. C'è poco spazio per i conflitti e nessun bisogno di compromessi. Questo è l'ordine dei sistemi semplici, un ordine per difetto, per così dire. È un'armonia fragile; con l'aumento della complessità, crescono progressivamente anche le possibilità di entropia generata internamente dal sistema. Si possono individuare molti fattori per spiegare perché la coscienza diventa più complessa. A livello di specie, una causa è l'evoluzione biologica del sistema nervoso centrale. Alla mente non più governata esclusivamente dai riflessi e dagli istinti, viene concessa la dubbia fortuna di poter scegliere. A livello di storia dell'umanità, lo sviluppo delle culture, delle lingue, dei sistemi di credenze, delle tecnologie, è un altro motivo della differenziazione dei contenuti della mente. Man mano che i sistemi sociali passano dalle tribù disperse di cacciatori alle città affollate, generano dei ruoli più specializzati che spesso esigono dalla stessa persona dei pensieri e delle azioni in conflitto. Non siamo più tutti dei cacciatori che condividono reciprocamente capacità e interessi. Ora l'agricoltore e il mugnaio, il sacerdote e il soldato vedono il mondo in maniere diverse. Non esiste un unico modo giusto di comportarsi e ogni ruolo richiede capacità differenti. Anche nello spazio di una singola vita, con il passare del tempo ci si trova esposti a scopi contraddittori, a opportunità d'azione incompatibili. Di solito le scelte di un bambino sono poche e coerenti; con ogni anno che passa lo diventano sempre meno. La chiarezza iniziale che permetteva il flow spontaneo viene oscurata da una cacofonia di valori, credenze, scelte e comportamenti diversi.

Pochi se la sentirebbero di sostenere che una coscienza più semplice, per quanto armoniosa possa essere, sia preferibile a una più complessa.¹⁰ Mentre possiamo ammirare la serenità del leone in riposo, la tranquilla

accettazione del loro destino di coloro che vivono ancora in tribù o il bambino che è coinvolto nel presente con tutta l'anima, non è qui che possiamo trovare una soluzione al problema. Ormai l'ordine fondato sull'innocenza è fuori portata. Quando si è colto il frutto dell'albero della conoscenza, il ritorno nel giardino dell'Eden è proibito per sempre.

L'unificazione del significato nei temi di vita

Invece di accettare le finalità unitarie fornite dalle istruzioni genetiche o dalle regole sociali, per noi c'è la sfida di creare un'armonia fondata sulla ragione e sulla scelta. Filosofi come Heidegger, Sartre e Merleau-Ponty hanno riconosciuto questo compito dell'uomo moderno e l'hanno chiamato *progetto*, riferendosi con questo termine alle azioni dirette a uno scopo e che impartiscono forma e significato alla vita. Gli psicologi hanno usato termini come *sforzi adattivi* oppure *temi di vita*. In tutti i casi, questi concetti indicano un insieme di scopi collegati a una finalità suprema che dà significato a tutto quello che si fa.¹¹

Il tema di vita, come un gioco che prescrive le regole e le azioni da compiere per provare il flow, identifica quello che rende l'esistenza fonte di soddisfazione. Quando c'è un tema di vita, tutto quello che succede avrà un significato, non necessariamente positivo, ma comunque un significato. Se uno si dedica a mettere insieme un milione di dollari entro i trent'anni, qualunque cosa succeda è un passo avanti o indietro rispetto a quello scopo. Il feedback chiaro lo manterrà impegnato nelle sue azioni. Anche se perde tutto il suo danaro, i suoi pensieri e le sue azioni saranno collegati da una finalità comune e li sperimenterà come degni di essere vissuti. Analogamente, se uno decide di voler trovare più di qualunque altra cosa la cura per il cancro, di regola saprà se si sta avvicinando o meno al suo scopo. In entrambi i casi sarà chiaro che cosa si deve fare, e tutto quello che si fa ha senso.

Quando l'energia psichica di una persona si fonde con un tema di vita, la coscienza arriva all'armonia. Ma non tutti i temi di vita sono ugualmente produttivi. I filosofi esistenzialisti distinguono tra progetti *autentici* e *inautentici*. I primi sono i temi di chi si rende conto che la scelta è libera e prende una decisione personale basata sulla valutazione razionale della sua esperienza. Non importa che scelta sia, purché sia l'espressione di quello

che la persona sente e crede autenticamente. Gli altri progetti sono quelli della persona che li sceglie perché sono ciò che lei ritiene si dovrebbe fare, perché sono quello che fanno tutti e perciò non ci sono alternative. I progetti autentici tendono a essere motivati intrinsecamente, scelti per il loro valore in sé; quelli inautentici sono motivati da forze esterne. C'è una distinzione simile tra i temi di vita *scoperti*, quando una persona scrive il copione delle sue azioni in base all'esperienza personale e alla scelta consapevole; e i temi di vita *accettati*, quando una persona si limita ad assumere semplicemente un ruolo predisposto in un copione scritto da altri molto tempo prima.

Entrambi i tipi di temi di vita danno significato all'esistenza, ma ognuno ha i suoi inconvenienti. Un tema di vita accettato funziona finché il sistema sociale è valido; quando non lo è più può imprigionare la persona in un sistema di fini perversi. Adolf Eichmann, il nazista che ha mandato serenamente alla camera a gas decina di migliaia di persone, era un uomo per il quale le regole burocratiche erano sacre.¹² Probabilmente provava il flow manovrando gli orari complicati dei treni, badando che il poco materiale ferroviario fosse disponibile dove occorreva e che i corpi venissero trasportati con il costo minimo. Sembra che non abbia mai messo in discussione se quello che doveva fare fosse giusto o sbagliato. Finché eseguiva ordini la sua coscienza era in stato di armonia. Per lui il significato della vita era far parte di un'istituzione forte e organizzata; non importava nient'altro. In tempi di pace e di ordine un uomo come Adolf Eichmann avrebbe potuto essere uno stimato pilastro della società. Ma la vulnerabilità del suo tema di vita diventa evidente quando persone pazze e senza scrupoli prendono il controllo della società; allora un cittadino dabbene può diventare complice di crimini senza cambiare scopi e senza neppure rendersi conto della disumanità delle sue azioni.

I temi di vita scoperti sono fragili per un motivo diverso: poiché sono il risultato di una lotta personale per identificare la finalità della vita, hanno minor legittimazione sociale; essendo spesso nuovi ed estremamente personali, gli altri li possono considerare folli o distruttivi. Certi temi potenti si basano su antiche finalità ma vengono riscoperti e poi scelti liberamente in ogni generazione. Malcolm X, che in gioventù aveva seguito il modello di comportamento tipico dei giovani dei ghetti (combattimenti e spaccio di droga), in carcere con la lettura e la riflessione scoprì un insieme di scopi diversi col quale ottenere dignità e rispetto di sé. In sostanza si

inventò un'identità completamente nuova, benché fatta di frammenti di imprese umane precedenti. Invece di continuare a giocare la partita delle prostitute e degli sfruttatori, creò una finalità più complessa che poteva servire per mettere ordine nella vita di molti altri uomini, bianchi e neri, emarginati dalla società.¹³

Un uomo intervistato nel corso di una delle nostre ricerche, e che chiameremo E., offre un altro esempio di come si possa scoprire un tema di vita anche se lo scopo sottostante è molto antico. E. è cresciuto in una famiglia povera di immigrati giunti in America all'inizio del secolo. I suoi genitori sapevano solo qualche parola d'inglese ed erano a malapena capaci di leggere e scrivere. Li spaventava il ritmo frenetico della vita a New York, ma ammiravano l'America e le autorità che la rappresentavano. Quando E. aveva sette anni i suoi genitori spesero gran parte dei loro risparmi per comperargli una bicicletta per il compleanno. Qualche giorno dopo, mentre pedalava vicino a casa, fu investito da un'automobile che aveva ignorato un segnale di stop. E. fu ferito gravemente e la bicicletta distrutta. Il guidatore della vettura era un dottore ricco; portò lui E. in un ospedale con l'automobile e gli chiese di non denunciare l'accaduto, promettendogli in cambio di pagare tutte le spese e di comperargli una bicicletta nuova. E. e i suoi genitori si convinsero e accettarono il patto. Sfortunatamente il dottore non si fece mai più vedere e il padre di E. dovette farsi prestare di che pagare la costosa retta dell'ospedale; la bicicletta non fu mai rimpiazzata.

Questo fatto avrebbe potuto diventare un trauma e segnare per sempre E., facendolo diventare un cinico che da allora in avanti avrebbe cercato a tutti i costi solo di salvaguardare il proprio interesse. Invece E. ricavò una strana lezione da questa esperienza. La usò per creare un tema di vita che non solo diede significato alla sua esistenza ma servì anche a diminuire l'entropia dell'esperienza per altri. Dopo l'incidente, per molti anni E. e i suoi genitori rimasero amareggiati, sospettosi e confusi sulle intenzioni degli sconosciuti. Il padre, sentendosi un fallito, si mise a bere e diventò cupo e chiuso. Sembrava che la povertà e la mancanza di risorse stessero facendo i loro prevedibili effetti. Ma quando E. aveva quattordici o quindici anni, dovette leggere in classe la Costituzione degli Stati Uniti e la Dichiarazione dei diritti dei cittadini (del 1869). Mise in relazione i principi di quei documenti con la propria esperienza. Poco per volta si convinse che la povertà e l'alienazione della sua famiglia non erano colpa loro, ma erano il risultato del fatto che non conoscevano i propri diritti, non sapevano le

regole del gioco e non avevano una rappresentanza valida tra chi deteneva il potere.

Decise di diventare avvocato non solo per migliorare la sua vita, ma per badare che a quelli nella sua condizione non succedessero più così facilmente delle ingiustizie come quella che aveva subito lui. Dopo essersi dato questo scopo, fu di una fermezza inflessibile. Fu ammesso alla facoltà di legge, lavorò come assistente di un giudice famoso, diventò giudice lui stesso e al culmine della sua carriera passò degli anni al governo, aiutando il Presidente a elaborare delle politiche dei diritti civili più incisive e delle leggi per aiutare i diseredati. Fino alla fine dei suoi giorni, pensieri, azioni e sentimenti sono stati unificati dal tema che si era scelto da ragazzo. Tutto quello che ha fatto nella sua vita rientrava in una grande partita ed era tenuto insieme dagli scopi e dalle regole cui aveva consentito di conformarsi. Sentiva che la sua vita aveva significato e provava soddisfazione ad affrontare le sfide in cui si imbatteva.

L'esempio di E. illustra varie caratteristiche comuni del modo in cui le persone formulano i temi di vita scoperti. In primo luogo, in molti casi il tema è *una reazione a una grande sofferenza personale patita nei primi anni di vita*: essere orfani, abbandonati o trattati ingiustamente. Ma quello che conta non è il trauma in sé; l'evento esterno non determina mai quale sarà il tema. Quello che conta è l'interpretazione che si dà della sofferenza. Se un padre è alcolista e violento, i suoi figli hanno varie scelte per spiegare quello che non va: possono dirsi che il padre è un bastardo che merita di morire; che è un uomo e che tutti gli uomini sono deboli e violenti; che la causa della sofferenza del padre è la povertà e che l'unico modo per evitare il suo destino è di diventare ricchi; che gran parte del suo comportamento è dovuto alla mancanza di risorse e all'ignoranza. Solo l'ultima di queste spiegazioni, ugualmente probabili, porta nella direzione di un tema di vita come quello che E. è stato capace di elaborare e realizzare.

Quindi la domanda: quali tipi di spiegazione della sofferenza conducono a temi di vita neghentropici?¹⁴ Se un bambino maltrattato da un padre violento concludesse che è un problema dovuto alla natura umana, che tutti gli uomini sono deboli e violenti, per lui non ci sarebbe niente da fare. Come fa un bambino a cambiare la natura umana? Per trovare una finalità nella sofferenza la si deve interpretare come una *sfida possibile*. In questo caso, vedendo il problema come dovuto alla mancanza di risorse delle minoranze non emancipate e non ai difetti del padre, E. ha potuto

sviluppare delle capacità appropriate, cioè la sua preparazione legale per affrontare le sfide che vedeva alla radice di quello che non andava bene nella sua vita personale. Quello che trasforma le conseguenze di un evento traumatico in una sfida che dà significato alla vita è ciò che nel capitolo precedente è stato chiamato *struttura dissipativa*, cioè la capacità di ricavare ordine dal disordine.

Infine, un tema di vita complesso e neghentropico raramente viene formulato come reazione a un problema puramente personale. Invece, *la sfida diventa generalizzata ad altre persone o a tutta quanta l'umanità*. Per esempio, E. ha attribuito il problema della mancanza di risorse non solo a sé stesso, o alla sua famiglia, ma a tutti gli immigrati poveri nella stessa situazione dei suoi genitori. Così, qualunque soluzione avesse trovato per i suoi problemi, non ne avrebbe beneficiato solo lui ma anche molti altri. Questo modo altruistico di generalizzare le soluzioni è tipico dei temi di vita neghentropici e porta armonia nella vita di molte persone.

Anche l'esempio di Gottfried, un uomo intervistato dalla nostra équipe dell'Università di Chicago, è molto simile. Da bambino Gottfried era molto affezionato alla madre e i suoi ricordi di quei primi anni sono caldi e felici. Ma quando lui non aveva ancora compiuto dieci anni, la madre si ammalò di cancro ed ebbe una morte molto dolorosa. Il ragazzino avrebbe potuto compiangersi e deprimersi, oppure adottare come difesa un freddo cinismo. Invece si mise a pensare alla malattia come a un nemico personale e giurò di sbaragliarlo. A tempo debito si laureò in medicina, diventò oncologo e si dedicò alla ricerca: i risultati del suo lavoro sono entrati a far parte del bagaglio di conoscenze che finiranno per liberare l'umanità da questa piaga. Anche in questo caso una tragedia personale è stata trasformata in una sfida affrontabile. Mentre acquisisce le capacità per accogliere quella sfida, l'individuo migliora l'ambiente circostante.

Fin dai tempi di Freud, gli psicologi hanno cercato di spiegare il modo in cui i traumi della prima infanzia portano alle disfunzioni psichiche dell'adulto. Questo nesso causale è abbastanza facile da capire. È molto più difficile, e molto più interessante, spiegare l'esito opposto: i casi in cui la sofferenza spinge una persona a diventare un grande artista, un uomo di stato capace o uno scienziato. Se si parte dal presupposto che gli eventi esterni devono determinare gli esiti psichici, allora c'è motivo di considerare normale la reazione nevrotica alla sofferenza e vedere la risposta costruttiva come "difesa" o "sublimazione". Ma se invece si parte

dal presupposto che le persone possono scegliere il modo in cui reagiscono agli eventi esterni e quale significato dare alla propria sofferenza, allora diventa possibile interpretare la reazione costruttiva come normale e quella nevrotica come incapacità di affrontare la sfida, come un cedimento della capacità di provare il flow.

Perché alcuni elaborano una finalità coerente, mentre altri si arrabbattono in una vita vuota o senza significato? Naturalmente la risposta non è semplice, perché il fatto che una persona scopra un tema armonioso nel caos apparente dell'esistenza è influenzato da molti fattori, sia interni sia esterni. Antonio Gramsci, che come uomo politico e pensatore ha lasciato un segno profondo nella cultura europea contemporanea, ebbe un'infanzia di grandi privazioni, frustrata anche da una caduta che gli lasciò una malformazione fisica.¹⁵ Tutto considerato, non era precisamente un inizio brillante. Eppure, malgrado questi handicap, riuscì a studiare. Riuscì a diventare un professore universitario, un deputato al Parlamento e uno dei più coraggiosi leader che si opponevano al fascismo. Messo in carcere per le sue idee, vi rimase per molti anni e ne uscì solo per morire, dopo aver scritto, proprio in carcere, dei saggi bellissimi sul mondo meraviglioso in cui potremmo vivere se smettessimo di essere avidi e paurosi.

Ci sono così tanti esempi di questo tipo di personalità che non si può certamente dare per dimostrato che ci sia un nesso causale diretto tra i disturbi durante l'infanzia e la mancanza di significato interiore durante la maturità: da bambino Thomas Edison era malaticcio, povero e il suo maestro era convinto che fosse mentalmente ritardato; Eleanor Roosevelt era una ragazza solitaria e nevrotica; i primi anni della vita di Albert Einstein erano stati colmi di ansia e di delusioni: eppure hanno finito tutti quanti per inventarsi delle vite utili e di grande influenza.¹⁶

Se c'è una strategia in comune tra queste persone e altre che sono riuscite a costruire un significato interiore alla loro esistenza, è così semplice ed evidente che mette quasi a disagio nominarla. Eppure, dato che viene trascurata così spesso, specialmente oggi, sarà utile esaminarla. Questa strategia consiste nel ricavare dall'ordine conseguito dalle generazioni precedenti dei modelli che servano a evitare il disordine nella propria mente. Nella cultura si è accumulata molta conoscenza, o informazioni ben ordinate, pronte per l'uso.¹⁷ Musica, architettura, arte, poesia, tragedia, danza, filosofia e religione sono esempi, accessibili a tutti,

di come si può imporre l'armonia al caos. Eppure tanti li ignorano e pretendono di crearsi un significato nella vita solo con i propri mezzi.

Fare così è come cercare di costruire la cultura materiale ripartendo da zero a ogni generazione. Nessuna persona sana di mente vorrebbe rimettersi a inventare la ruota, il fuoco, l'elettricità e i milioni di oggetti e di processi che diamo per scontati come parte dell'ambiente umano. Invece, impariamo a fare queste cose ricevendo delle informazioni ben ordinate da insegnanti, libri ed esempi in modo da sfruttare la conoscenza del passato ed eventualmente superarla. Scartare le informazioni su come vivere che sono state acquisite con fatica dai nostri antenati o aspettarsi di scoprire solo con i propri mezzi un insieme di scopi fattibile, non è altro che *hybris* mal impiegata. Le possibilità di riuscirci sono pressappoco come quelle di cercare di costruire un microscopio elettronico senza gli strumenti e le cognizioni della fisica.

Spesso coloro che da adulti elaborano dei temi di vita coerenti ricordano che quando erano giovani i loro genitori raccontavano loro delle storie o leggevano dei libri ad alta voce.¹⁸ Quando vengono raccontati da un adulto che ci vuole bene e del quale ci fidiamo, le fiabe, le parabole della Bibbia, i gesti eroici del passato e i fatti di famiglia importanti sono spesso i primi barlumi di ordine significativo che spogliamo dall'esperienza. Reciprocamente, abbiamo riscontrato nelle nostre ricerche che le persone che non si concentrano mai su nessuno scopo, o che li accettano acriticamente dalla società in cui vivono, hanno la tendenza a non ricordare che i loro genitori leggevano ad alta voce o raccontassero storie quando erano piccoli. Gli spettacoli per bambini della televisione, con il loro sensazionalismo inutile, hanno poche probabilità di ottenere lo stesso scopo.

Comunque sia stata l'infanzia, in seguito ci sono ancora molte occasioni di ricavare significato dal passato. La maggioranza delle persone che scoprono dei temi di vita complessi ricordano o una persona più anziana o una figura della storia che ammiravano molto e che è servita loro da modello, oppure rammentano di aver letto un libro che ha fatto loro scoprire nuove possibilità di azione. Per esempio, un sociologo attualmente famoso e molto stimato per la sua integrità racconta che quando era ragazzo ha letto *Un racconto di due città* ed è rimasto così impressionato dallo sconvolgimento sociale e politico descritto da Dickens (che riecheggiava il caos patito dai suoi genitori in Europa dopo la prima guerra mondiale) che decise immediatamente di dedicare la sua vita a tentare di capire perché la

gente si causava reciprocamente l'infelicità. Un altro ragazzo allevato in un rigido orfanotrofio, dopo aver letto per caso un racconto di Horatio Alger su un giovane povero e solo come lui, che si fa strada nella vita lavorando sodo e con fortuna, pensò fra sé e sé: "Se c'è riuscito lui, perché non potrei anch'io?". Oggi questa persona è un banchiere in pensione, molto noto come filantropo. Altri ricordano di essere stati cambiati per sempre dall'ordine razionale dei *Dialoghi* di Platone o dalle azioni coraggiose dei personaggi di un racconto di fantascienza.

Nei suoi esempi migliori, la letteratura contiene informazioni ordinate su comportamenti, modelli di finalità ed esempi di vite strutturate con successo in funzione di scopi significativi. Di fronte all'accidentalità dell'esistenza si ricava speranza dal sapere che altri hanno affrontato dei problemi simili e sono riusciti a farcela. E questa è solo la letteratura; che cosa dire della musica, dell'arte, della filosofia e della religione?

Ogni tanto tengo un seminario per manager su come gestire la crisi della mezza età. Molti di questi dirigenti di successo, che hanno raggiunto nella loro azienda il livello più elevato possibile ma spesso hanno una vita familiare e personale in rovina, apprezzano molto la possibilità di passare un po' di tempo a pensare a che cosa vogliono fare in seguito. Per anni ho adoperato come punto di riferimento per le lezioni e le discussioni le teorie e i risultati delle migliori ricerche di psicologia evolutiva sull'argomento. Ero ragionevolmente contento della riuscita di questi seminari e di solito i partecipanti li sentivano utili. Ma non ero completamente convinto che il materiale fosse quello più adatto.

Alla fine mi venne in mente di provare qualcosa di più inconsueto. Avrei cominciato il seminario con una breve sintesi della *Divina Commedia* di Dante. Dopo tutto, essendo stata scritta oltre seicento anni fa, era la più antica descrizione di una crisi della mezza età che conoscessi. "Nel mezzo del cammin di nostra vita", scrive Dante al primo verso del suo poema, "mi ritrovai per una selva oscura che la diritta via era smarrita". Segue, come quasi tutti sanno, un racconto affascinante e per molti versi attuale delle difficoltà che si incontrano nella mezza età.

Per prima cosa, vagando nella foresta buia Dante si accorge di tre fiere in agguato. Sono un leone, una lince e una lupa che rappresentano, tra le altre cose, l'ambizione, la lussuria e l'avidità. Come per il protagonista contemporaneo di uno dei best seller del 1988, il newyorchese che lavora come intermediario di obbligazioni nel *Falò delle vanità* di Tom Wolfe, si

scopre che la nemesis di Dante è il desiderio di potere, sesso e danaro. Il poeta cerca di salire su una collina per sfuggire alle fiere. Ma le belve sono sempre più vicine e Dante disperato chiede aiuto a Dio. La risposta alla sua preghiera è un'apparizione: è il fantasma di Virgilio, il grande poeta latino del tempo di Augusto che Dante ammirava tanto da considerarlo il suo mentore. Virgilio cerca di rassicurare Dante: l'aspetto positivo è che c'è una via per uscire dalla foresta, mentre quello negativo è che la via passa attraverso l'inferno. Così lentamente cominciano il loro cammino attraverso l'inferno, assistendo nel loro fatale andare alle sofferenze di quelli che non avevano mai scelto una finalità, e al destino ancora peggiore di quelli la cui finalità nella vita era stata di aumentare l'entropia, i "peccatori".

Ero piuttosto preoccupato per come avrebbero accolto questa parabola plurisecolare dei manager in difficoltà. Era molto facile, temevo, che la considerassero una perdita del loro tempo prezioso. Non avrei dovuto preoccuparmi. Non c'era mai stata una discussione seria e aperta dei pericoli nascosti della mezza età e delle possibili scelte per arricchire gli anni a venire, come dopo aver parlato della *Commedia*. In seguito, parecchi partecipanti mi dissero in privato che era stata un'ottima idea cominciare il seminario con Dante. La sua storia chiariva così bene i problemi che dopo diventava molto più facile pensarci e analizzarli.

Dante è un modello importante anche per un'altra ragione. Benché il suo poema sia impregnato di una profonda etica religiosa, è chiarissimo per chiunque lo legga che il cristianesimo di Dante non è una fede *accettata*, ma *scoperta*. In altri termini, il tema della vita religiosa che ha creato era composto con le migliori intuizioni del cristianesimo combinate con il meglio della filosofia greca e della saggezza islamica filtrata in Europa. Nello stesso tempo, il suo inferno è densamente popolato di papi, cardinali e chierici che patiscono la dannazione eterna. Persino la sua prima guida, Virgilio, non è un santo cristiano, ma un poeta pagano. Dante riconosceva che tutti i sistemi di ordine spirituale, quando si materializzano in una struttura mondana come una Chiesa organizzata, cominciano a subire gli effetti dell'entropia.¹⁹ Così, per ricavare significato da un sistema di credenze, si deve cominciare confrontando le informazioni con la propria esperienza concreta per salvare quello che ha senso e scartare il resto.

Ancor oggi si incontrano ogni tanto delle persone con delle vite che rivelano un ordine interiore fondato sulle illuminazioni spirituali delle grandi religioni del passato. Malgrado quello che leggiamo tutti i giorni

sull'immoralità del mercato azionario, sulla corruzione dei fornitori dello stato e sulla mancanza di principi dei politici, esistono esempi del contrario. Così ci sono anche degli uomini d'affari arrivati che passano una parte del loro tempo libero negli ospedali a tenere compagnia a dei pazienti terminali perché ritengono che il contatto con le persone che soffrono debba far parte di una vita significativa. E molti continuano a ricavare forza e serenità dalla preghiera, perché un sistema di credenze con un significato personale dà loro scopi e regole per delle intense esperienze di flow.

Ma appare chiaro che una maggioranza di persone in continuo aumento non riceve aiuto dalle religioni e dai sistemi di credenze tradizionali. Molti non sono capaci di separare la verità delle vecchie dottrine dalle distorsioni e dalle degenerazioni sopraggiunte col tempo e, poiché non possono accettare degli errori, respingono anche la verità. Altri hanno un bisogno così disperato di un po' di ordine che si aggrappano rigidamente a qualunque credenza trovino sottomano, pregi e difetti inclusi, e diventano fondamentalisti cristiani e maomettani o comunisti.

C'è qualche possibilità che nel prossimo secolo nasca un nuovo sistema di scopi e mezzi che serva a dare significato alla vita dei nostri figli? Alcuni sono convinti che potrà rispondere a questo bisogno il cristianesimo, riportato alla sua gloria passata. Altri ancora credono che il comunismo risolverà il problema del caos dell'esperienza umana e che il suo ordine si diffonderà nel mondo. Al momento, non sembra davvero probabile né l'una né l'altra cosa.

Se una nuova fede deve impadronirsi della nostra immaginazione, dovrà essere una fede che spieghi razionalmente le cose che sappiamo, le cose che proviamo, quelle in cui speriamo e quelle che temiamo. Dovrà essere un sistema di credenze che diriga la nostra energia psichica verso degli scopi significativi, un sistema che dia delle regole per un modo di vivere capace di fornire esperienze di flow.

È difficile immaginare che un sistema di credenze di questo tipo non si fonderà, almeno in parte, su quello che la scienza ha scoperto sull'umanità e sull'universo. Senza questa base la coscienza rimarrebbe divisa tra la fede e la conoscenza. Ma se la scienza deve veramente contribuire, dovrà trasformarsi. Oltre alle varie discipline specializzate intese a descrivere e controllare aspetti isolati della realtà, dovrà sviluppare un'interpretazione integrata di tutto ciò che sappiamo e metterla in relazione con l'umanità e con il suo destino.

Un modo per riuscirci è quello di servirsi del concetto di evoluzione.²⁰ Tutto quello che per noi è importante, domande come: da dove veniamo? dove andiamo? quali forze determinano le nostre vite? qual è il giusto e l'ingiusto? che relazione c'è tra noi e qual è il rapporto con il resto dell'universo? quali sono le conseguenze delle nostre azioni? potrebbero venire analizzate in modo sistematico in funzione di quello che sappiamo dell'evoluzione e ancor più in funzione di quello che ne sapremo in futuro.

Una critica ovvia di questo scenario è che la scienza in generale, e la scienza dell'evoluzione in particolare, si occupa di *ciò che è*, non di *ciò che dovrebbe essere*. Le fedi e le credenze, d'altra parte, non subiscono i limiti della realtà; si occupano di quello che è giusto, che è desiderabile. Ma una delle conseguenze di una concezione evoluzionista potrebbe consistere precisamente in un'integrazione più stretta tra l'*essere* e il *dover essere*. Quando capiremo meglio perché siamo come siamo, quando conosceremo più a fondo le origini delle pulsioni istintuali, dei controlli sociali, delle espressioni culturali (tutti elementi che contribuiscono alla formazione della coscienza) diventerà più facile dirigere le nostre energie dove dovrebbero essere rivolte.

E il punto di vista evoluzionista indica anche uno scopo che merita l'impiego delle nostre energie. Sembra fuor di dubbio il fatto che durante i miliardi di anni di esistenza della terra sono comparse delle forme di vita sempre più complesse e che sono culminate nella complessità del sistema nervoso umano. A sua volta la corteccia cerebrale ha dato origine alla coscienza, che ora avvolge completamente la terra come l'atmosfera. La realtà dell'essere diventati complessi è sia un *essere* che un *dover essere*: si è verificata, non poteva non verificarsi date le condizioni esistenti sulla terra, ma potrebbe cessare se non desideriamo che continui. Ora il futuro dell'evoluzione è nelle nostre mani.

Nel corso degli ultimi millenni, un attimo nella scala dell'evoluzione, l'umanità ha realizzato dei progressi incredibili nella *differenziazione* della coscienza. Siamo giunti alla convinzione che l'umanità è distinta dalle altre forme di vita. Abbiamo concepito i singoli esseri umani come separati fra di loro. Abbiamo inventato l'astrazione e l'analisi, la capacità di discriminare fra le dimensioni degli oggetti e i processi, come la velocità di un oggetto che cade da un lato e peso e massa dall'altro. È questa differenziazione che ha prodotto la scienza, la tecnologia e una capacità senza precedenti di costruire e di distruggere il nostro ambiente.

Ma la complessità consiste nell'*integrazione* oltre che nella differenziazione. Il compito dei prossimi decenni e secoli è di rendere una realtà questa componente della mente non abbastanza sviluppata. Proprio come abbiamo imparato a distinguerci l'uno dall'altro e dall'ambiente, ora abbiamo bisogno di imparare come unirci di nuovo con le altre entità che ci circondano senza perdere questa identità faticosamente conquistata. Si può fondare una fede ricca di promesse per il futuro sul riconoscimento che l'universo è un sistema collegato da leggi comuni e che è insensato imporre alla natura i nostri sogni e desideri senza tenerne conto. Riconoscendo i limiti della volontà umana e accettando un ruolo nell'universo che sia cooperativo e non impositivo, dovremmo provare il sollievo dell'esiliato che finalmente torna in patria. Il problema del significato si risolverà allora, quando le finalità dei singoli individui si fonderanno con il flow dell'universo.

NOTE

Capitolo 1

¹ La concezione della felicità di Aristotele è esposta nel modo più chiaro nell'*Etica Nicomachea*, libri 1 e 9, capitoli 9 e 10. La ricerca sulla felicità da parte di psicologi e sociologi contemporanei è iniziata relativamente tardi, ma di recente ha cominciato a mettersi in pari seriamente. Uno dei primi lavori in questo campo, tuttora molto importante, è stato *The Structure of Psychological Well-Being* (Bradburn 1969) di Norman Bradburn, che ha messo in luce che la felicità e l'infelicità sono indipendenti l'una dall'altra; in altri termini, solo perché una persona è felice, questo non significa che contemporaneamente non possa essere anche infelice. Il dottor Ruut Veenhoven dell'Università Erasmus di Rotterdam ha pubblicato da poco *Databook of Happiness* che riassume 245 ricerche svolte in 32 Paesi tra il 1911 e il 1975 (Veenhoven 1984). Anche la Fondazione Archimede di Toronto in Canada si è assunta il compito di raccogliere le ricerche sulla felicità e sul benessere degli uomini; il suo primo volume è stato pubblicato nel 1988. *The Psychology of Happiness* (in italiano *Psicologia della felicità*) del socio-psicologo di Oxford Michael Argyle, è uscito nel 1987. Un'altra vasta rassegna delle idee e delle ricerche in questa area è il lavoro di Strack, Argyle & Schwartz (1990).

² Si possono trovare delle buone descrizioni recenti delle condizioni della vita quotidiana nei secoli scorsi nei volumi di una serie diretta da Philippe Aries e Georges Duby, intitolata *La vita privata*. Il primo volume, *Dall'impero romano all'anno Mille*, curato da Paul Veyne, è stato pubblicato in Italia nel 1986. Un'altra opera magistrale sullo stesso argomento è *Civiltà materiale, economia e capitalismo* di Fernand Braudel, il cui primo volume, *I giochi dello scambio*, è stato tradotto in italiano nel 1981. Per i cambiamenti nell'arredamento delle case, vedi anche Le Roy Ladurie (1979) e Csíkszentmihályi e Rochberg-Halton (1981).

³ Le mie ricerche sull'esperienza ottimale sono iniziate con la mia tesi universitaria per la quale ho svolto una ricerca sul modo in cui i giovani artisti dipingevano i quadri. Parte dei risultati è stata presentata nel libro *The Creative Vision* (Getzels e Csíkszentmihályi 1976). Il primo libro che ha trattato direttamente l'esperienza del flow è stato *Beyond Boredom and Anxiety* (Csíkszentmihályi 1975). La sintesi più recente della ricerca scientifica sull'esperienza del flow è raccolta nel volume *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness* (Csíkszentmihályi e Csíkszentmihályi 1988).

⁴ Sono stato il primo a usare questo metodo in una ricerca su lavoratori adulti del 1976; la prima pubblicazione riguardava una ricerca su adolescenti (Csíkszentmihályi, Larson e Prescott 1977). Si può trovare l'analisi dettagliata del metodo in Csíkszentmihályi e Larson (1984, 1987).

⁵ Applicazioni del concetto di flow vengono esaminate nel primo capitolo di *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness* (Csíkszentmihályi e Csíkszentmihályi 1988).

⁶ Fin dai tempi di Aristotele le prime spiegazioni del comportamento dell'uomo partivano dal presupposto che le azioni fossero motivate da fini. Però la psicologia moderna ha dimostrato che con cause più semplici, e spesso inconsce, si può spiegare in modo più economico buona parte di quello che si fa. Di conseguenza è stata molto svalutata l'importanza dei fini nel dirigere il comportamento.

Vi sono alcune eccezioni tra cui Alfred Adler (1956) che riteneva che le persone elaborano delle gerarchie di fini che influenzano le loro decisioni durante tutta la vita; e gli psicologi americani Gordon Allport (1955) e Abraham Maslow (1968), i quali ritengono che, una volta soddisfatti i bisogni più elementari, i fini possono cominciare a esercitare la loro influenza sulle azioni. I fini hanno riguadagnato una certa credibilità anche nella psicologia dell'apprendimento: ricercatori come Miller, Galanter & Pribram (1960), Mander (1975), Neisser (1976) ed Emde (1980) si sono serviti di questo concetto per spiegare le sequenze di prese di decisione e la regolazione del comportamento. Io non pretendo che per la gran parte del tempo la maggior parte delle persone agisca perché sta cercando di raggiungere dei fini; ma penso solo che, quando le persone fanno così, provano una sensazione di controllo che manca quando il loro comportamento non è motivato da fini scelti consapevolmente (si veda Csikszentmihályi 1989).

⁷ Può sembrare strano che in un libro che si occupa dell'esperienza ottimale si nomini il caos dell'universo. Il motivo è che non si può capire il valore della vita se non sullo sfondo dei suoi problemi e dei suoi pericoli. Fin da quando è stata scritta trentacinque secoli fa la prima opera letteraria conosciuta, l'*Epopea di Gilgameš*, è sorta l'abitudine di cominciare con un esame della perdita dello stato di grazia originale prima di azzardarsi a proporre dei modi per migliorare la condizione umana. Forse l'esempio migliore è la *Divina Commedia* di Dante, in cui il lettore deve passare per la porta dell'inferno ("per me si va nell'eterno dolore...") prima di poter contemplare una soluzione per i mali della vita. In questa sede, seguo questi esempi illustri non per fare omaggio alla tradizione, ma perché è una cosa appropriata dal punto di vista psicologico.

⁸ La formulazione più nota dei rapporti tra i bisogni al fondo della scala, come la sopravvivenza e la sicurezza, e i fini di grado più elevato, come l'autorealizzazione, è quella di Abraham Maslow (1968, 1971).

⁹ Secondo molti autori l'insoddisfazione cronica nei confronti dello stato attuale è una caratteristica del mondo moderno. L'esempio più tipico dell'uomo moderno, il *Faust* di Goethe, riceve il potere dal diavolo a condizione di non essere mai soddisfatto di quello che ha. In Berman (1982) si può trovare una buona analisi recente di questo tema. Ciononostante, è probabile che desiderare ardentemente più di quello che si ha sia una caratteristica umana abbastanza universale, forse una conseguenza dello sviluppo della coscienza. La felicità e la soddisfazione nella vita dipendono dalla divergenza tra ciò che si ha e ciò che si desidera, ed è stato spesso rilevato che le aspettative tendono ad aumentare. Per esempio, secondo un'indagine svolta nel 1987 e pubblicata dal *Chicago Tribune* (24 sett., sez. 1, p. 3), gli americani che guadagnavano più di 100.000 dollari all'anno (e che costituivano il 2 per cento della popolazione) ritenevano che avrebbero avuto bisogno di 88.000 dollari all'anno per vivere con agio; quelli che guadagnavano meno pensavano che bastassero 30.000 dollari. I più ricchi dicevano poi che avrebbero avuto bisogno di 250.000 dollari per realizzare i loro sogni, mentre il costo dei sogni dell'americano medio era un quinto di quella somma. Molti studiosi che si sono occupati della qualità della vita hanno riferito dei risultati analoghi: per esempio, Campbell, Converse e Rodgers (1976), Davis (1959), Lewin e altri (1944 [1962]), Martin (1981), Michalos (1985) e Williams (1975). Però gli approcci al problema che impiegano tendono a concentrarsi sulle condizioni *estrinseche* della felicità, come la salute, il benessere economico e così via. Invece, l'approccio di questo libro si concentra sulla felicità che deriva dalle azioni individuali.

¹⁰ Lo sforzo per arrivare all'autocontrollo è uno dei fini più antichi della psicologia umana. In una lucida sintesi di varie centinaia di scritti di tradizioni culturali diverse, tutti diretti ad aumentare l'autocontrollo (per esempio: lo yoga, alcune filosofie, la psicoanalisi, la psicologia della personalità, il fare da sé), Klausner (1965) ha riscontrato che gli oggetti verso i quali era diretto il controllo si potevano dividere in quattro categorie: (1) controllo del rendimento o del comportamento; (2) controllo delle pulsioni psicologiche di base; (3) controllo delle funzioni intellettuali, cioè del pensiero; (4) controllo delle emozioni, cioè del sentimento.

¹¹ Vedi, per esempio, la sintesi di Nelson (1965) sull'argomento. Sono analisi interessanti degli aspetti positivi dell'integrazione culturale sia il concetto di "sinergia" di Ruth Benedict (1970), sia la prospettiva dei sistemi generali di Laszlo (1970). (Si vedano anche Redfield 1942; Von Bertalanffy 1960, 1968; e Polanyi 1968, 1969.) Per un esempio di come le persone creano significato entro un contesto culturale, si veda Csíkszentmihályi e Rochberg-Halton (1981).

¹² L'etnocentrismo tende a essere un credo fondamentale in tutte le culture; si vedano, per esempio, LeVine e Campbell (1972), Csíkszentmihályi (1973).

¹³ Almeno negli ultimi secoli gli esperti dell'ansia ontologica (o esistenziale) sono stati i poeti, i pittori, i commediografi e gli altri artisti. Tra i filosofi si devono citare Kierkegaard, Heidegger, Sartre e Jaspers; tra gli psichiatri, Sullivan e Laing.

¹⁴ Un'esperienza è *significativa* quando ha un legame positivo con i nostri fini. La vita ha significato quando abbiamo uno scopo che giustifica i nostri sforzi e l'esperienza non è caotica. Per creare questo ordine nell'esperienza, spesso è necessario postulare qualche forza soprannaturale o un disegno della provvidenza, senza i quali la vita non avrebbe senso. Si veda inoltre Csíkszentmihályi e Rochberg-Halton (1981). Il problema del significato verrà trattato in modo più approfondito nel capitolo 10.

¹⁵ Che la religione serva ancora come protezione contro il caos è stato evidenziato da numerose ricerche dalle quali risulta maggior soddisfazione nella vita tra gli adulti che si definiscono persone religiose (Bee 1987, p. 373). Ma di recente è stato obiettato da più parti che i valori culturali su cui si regge la società non sono più efficaci come una volta; per esempio, si vedano Daniel Bell (1976) sul declino dei valori capitalistici e Robert Bellah (1975) sul declino della religione. Nello stesso tempo è ovvio che anche la cosiddetta "epoca della fede", cioè tutto il Medioevo europeo, era dilaniata dal dubbio e dalla confusione. Per il turbamento spirituale di quell'epoca, si vedano le ottime descrizioni di Johan Huizinga e di Le Roy Ladurie.

¹⁶ Per i dati sul consumo di energia si veda *Statistical Abstracts of the U.S.* (U.S. Dept. of Commerce 1985, p. 199); per quelli sulla povertà si veda, *Ibid.*, p. 457.

¹⁷ Le tendenze dei reati violenti sono tratte da *U.S. Dept. of Justice's Uniform Crime Reports* (25 luglio, 1987, p. 41) e da *U.S. Social Indicators* (1980, pp. 235 e 241) del Dipartimento del Commercio. I dati sulle malattie veneree provengono da *Statistical Abstracts of the U.S.* (1985, p. 115); per i divorzi si veda, *Ibid.*, p. 89.

¹⁸ I dati sui pazienti psichiatrici provengono da *U.S. Social Indicators*, p. 93. Le cifre dei budget sono citate dagli *U.S. Statistical Abstracts* (1985, p. 332).

¹⁹ Per informazioni più approfondite sul numero di adolescenti che vivono in famiglie con entrambi i genitori, si veda Brandwein (1977), Cooper (1970), Glick (1979) e Wietzman (1978). Per i dati sui reati violenti, si veda *U.S. Statistical Abstract* (1985, p. 189). Per omicidi e suicidi di teenager, si veda *Vital Statistics of the United States* 1985 (U.S. Dept. of Health and Human Services 1988), tavola 8.5. Le variazioni nei punteggi ai test di attitudine scientifica compaiono in *U.S. Statistical Abstracts* (1985, p. 147). Secondo stime attendibili i suicidi degli adolescenti sono aumentati di circa il 300 per cento tra il 1950 e il 1980, con le morti più numerose nei gruppi privilegiati di adolescenti bianchi, maschi e appartenenti alla classe media (*Social Indicators* 1981). Si evidenzia lo stesso andamento per i reati, gli omicidi, le gravidanze illegittime, le malattie veneree e i disturbi psicosomatici (Wynne 1978, Yankelovich 1981). Nel 1980, un allievo su dieci delle ultime classi della scuola media superiore usava quotidianamente sostanze psicotrope (Johnston, Bachman e O'Malley 1981). Per valutare questo quadro tetro si deve far notare che, per quanto se ne sa, nella maggioranza delle culture l'adolescenza è sempre stata considerata un'età difficile (Fox 1977). "Il grande turbamento interno e il disordine esterno, caratteristici dell'adolescenza, sono universali e vengono influenzati solo relativamente dalle determinanti culturali" (Kiell 1969, p. 9).

Secondo Offer, Ostrov e Howard (1981) attualmente deve essere considerato “disturbato” solo circa il 20 per cento degli adolescenti americani ma, naturalmente, anche con questa stima prudenziale, si tratta pur sempre di un grande numero di giovani.

²⁰ La necessità di rimandare la gratificazione per integrarsi nella società è stata analizzata da Freud in *Il disagio della civiltà* (1930). Brown (1959) ha confutato vivacemente gli argomenti di Freud. Come classici sulla socializzazione, si veda Clause (1968) e Zigler e Child (1973). Si può trovare uno studio aggiornato e più esteso della socializzazione nell’adolescenza in Csíkszentmihályi e Larson (1984).

²¹ Buoni esempi di come si possa mantenere il controllo sociale creando delle dipendenze chimiche sono il caso dell’introduzione del rum e del brandy nell’America Centrale da parte degli spagnoli (Braudel 1981), l’impiego del whisky durante l’espropriazione dei territori degli indiani americani e le guerre dell’oppio in Cina. Herbert Marcuse (1955, 1964) ha analizzato in profondità il modo in cui i gruppi sociali dominanti si appropriano della sessualità e della pornografia per mantenere il controllo sociale. Come ha detto Aristotele molto tempo fa: “Lo studio del piacere e del dolore spetta al filosofo politico” (*Etica Nicomachea*, libro 7, capitolo 11).

²² L’argomento che i geni sono programmati per il loro vantaggio personale e non per migliorare la vita dei loro portatori è stato formulato per la prima volta correttamente da Dawkins (1976). Anche se il detto “La gallina è solo il mezzo con cui un uovo fa un altro uovo”, che riassume perfettamente il concetto di Dawkins, è molto più vecchio. Per un altro punto di vista su questo argomento, si vedano Csíkszentmihályi e Massimini (1985) e Csíkszentmihályi (1988).

²³ La storia di questa ricerca è così ricca e lunga che è impossibile renderle giustizia in breve spazio. Per le tradizioni “mistiche”, si vedano Behanan (1937) e Wood (1954) a proposito dello yoga e Scholem (1969) sul misticismo ebraico. Per la “filosofia” si possono segnalare Hadas (1960) per l’umanesimo greco; Arnold (1911) e Murray (1940) per gli stoici e Mac Vannel (1986) per Hegel. Per i filosofi più recenti, vedi Tillich (1952) e Sartre (1956). Si può trovare una recente reinterpretazione della concezione della virtù in Aristotele, per certi versi molto simile al concetto di attività autotelica o flow presentato in queste pagine, nel lavoro di Alasdair MacIntyre (1984). Per la *storia* emergono Croce (1926), Toynbee (1934) e Berdyaev (1952); per la *sociologia* Marx (1844), Durkheim (1897, 1912), Sorokin (1956, 1967) e Gouldner (1968); per la *psicologia* Angyal (1941, 1965), Maslow (1968, 1970) e Rogers (1951); per l’*antropologia*, si veda Benedict (1934), Mead (1964) e Geerty (1973). Questa è solo una scelta di tipo personale a fronte di una vasta gamma di possibili impostazioni.

²⁴ Nel senso in cui viene discusso in questo capitolo, il controllo della coscienza comprende tutte e quattro le categorie di autocontrollo studiate da Klausner (1965) ed elencate nella nota 10 di questo capitolo. Tra le tecniche per realizzare questi controlli, conosciute da più tempo, ci sono le varie forme di yoga elaborate in India circa 1500 anni fa e che verranno trattate in modo più particolareggiato nel capitolo 5. I seguaci della medicina olistica ritengono che lo stato mentale del paziente sia estremamente importante per valutarne la prognosi; si veda anche Cousins (1979) e Siegel (1986). Eugene Gendlin (1981), un collega dell’Università di Chicago, ha messo a punto una tecnica moderna per controllare l’attenzione, chiamata “focalizzazione”. In questo libro non propongo nessuna tecnica in particolare, presento invece un’analisi teorica di che cosa occorre per il controllo e per il benessere interiore, oltre a dare degli esempi pratici in modo che il lettore possa crearsi da sé il metodo più adatto alle sue preferenze e alla sua situazione.

²⁵ Questo argomento si rifà al concetto di Weber dell’istituzionalizzazione del carisma, elaborato in *Economia e società*, pubblicato nel 1922, e anche all’idea hegeliana ancora anteriore che il mondo dello spirito finisce per entrare nel “mondo della natura” (per esempio, Sorokin 1950). Lo stesso concetto viene elaborato da un punto di vista sociologico da Berger e Luckmann (1976).

Capitolo 2

¹ Questo è stato un concetto centrale per molti sistemi religiosi e filosofici: per esempio, quelli di Kant e di Hegel. I primi psicologi come Ach (1905) hanno cercato con poco successo di formularne una definizione nei termini della scienza moderna. Per vari decenni le scienze del comportamento hanno abbandonato completamente il concetto di coscienza perché si riteneva che l'autoanalisi degli stati interiori fosse priva di validità scientifica. Di recente si può notare un certo ritorno di interesse per l'argomento (Pope e Singer 1978). Per delle sintesi storiche del concetto si vedano Boring (1953) e Klausner (1965). Smith (1969), che ha inventato l'espressione "behaviorismo introspettivo", dà una definizione molto vicina a quell'adottata in questo libro: "L'esperienza cosciente è un evento interno a proposito del quale si fa direttamente quello che si vuole fare" (Smith 1969, p. 108). Per il resto, però, c'è poca coincidenza tra il concetto elaborato in questa sede e quelli di Smith o degli altri psicologi di orientamento behaviorista. La differenza principale è che io sottolineo la dinamica soggettiva dell'esperienza e il suo primato fenomenologico. Nel prosieguo di questo capitolo si darà una definizione più completa della coscienza.

² In questa sede il termine "fenomenologico" non viene impiegato per esprimere l'adesione ai dettami o ai metodi di nessun pensatore o scuola particolare. Significa solo che l'approccio al problema dello studio dell'esperienza è influenzato profondamente dalle intuizioni di Husserl, Heidegger, Sartre, Merleau-Ponty e di qualcuno di quelli che le hanno applicate alle scienze sociali: per esempio, Natanson (1963), Gendlin (1962), Fisher (1969), Wann (1964) e Schutz (1962). I lavori di Kohak (1968) e di Kolakowski (1987) sono delle introduzioni chiare e sintetiche alla fenomenologia di Husserl. Comunque, per seguire questo libro, non è necessario avere in mente nessun'ipotesi fenomenologica. L'argomentazione deve reggersi per i propri meriti e venire compresa nei propri termini. Lo stesso vale per la teoria dell'informazione (si veda Wiener 1948 [1961]).

³ Stewart (1972) riferisce che i sinoi della Malesia imparano a controllare i loro sogni e in questo modo acquistano anche un'insolita padronanza della coscienza durante la veglia. Se è vero (cosa che pare dubbia), è un'interessante eccezione che conferma la regola: in altri termini, significa che esercitando l'attenzione si può controllare la coscienza anche durante il sonno (Csíkszentmihályi 1982a). Un recente metodo di espansione della coscienza ha cercato di fare proprio questo. Il "sogno lucido" è un tentativo di controllare i processi di pensiero durante il sonno (La Berge 1985).

⁴ La prima trattazione generale del numero di unità di informazione che si possono elaborare contemporaneamente è stata quella di Miller (1956). Orme (1969) ha calcolato che la soglia della discriminazione è un diciottesimo di secondo in base ai dati di von Uexkull (1957). Gli studiosi dell'apprendimento che si sono occupati dei limiti dell'attenzione comprendono Simon (1969, 1978), Kahneman (1973), Hasher e Zacks (1979), Eysenck (1982) e Hoffman, Nelson e Houck (1983). Le esigenze di attenzione presentate dai processi cognitivi sono analizzate da Neisser (1967, 1976), Treisman e Gelade (1980) e Treisman e Schmidt (1982). Le esigenze di attenzione per immagazzinare e richiamare le informazioni nella memoria sono state studiate da Atkinson e Shiffrin (1968) e Hasher e Zacks (1979). Ma l'importanza dell'attenzione e dei suoi limiti era già ben nota a William James (1890).

⁵ Per la necessità di 40 unità d'informazione al secondo, si vedano Liberman, Mattingly e Turvey (1972) e Nusbaum e Schwab (1986).

⁶ Le prime tabelle complete del modo in cui la gente impiega il suo tempo sono state realizzate con la ricerca su scala nazionale riferita da Szalai (1965). Le cifre che presento sono basate sulle mie ricerche con l'ESM, si veda, per esempio, Csíkszentmihályi, Larson e Prescott (1977), Csíkszentmihályi e Graef (1980), Csíkszentmihályi e Larson (1984), Csíkszentmihályi e Csíkszentmihályi (1988).

⁷ Gli stati d'animo mentre si guarda la televisione vengono confrontati con le esperienze avute in altre attività nelle ricerche con l'*Experience Sampling Method* (ESM) di Csíkszentmihályi, Larson e Prescott (1977), Csíkszentmihályi e Kubey (1981), Larson e Kubey (1983) e Kubey e Csíkszentmihályi (1990).

⁸ Fin dai tempi più antichi i processi che si svolgono nella coscienza (pensieri, emozioni, volontà e memoria) sono stati descritti dai filosofi e da qualcuno dei primi psicologi (per esempio, Ach 1905). Si veda la rassegna di Hilgard (1980). Gli approcci al concetto di coscienza fondati sull'energia comprendono Wundt (1902), Lipps (1899), Ribot (1890), Binet (1890) e Jung (1928 [1960]), Kahneman (1973), Csíkszentmihályi (1978, 1987), e Hoffman, Nelson e Houck (1983) rappresentano alcuni orientamenti contemporanei.

⁹ La capacità dei melanesiani di ricordare le ubicazioni esatte lasciandosi galleggiare sulla superficie del mare è stata descritta da Gladwin (1970). La citazione sui numerosi nomi usati dagli eschimesi per indicare la neve è tratta da Bourguignon (1979).

¹⁰ Gli psicologi hanno trovato innumerevoli modi per descrivere il sé: dall'approccio sociopsicologico di George Herbert Mead (1934 [1970]) e di Sullivan (1953), alla psicologia analitica di Carl Gustav Jung (1933 [1961]). Ciononostante, attualmente gli psicologi cercano di evitare di parlare del "sé": si limitano invece a descrivere il "concetto di sé". Si può trovare una buona ricerca su come si è formato questo concetto in Damon e Hart (1982). Il modello di sé presentato in queste pagine è stato influenzato da molte fonti ed è descritto in Csíkszentmihályi (1985a) e Csíkszentmihályi e Csíkszentmihályi (1988).

¹¹ Gli psicologi hanno studiato in modo molto approfondito le emozioni negative come la rabbia, lo smarrimento, l'infelicità, la paura, la vergogna, il disprezzo o il disgusto: Ekman (1972), Frijda (1986), Izard, Kagan e Zajonc (1984) e Tomkins (1962). Ma tutte queste ricerche in genere partono dal presupposto che ogni emozione sia "collegata" separatamente al sistema nervoso centrale come risposta a un insieme specifico di stimoli, invece di essere una risposta integrata del sistema sé. Gli psicologi e gli psichiatri clinici conoscono bene gli "stati disforici", come l'ansia e la depressione che interferiscono con la concentrazione e il normale funzionamento (Beck 1976, Blumberg e Izard 1985, Hamilton 1982, Lewinsohn e Libet 1972, Seligman e altri 1984).

¹² Le implicazioni dell'ordine, o neghentropia psichica, verranno analizzate nelle pagine seguenti; si veda anche Csíkszentmihályi (1982a) e Csíkszentmihályi e Larson (1984). Fondamentalmente essa indica l'assenza di conflitto tra le unità d'informazione presenti nella coscienza: quando le informazioni sono in accordo con gli scopi e la coscienza è "in ordine". Lo stesso concetto vale anche per l'assenza di conflitto tra individui quando i loro scopi sono in armonia reciproca. La prima ricerca e il modello teorico dell'esperienza del flow sono stati descritti completamente per la prima volta in *Beyond Boredom and Anxiety* (Csíkszentmihályi 1975). Da allora un grande numero di lavori ha utilizzato questo concetto e si è accumulata una grande quantità di nuove ricerche. Qualche esempio ne sono l'applicazione all'antropologia di Victor Turner (1974), alla sociologia di Mitchell (1983) e all'evoluzione di Crook (1980), Eckblad (1981), Amabile (1983) e Deci e Ryan (1985) lo hanno impiegato nell'elaborazione di teorie della motivazione. Per la sintesi dei risultati delle varie ricerche, si vedano Massimini e Inghilleri (1986) e Csíkszentmihályi e Csíkszentmihályi (1988).

¹³ Citazione tratta da Csíkszentmihályi (1975, p. 95).

¹⁴ La complessità è in funzione di quanto ben integrate e differenziate sono le informazioni nella coscienza di una persona. Una persona è complessa quando è capace di accedere a delle informazioni precise e distinte e sa contemporaneamente collegare tra di loro le varie unità; per esempio, una persona con desideri, emozioni, pensieri, valori e comportamenti molto specifici eppure non in contraddizione. Si veda, per esempio, Csíkszentmihályi (1970), Csíkszentmihályi e Csíkszentmihályi

(1988) e Csíkszentmihályi e Larson (1984). Il concetto di complessità utilizzato in questo lavoro è collegato allo stesso concetto nell'accezione in cui viene adottato da certi biologi evuzionisti (per esempio, Dobzhansky 1962, 1967) ed è stato influenzato dalle intuizioni poetiche di Teilhard de Chardin (1965). Prima della sua morte prematura, Heinz Pagels stava lavorando (1988) a una definizione molto promettente della complessità nei termini dei sistemi fisici, definita come "profondità termodinamica". Secondo questa definizione, la complessità di un sistema è la differenza tra la quantità di informazioni che occorrono per descrivere il sistema nel suo stato presente e la quantità necessaria per descrivere tutti gli stati in cui avrebbe potuto entrare nel momento in cui usciva dall'ultimo stato precedente. Applicandola alla psicologia del sé, si potrebbe dire che una persona complessa è quella il cui comportamento e le cui idee non possono venire spiegati facilmente e il cui sviluppo non è facilmente prevedibile.

¹⁵ Citazione tratta da Csíkszentmihályi (1975 p. 94).

Capitolo 3

¹ Per le ricerche sul rapporto tra la felicità e il danaro si vedano Diener, Horwitz ed Emmons (1985), Bradburn (1969) e Campbell, Converse e Rodgers (1976).

² Tutta l'*Etica Nicomachea* di Aristotele tratta questo argomento, specialmente il libro 3, capitolo 11 e il libro 7. Si veda anche Csíkszentmihályi e Csíkszentmihályi (1988 pp. 24-5).

³ Per primi gli psicologi tedeschi hanno postulato l'esistenza di una *Funktionslust*, cioè il piacere che deriva dall'usare il proprio corpo in attività come correre, colpire, dondolarsi e così via (Groos 1901, Buhler 1930). In seguito, Jean Piaget (1952) ha sostenuto che la fase motorio-sensoriale dello sviluppo fisico del bambino era caratterizzata dal piacere di "essere la causa". Negli Stati Uniti, Murphy (1947) ha postulato l'esistenza di sensazioni e attività che spiegano il sentimento di piacere che danno occasionalmente la vista, il suono o l'apparato muscolare. Queste intuizioni sono state incorporate in una teoria della stimolazione positiva, o stimolo positivo, principalmente per mezzo delle opere di Hebb (1955) e di Berlyne (1969) che partivano dalla premessa che il piacere fosse la conseguenza di un equilibrio positivo tra lo stimolo in entrata e la capacità di assimilarlo del sistema nervoso centrale. L'estensione di queste spiegazioni fondamentalmente neurologiche del perché si prova piacere nell'azione è stata fornita da White (1959), deCharms (1968) e Deci e Ryan (1985) che hanno esaminato lo stesso fenomeno ma dal punto di vista del sé o organismo cosciente. Le loro spiegazioni s'impennano sul fatto che l'azione dà piacere perché produce nella persona un senso di competenza, di efficacia o di autonomia.

⁴ L'importanza dell'apprendimento in età adulta ha ricevuto di recente un'attenzione della quale c'era molto bisogno. Per alcune delle idee fondamentali in questo campo si vedano il primo lavoro di Mortimer Adler (1956) e quelli di Tough (1978) e Gross (1982).

⁵ La maggior parte delle interviste riportate in questa sede sono state raccolte nel corso delle ricerche riferite da Csíkszentmihályi (1975) e Csíkszentmihályi e Csíkszentmihályi (1988). Oltre seicento altre interviste sono state raccolte dal professor Fausto Massimini e dai suoi collaboratori in Europa, in Asia e negli stati sud-occidentali degli USA.

⁶ Degli studi approfonditi delle esperienze di estasi religiosa sono stati raccolti da Marghanita Laski (1962). Abraham Maslow (1971), che ha inventato il termine *peak experience* per descrivere questi eventi, ha avuto un ruolo molto importante nel contribuire a dare legittimità alle ricerche degli psicologi su questi fenomeni. Corre però l'obbligo di aggiungere che Laski e Maslow considerano l'estasi un'epifania accidentale, che avviene più o meno spontaneamente, e non un processo naturale che si può controllare e coltivare. Per un confronto tra il concetto di Maslow di *peak experience* e il flow, si veda Privette (1983). A quanto pare l'esperienza dell'estasi è più frequente di quanto si pensi. Al marzo 1989, oltre il 30 per cento di un campione nazionale rappresentativo formato da mille

intervistati statunitensi ha risposto affermativamente alla voce: “Si sentiva come se fosse molto vicino a una grande forza spirituale che sembrava che la elevasse fuori di sé”. Un bel 12 per cento ha sostenuto di aver provato questo sentimento spesso o in numerose occasioni (*General Social Survey* 1989).

⁷ Questo risultato viene riferito in Massimini, Csíkszentmihályi e Delle Fave (1988). Un altro libro che descrive dettagliatamente in che modo la lettura dà soddisfazione è quello di Nell (1988).

⁸ Tutte le ricerche svolte con l’ESM confermano il fatto che solo stare con gli altri in generale migliora significativamente l’umore indipendentemente da altri eventi. Ciò vale per i teenager (Csíkszentmihályi e Larson 1984) come per gli adulti (Larson, Csíkszentmihályi e Graef 1980) e per le persone anziane (Larson, Mannell e Zusanek 1986). Ma per trovare veramente soddisfazione nella compagnia di altri occorrono delle abilità interpersonali.

⁹ La citazione è tratta da una ricerca su come i sovrintendenti di musei descrivono l’esperienza estetica (Csíkszentmihályi e Robinson, p. 51).

¹⁰ Il professor Maier-Leibnitz mi ha descritto nel corso di una comunicazione personale il suo sistema ingegnoso per misurare il tempo tamburellando le dita (1986).

¹¹ L’importanza di queste attività è stata esaminata in *Beyond Boredom and Anxiety* (Csíkszentmihályi 1975, pp. 140-78). Quelle ricerche hanno messo in luce che se si chiedeva alle persone di rinunciare alle loro solite abitudini, come tamburellare con le dita, disegnare scarabocchi, fischiare o scherzare con gli amici, nel giro di qualche ora diventavano irritabili. Spesso riferivano la perdita del controllo e il deterioramento del comportamento dopo un solo giorno di privazione del microflusso. Poche persone erano capaci o disposte a rinunciare a queste piccole abitudini per più di 24 ore.

¹² L’equilibrio tra sfide e abilità è stato identificato fin da principio come una delle condizioni più importanti per l’esperienza del flow (per esempio Csíkszentmihályi 1975, pp. 49-54). Il modello originale partiva dal presupposto che la soddisfazione si sarebbe verificata lungo tutta la diagonale, cioè quando le sfide e le abilità erano entrambe molto basse, come anche quando erano ambedue molto alte. In seguito i risultati di ricerche empiriche portarono a una modifica del modello. Le persone non provavano soddisfazione nelle situazioni in cui le loro capacità e le sfide esterne erano entrambe inferiori ai loro livelli consueti. Il nuovo modello prevede il flow solo quando le sfide e le abilità sono in relativo equilibrio e sopra al livello medio della persona; questa previsione è confermata dalle ricerche condotte con l’ESM (Carli 1986, Csíkszentmihályi e Nakamura 1989, Massimini, Csíkszentmihályi e Carli 1987). Inoltre queste ricerche hanno dimostrato che l’esperienza dell’ansia (sfide elevate, capacità basse) è relativamente rara nella vita quotidiana e viene sperimentata come molto più negativa dello stato di noia (sfide basse e capacità elevate).

¹³ Citazione tratta da Csíkszentmihályi (1975, p. 39).

¹⁴ *Ibid.*

¹⁵ *Ibid.*

¹⁶ Citazione tratta da Allison e Duncan (1988, p. 129). Il rapporto tra la concentrazione dell’attenzione e la soddisfazione è stato colto chiaramente quattro secoli fa da Montaigne nel passo: “Io godo... [la vita] il doppio degli altri poiché la misura della soddisfazione dipende dalla maggiore o minore attenzione che le prestiamo”.

¹⁷ Citazione tratta da Csíkszentmihályi (1975, pp. 47-8).

¹⁸ Citazione tratta da Delle Fave e Massimini (1988, p. 197).

¹⁹ Citazione tratta da Hiscoch (1968, p. 45) e ripresa in Macbeth (1988, p. 228).

²⁰ Citazione tratta da Moitessier (1971, p. 159) e ripresa in Macbeth (1988, p. 228).

²¹ La distinzione tra artisti più o meno originali è che i primi iniziano a dipingere con un'idea generale e spesso vaga di quel che vogliono fare, mentre i secondi tendono a cominciare con già in mente un quadro visualizzato chiaramente. Così gli artisti originali devono scoprire mentre procedono che cosa vogliono fare, utilizzando il feedback proveniente dal lavoro in evoluzione come suggerimento di nuovi orientamenti. Gli artisti meno originali finiscono col dipingere il quadro nella loro mente, che ha poca occasione di crescere e di svilupparsi. Ma per riuscire nel suo processo creativo non rigido, l'artista originale deve avere dei criteri di validità artistica profondamente interiorizzati, in modo da poter scegliere o scartare gli elementi giusti del quadro in via di realizzazione (Getzels e Csíkszentmihályi 1976).

²² La chirurgia come esperienza di flow è trattata in Csíkszentmihályi (1975, 1985b).

²³ L'opinione di buon senso che i bambini abbiano predisposizione per lo sviluppo di talenti diversi, essendo alcuni dotati per il movimento fisico, altri per la musica o per le lingue, oppure per stare bene in mezzo agli altri, è stata formalizzata nella teoria delle "intelligenze multiple" da Howard Gardner (1983). Gardner e i suoi collaboratori di Harvard stanno lavorando attualmente all'elaborazione di una batteria di test completa per tutte le sette principali dimensioni dell'intelligenza che ha identificato.

²⁴ L'importanza del feedback per i non vedenti è stata riferita da Massimini, Csíkszentmihályi e Delle Fave (1988, pp. 79-80).

²⁵ Citazione tratta da Csíkszentmihályi (1975, p. 40).

²⁶ *Ivi* pp. 40-1.

²⁷ *Ibid.*

²⁸ *Ivi* p. 81.

²⁹ *Ivi* p. 41.

³⁰ Citazione tratta da Crealock (1951, pp. 99-100), ripresa in Macbeth (1988, pp. 221-22).

³¹ Citazione tratta da Johnson (1988, p. 6).

³² Citazione tratta da Csíkszentmihályi (1975, pp. 44-5).

³³ *Ibid.*

³⁴ Il fascino del rischio e del pericolo sono stati studiati in profondità da Marvin Zuckerman (1979) che ha identificato i tratti della personalità "in cerca di emozioni". L'argomento è stato affrontato con un taglio più divulgativo nel libro di Ralph Keyes (1985).

³⁵ Una delle prime ricerche di psicologia sul gioco è quella di Kusyszyn (1977). Che i giochi d'azzardo siano nati dall'aspetto divinatorio delle cerimonie religiose è stato sostenuto da Culin (1906, pp. 32, 37, 43), David (1962) e Huizinga (1939).

³⁶ La somiglianza tra le carriere di questi due campioni di scacchi che sono vissuti a un secolo di distanza uno dall'altro è veramente sorprendente. Paul Charles Morphy (1837-1884) diventò maestro di scacchi nella prima adolescenza; quando aveva ventidue anni andò in Europa dove sconfisse tutti quelli che osavano affrontarlo al gioco. Quando tornò a New York i possibili avversari pensavano che fosse troppo bravo e avevano paura di giocare contro di lui anche con delle penalità che portassero in parità i due contendenti. Privato della sua sola fonte di flow, Morphy diventò un solitario dal comportamento eccentrico e paranoide. Per le analogie con la carriera di Bobby Fischer si veda Waitzkin (1988). Ci sono due modi per spiegare questa coincidenza. Uno è che le persone con un'organizzazione psichica fragile sono attratte dagli scacchi più che proporzionalmente. L'altro è che gli scacchi al massimo livello di competizione esigono un impegno totale dell'energia psichica e possono dare assuefazione. Quando un giocatore diventa campione ed esaurisce tutte le sfide

dell'attività in cui ha investito così tanta attenzione, corre un rischio grave di perdere l'equilibrio mentale perché lo scopo che ha dato ordine alla sua coscienza non ha più significato.

³⁷ Il gioco tra gli indiani d'America è stato descritto da Culin (1906), Cushing (1896) e Kohl (1860). Carver (1796, p. 238) narra degli irochesi che giocano finché hanno perso tutto quello che possiedono, mocassini compresi, e che ritornano al loro accampamento a piedi scalzi attraverso mezzo metro di neve. Un osservatore riferisce dei tarahumara del Messico che uno di loro "può continuare a giocare [a dadi] da due a quattro settimane finché ha perso tutto quello che ha al mondo tranne la moglie e i figli" (Lumholtz 1902 [1987], p. 278).

³⁸ I chirurghi che sostengono che gli interventi possono "dare assuefazione" sono citati in Csíkszentmihályi (1975, pp. 138-39).

³⁹ Ivi pag. 87.

⁴⁰ Citazione tratta da Moitessier (1971, p. 52), ripresa in Macbeth (1988, p. 22).

⁴¹ Citazione tratta da Sato (1988, p. 113).

⁴² Per la sensazione di trascendere sé stessi durante una scalata, si veda Robinson (1969); durante una partita a scacchi, si veda Steiner (1974).

⁴³ Sul pericolo di perdere il sé come conseguenza dell'esperienza "trascendente" è stato scritto molto. Uno dei primi a trattare questa possibilità è stato Le Bon (1895) che ha influenzato con il suo lavoro McDougall (1920) e Freud (1921). Alcuni lavori sul rapporto tra la coscienza della propria identità e il comportamento sono quelli di Diener (1979), Wicklund (1979) e Scheier e Carver (1980). Secondo il nostro modello della complessità, una persona deindividualizzata che perde il proprio sé entro un gruppo è *integrata*, ma non *differenziata*. Una persona di questo tipo cede il controllo della coscienza al gruppo e può assumere facilmente dei comportamenti pericolosi. Anche per ricavare beneficio dalla trascendenza si deve avere un sé molto differenziato o individuato. La descrizione del rapporto dialettico tra l'io, o la parte attiva del sé, e il me, o concetto di sé stessi riflesso, è stata l'importantissimo contributo di George Herbert Mead (1934 [1970]).

⁴⁴ Citazione tratta da Csíkszentmihályi (1975, p. 116).

⁴⁵ Il legame essenziale tra la felicità, il benessere interiore e persino la virtù da un lato e le ricompense intrinseche o autoteliche dall'altro, in generale, è stato riconosciuto da pensatori di numerose tradizioni culturali. È di importanza basilare per il concetto taoista di *yu*, cioè vita giusta (per esempio, gli scritti fondamentali di Chuang Tzu nella traduzione di Watson 1964); per il concetto aristotelico di virtù (McIntyre 1984); e anche per l'atteggiamento indu nei confronti della vita di cui è permeato il *Bhagavadgita*.

⁴⁶ Le conclusioni generali sulle persone scontente del lavoro e del tempo libero si fondano sulle nostre ricerche con l'ESM (per esempio, Csíkszentmihályi e Graef 1979, 1980; Graef, Csíkszentmihályi e Giannino 1983; Csíkszentmihályi e LeFevre 1987, 1989; e LeFevre 1988). Le conclusioni si basano sulle risposte immediate scritte dai lavoratori adulti ogni volta che veniva dato il segnale a intervalli casuali mentre erano al lavoro. Ciononostante, quando i lavoratori rispondono a questionari su larga scala tendono spesso a dare risposte globalmente molto più positive. Una sintesi di quindici ricerche sulla soddisfazione nel lavoro, svolte tra il 1972 e il 1978, ha concluso che il 3 per cento dei lavoratori americani è "molto scontento" del suo lavoro, il 9 per cento è "alquanto scontento", il 36 per cento è "alquanto contento" e il 52 per cento è "molto contento" (Argyle 1987, pp. 31-63). Una ricerca su scala nazionale condotta da Robert Half International e pubblicata sulla *Chicago Tribune* (18 ottobre 1987, sez. 8) presenta dei risultati meno rosei. Secondo questa indagine il 24 per cento dei lavoratori degli Stati Uniti, cioè uno su quattro, è molto scontento del suo lavoro. Il nostro metodo per misurare la soddisfazione può essere troppo severo, mentre è probabile che i metodi dei sondaggi portino a dei risultati troppo ottimistici. Dovrebbe essere facile scoprire se un

gruppo di persone è “contento” o “scontento” del suo lavoro. In realtà, dato che la soddisfazione è un concetto così relativo, è molto difficile dare una risposta obiettiva a questa domanda semplice. È un po’ come rispondere “mezzo pieno” o “mezzo vuoto” quando si deve descrivere un bicchiere con il livello dell’acqua a metà altezza. Due noti sociologi sono arrivati a conclusioni diametralmente opposte sull’atteggiamento dei tedeschi verso il lavoro: uno sosteneva che l’amavano e l’altro che lo odiavano benché entrambi basassero le loro argomentazioni sui dati della stessa ricerca completa e dettagliata (Noelle-Neumann e Strumpel 1984). Il risultato contrario alle aspettative che le persone tendono a valutare il lavoro più soddisfacente del tempo libero è stato notato da vari ricercatori (come Andrews e Withey 1976, Robinson 1977). Per esempio, Veroff, Douvan e Kulka (1981) riferiscono che il 49 per cento dei lavoratori maschi trova il lavoro più soddisfacente del tempo libero, mentre solo il 19 per cento sostiene che il tempo libero è più soddisfacente del lavoro.

⁴⁷ I pericoli dell’assuefazione al flow sono stati trattati più particolareggiatamente da Csíkszentmihályi (1985b).

⁴⁸ Una descrizione di come la delinquenza giovanile possa produrre il flow si trova in Csíkszentmihályi e Larson (1978).

⁴⁹ La citazione di Oppenheimer è tratta da Weyden (1984).

⁵⁰ Il frammento di Democrito è citato da de Santillana (1961).

Capitolo 4

¹ Dopo *Homo ludens* di Huizinga, pubblicato per la prima volta nel 1939, forse il libro più stimolante sul gioco e l’attività ludica è stato *I giochi e gli uomini* di Roger Caillois pubblicato nel 1958.

² Un ottimo esempio di come un travestimento rituale possa servire alle persone per uscire dall’esperienza normale viene presentato da Monti (1969, pp. 9-15) nella sua analisi dell’uso delle maschere cerimoniali nell’Africa occidentale: “Da un punto di vista psicologico si può spiegare l’origine della maschera anche con la più atavica *aspirazione dell’essere umano a uscire da sé stesso per venire arricchito dalle esperienze di esistenze diverse*, un desiderio che evidentemente non può venire soddisfatto sul piano fisico, e per aumentare il proprio potere identificandosi con forze universali, divine o demoniache che siano. È un desiderio di evadere dalla costrizione umana che subiscono le persone formatesi entro uno stampo specifico e immutabile e rinchiusi in un ciclo nascita-morte che toglie ogni possibilità di *avventure esistenziali scelte deliberatamente*” (corsivo mio).

³ Alla richiesta di mettere in graduatoria sedici attività molto diverse secondo la maggiore affinità con il flow, il gruppo composto di scalatori molto esperti, compositori di musica, giocatori di scacchi e così via studiati da Csíkszentmihályi (1975, p. 29) ha collocato al primo posto la voce “Progettare o scoprire qualcosa di nuovo”.

⁴ La questione del modo in cui le esperienze di flow portano alla crescita del sé viene analizzata in Deci e Ryan (1985) e Csíkszentmihályi (1982b, 1985a). Anne Wells (1988) ha dimostrato che le donne che passano più tempo in stato di flow hanno un concetto di sé stesse più positivo.

⁵ L’antropologo Victor Turner (1974) ha considerato l’universalità dei riti nelle società non alfabetizzate come un’indicazione che si trattava di occasioni socialmente approvate per sperimentare il flow. Generalmente cerimonie religiose portano all’esperienza del flow (si veda Carrington 1977; Csíkszentmihályi 1987; I. Csíkszentmihályi 1988; e Wilson 1985 e 1990). Una buona introduzione storica al rapporto tra le dimensioni sacre e profane del tempo libero si può trovare nel testo di John R. Kelly *Leisure* (1982, pp. 53-68).

⁶ Una descrizione del modo in cui le esperienze estetiche passive possono causare il flow viene presentata in Csíkszentmihályi e Robinson (1990).

⁷ Il significato religioso dei giochi con la palla dei maya è descritto da Blom (1932) e Gilpin (1948). Il *Pok-ta-pok*, come si chiamava questo gioco simile al basket, si giocava in un cortile lastricato e una squadra doveva lanciare la palla attraverso un anello di pietra sistemato a circa cinque metri di altezza dal suolo, *senza toccarla con le mani*. Padre Diego Duran, uno dei primi missionari spagnoli ne dà una descrizione vivace: "... era per loro un gioco di grande diletto e godimento, nel quale vi erano taluni che lo giocavano con tanta destrezza e abilità che riuscivano a mantenere per un'ora la palla in volo da un capo all'altro del campo senza mancare un solo colpo con le loro natiche, poiché non era loro consentito di toccarla con le mani o con i piedi, né con i polpacci delle gambe, né con le braccia..." (citato da Blom 1932). A quanto pare questi giochi a volte si concludevano con dei sacrifici umani, cioè l'uccisione dei membri della squadra perdente (Piña Chan 1969).

⁸ L'idea che i tipi di attività che una società mette a disposizione per favorire il flow potessero riflettere qualcosa di importante sul conto della società stessa è stata avanzata per la prima volta in Csíkszentmihályi (1981a, 1981b). Si veda anche Argyle (1987, p. 65).

⁹ La questione del relativismo culturale è troppo complessa per poterne dare un giudizio imparziale in questa sede. Una rassegna eccellente (ma non imparziale) di questa concezione è stata effettuata dall'antropologo Melford Spiro (1987) che in un recente scritto autobiografico racconta perché ha cambiato opinione passando da un'accettazione acritica della parità di valore delle consuetudini culturali a un riconoscimento molto più qualificato delle forme patologiche che a volte possono assumere le culture. I filosofi e altri studiosi delle scienze umane hanno spesso accusato i sociologi, a volte con ragione, di "smascherare" valori importanti per la sopravvivenza delle culture (per esempio, Arendt 1958, Bloom 1987). Il pioniere della sociologia Vilfredo Pareto (1917, 1919) è stato uno degli studiosi più acutamente consapevoli dei pericoli della relatività insiti nella sua disciplina.

¹⁰ La storia classica della maniera in cui i liberi tessitori inglesi sono stati trasformati in operai irreggimentati è quella di E.P. Thompson (1963).

¹¹ I sospettosi dobuani sono stati studiati dall'antropologo Reo Fortune (1932 [1963]). Per la situazione tragica degli ik dell'Uganda, si veda Turnbull (1972).

¹² Questa fiera tribù è stata immortalata negli scritti dell'antropologo Napoleon Chagnon (1979).

¹³ La tribù nigeriana triste è stata descritta da Laura Bohannon con lo pseudonimo di E.S. Bowen (1954).

¹⁴ Colin Turnbull (1961) ha raccontato con molta simpatia dei pigmei della foresta di Ituri.

¹⁵ La citazione sugli shushwap viene da una lettera scritta all'autore nel 1986 da Richard Kool.

¹⁶ Le informazioni sul Santuario di Ise sono una comunicazione personale di Mark Csíkszentmihályi.

¹⁷ Per le percentuali di persone felici nelle varie nazioni, si veda George Gallup (1976). La ricerca che ha mostrato che gli intervistati statunitensi erano felici pressappoco quanto i cubani e gli egiziani è stata condotta da Easterlin (1974). Per un'analisi generale della felicità e delle differenze transculturali, si confronti Argyle (1987, pp. 102-11).

¹⁸ In base alla loro valutazione di praticamente tutte le ricerche svolte fino a ora, sia Argyle (1987) che Veenhoven (1984) sono dell'avviso che ci sono prove definitive di una correlazione positiva, ma molto modesta, tra il benessere materiale e la felicità o soddisfazione nella vita.

¹⁹ I budget del tempo dei lavoratori americani si basano sulle nostre ricerche ESM (per esempio, Csíkszentmihályi e Graef 1980; Graef, Csíkszentmihályi e Giannino 1983; Csíkszentmihályi e LeFevre 1987, 1989). Queste stime sono molto vicine a quelle ottenute con inchieste molto più ampie (per esempio, Robinson 1977).

²⁰ Lo psichiatra Roy Grinker ha ampliato per primo il concetto di anedonia. L'eccessivo accoglimento e la sintomatologia dei disturbi dell'attenzione sono stati studiati, tra gli altri, da Harrow, Grinker, Holzman e Kayton (1977) e Harrow, Tucker, Hanover e Shield (1972). Le citazioni sono da McGhie e Chapman (1961, pp. 109, 114). Ho sostenuto la continuità tra la mancanza di esperienze di flow dovuta alle psicopatologie gravi e a quelle derivanti dai disturbi dell'attenzione più lievi, spesso provocati dalla deprivazione sociale, in Csíkszentmihályi (1978, 1982a).

²¹ Tra le ricerche sugli eschimesi che meritano di essere conosciute ci sono quelle di Carpenter (1970, 1973).

²² La distruzione delle culture dei Caraibi è stata narrata da Mintz (1985).

²³ Il concetto di anomia è stato elaborato per la prima volta da Émile Durkheim nella sua opera *Il suicidio* del 1897.

²⁴ L'introduzione migliore al concetto di alienazione è nei primi manoscritti di Karl Marx, in particolar modo nei suoi *Manoscritti economico-filosofici* del 1844. Il sociologo Richard Mitchell (1983, 1988) ha sostenuto che l'anomia e l'alienazione in termini sociali corrispondono rispettivamente all'ansia e alla noia e che si verificano quando le persone non possono arrivare al flow perché le condizioni della vita quotidiana sono o troppo caotiche o troppo prevedibili.

²⁵ L'ipotesi neurofisiologica sul tema dell'attenzione e del flow fa riferimento alle seguenti ricerche: Hamilton (1976, 1981), Hamilton, Holcomb e De la Pena (1977) e Hamilton, Haier e Buchsbaum (1984). Attualmente questo filone di ricerca viene portato avanti con l'impiego di apparecchi più avanzati per le indagini cerebrali.

²⁶ L'attivazione corticale è la quantità di attività elettrica presente nella corteccia cerebrale in un momento temporale dato; la sua grandezza (misurata in microvolt) viene usata per indicare lo sforzo totale che ha luogo nel cervello in quel momento. Quando le persone concentrano la loro attenzione, generalmente si trova che la loro attivazione corticale aumenta, indicando un aumento dello sforzo mentale.

²⁷ La ricerca sulle famiglie autoteliche è citata in Rathunde (1988). I suoi risultati concordano con molte indagini precedenti, per esempio che i bambini con rapporti affettivi più solidi presentano in maggior misura un comportamento esplorativo (Ainsworth, Bell e Stayton 1971, Matas, Arend e Sroufe 1978) o che il miglior contesto educativo presenta un equilibrio positivo tra amore e disciplina (Bronfenbrenner 1970, Devereux 1970, Baumrind 1977). Un pioniere dell'applicazione della teoria generale dei sistemi allo studio delle famiglie, che è molto congeniale a quello adottato nel presente volume, per le situazioni cliniche è stato Bowen (1978).

²⁸ Le persone "dotate" per il flow. Questo è il termine usato da Richard Logan (1985, 1988) per indicare le persone che sono capaci di trasformare delle prove terribili in esperienze di flow.

²⁹ Citazione tratta da Burney (1952, pp. 16-8).

³⁰ Come ha fatto una donna cinese a sopravvivere alla brutalità della Rivoluzione Culturale è l'argomento di *Life and Death in Shanghai* (Cheng 1987).

³¹ La prigionia di Eva Zeisel è descritta in un profilo del *New Yorker* (Lessard 1987).

³² I ricordi della prigionia di Solženicyn vengono dai volumi che lo scrittore russo ha pubblicato sui gulag (in italiano ne sono stati pubblicati tre con il titolo *Arcipelago Gulag*, rispettivamente nel 1974, 1975 e 1978).

³³ Il racconto di Tollas Tibor è una ricostruzione delle conversazioni che abbiamo avuto nell'estate del 1957, quando è stato scarcerato dopo la rivoluzione ungherese.

³⁴ La citazione da Solženicyn è ripresa in Logan (1985).

³⁵ Per Frankl vedi *L'uomo in cerca di senso* e *The Unheard Cry for Meaning* (1963, 1978). Bettelheim presenta le sue considerazioni generali sulla prigionia basate sulle sue esperienze in campo di concentramento, nell'articolo "Individual and mass behavior in extreme situations" (1943).

³⁶ La citazione da Russell è tratta da un articolo della rivista *Self* (Mersey 1987, p. 147).

Capitolo 5

¹ Le cerimonie tarahumara che comprendono delle gare rituali di corsa a piedi, lunghe centinaia di miglia su e giù per le montagne del Messico settentrionale, sono state descritte da Lumholtz (1902 [1987]) e da Nabokov (1981). Un esame degli elementi rituali presenti negli sport moderni viene presentato nella ricerca di MacAloon (1981) sulle Olimpiadi contemporanee.

² Il complesso di Icaro è stato indagato da Henry A. Murray (1955). A questo punto può essere il caso di presentare delle riflessioni sul concetto freudiano di *sublimazione* che, se omesso, ci potrebbe lasciare con l'insistente sensazione di fastidio dei problemi rimasti in sospeso. Delle applicazioni superficiali del pensiero di Freud hanno portato molti a interpretare tutte le azioni non dirette alla soddisfazione dei desideri sessuali fondamentali, o come delle difese quando sono rivolte a bloccare un desiderio inaccettabile che altrimenti si manifesterebbe, oppure come delle sublimazioni quando si sostituisce uno scopo accettabile a un desiderio che sarebbe pericoloso esprimere nella sua forma originale. Nel migliore dei casi la sublimazione è un sostituto inadeguato del piacere non soddisfatto che serve a mascherare. Per esempio Bergler (1970) ha sostenuto che i giochi che comportano del rischio danno sollievo ai sensi di colpa dovuti alla sessualità e all'aggressività. Secondo il "complesso di Icaro", chi pratica il salto in alto cerca di sfuggire in una maniera socialmente accettabile alle costrizioni di un complesso di Edipo irrisolto, ma in realtà senza risolvere il conflitto di base che motiva le sue azioni. Analogamente Jones (1931) e Fine (1956) hanno interpretato gli scacchi come un modo per risolvere l'ansia di castrazione (dare scacco matto al re dell'avversario con l'aiuto della propria regina è un *acting out* sublimato della castrazione del padre con la collusione della madre); e scalare montagne è stato interpretato come invidia sublimata del pene. Secondo questo punto di vista pare che nessuno faccia niente se non per risolvere un'ansia infantile. Però la conseguenza logica della riduzione della motivazione a una ricerca del piacere, istigata da qualche desiderio fondamentale geneticamente programmato, è l'impossibilità di spiegare gran parte del comportamento che differenzia gli uomini dalle altre specie umane. Per chiarire questo punto, è bene esaminare il ruolo del benessere interiore in una prospettiva evuzionistica. La vita viene influenzata dal futuro almeno quanto dal passato. I primi pesci che hanno abbandonato il mare a favore della terraferma non erano programmati per questo, ma hanno impiegato il loro potenziale costituzionale non ancora sfruttato per approfittare delle possibilità di un ambiente completamente nuovo. Le scimmie che si servono di bastoni per frugare nell'entrata dei formicai a caccia di formiche non seguono un destino impresso nei loro geni, ma stanno facendo degli esperimenti con delle possibilità che in futuro possono portare all'impiego cosciente di strumenti e di qui a quello che chiamiamo "progresso". Ed è cosa certa che la storia dell'umanità può venire compresa solo come l'operato di persone che cercano di fare diventare realtà dei sogni confusi. Non si tratta di teleologia (la tesi che nelle nostre azioni si dispiega un destino predeterminato) perché la teleologia è un concetto meccanicistico. Gli scopi che perseguiamo non sono né determinati prima né impressi costituzionalmente. Li scopriamo mentre proviamo benessere interiore per l'impiego delle capacità in contesti nuovi, in ambienti nuovi. Sembra che questo benessere sia il meccanismo fornito dalla selezione naturale per garantire che ci evolveremo e diventeremo più complessi. (Questa opinione è

stata sostenuta in Csíkszentmihályi e Massimini [1985]; I. Csíkszentmihályi [1988]; e M. Csíkszentmihályi [1988]. Le implicazioni evoluzionistiche del flow sono state scorte anche da Crook [1980].) Proprio come il piacere di mangiare ci fa desiderare di mangiare ancora e il piacere dell'amore fisico ci fa desiderare di avere dei rapporti sessuali, due cose che abbiamo bisogno di fare per sopravvivere e riprodurci, il benessere interiore ci stimola a fare delle cose che ci spingono oltre il presente e avanti nel futuro. Non ha senso postulare che solo la ricerca del piacere è la fonte dei desideri "naturali" e che tutte le altre motivazioni devono esserne dei pallidi derivati. La ricompensa di raggiungere scopi nuovi è reale quanto la soddisfazione dei bisogni arcaici.

³ Lo studio del rapporto tra la felicità e il consumo di energia è stato trattato in Graef, Giannino e Csíkszentmihályi (1981).

⁴ La citazione dei ballerini americani viene da Csíkszentmihályi (1975, p. 104) e quelle degli italiani da Delle Fave e Massimini (1988, p. 212).

⁵ Si può trovare un'eccellente rassegna storica delle idee occidentali sull'amore e dei comportamenti che ne derivavano nei tre volumi di *The Nature of Love* di Irving Singer (1981). Kenneth Pope (1980) ha raccolto un compendio delle concezioni dell'amore degli psicologi contemporanei. Un lavoro recentissimo sull'argomento è quello dello psicologo di Yale Robert Sternberg (1988) che estende la descrizione classica dell'amore come *eros* o come *agape* a tre componenti: intimità, passione e impegno. Liza Dalby (1983), un'antropologa americana che ha trascorso vari anni a Kyoto preparandosi per la professione di geisha, offre una buona descrizione delle raffinatezze dell'atteggiamento orientale verso la sessualità. Per la mancanza di amore di tipo romantico nell'antichità, si veda Veyne (1987).

⁶ Il modo in cui le regole dell'ordine dei gesuiti stabilite da sant'Ignazio di Loyola contribuivano a organizzare la vita come un'attività unificata e potenzialmente adatta a fornire l'esperienza del flow a chi le seguiva, viene descritto in I. Csíkszentmihályi (1986, 1988) e Toscano (1986).

⁷ Si può trovare una breve introduzione allo yoga di Patanjali nell'*Enciclopedia Britannica* (1985, vol. 12, p. 846). Eliade (1969) approfondisce meglio l'argomento.

⁸ Alcune delle intuizioni contemporanee più importanti in tema di psicologia dell'estetica si trovano nei lavori di Arnheim (1954, 1971, 1982) e di Gombrich (1954, 1979) che sottolinea il ruolo dell'ordine (o entropia negativa) nell'arte. Per gli orientamenti più di taglio psicoanalitico, si vedano i tre volumi curati da Mary Gedo, *Psychoanalytic Perspectives in Art* (1986, 1987, 1988).

⁹ Citazione tratta da Csíkszentmihályi e Robinson (1990).

¹⁰ *Ibid.*

¹¹ *Ibid.*

¹² L'uso della musica fatto dai pigmei è descritto in Turnbull (1961).

¹³ L'importanza della musica nella vita degli americani è trattata ne *Il significato degli oggetti* (Csíkszentmihályi e Rochberg-Halton 1981) nel quale risulta che si è riscontrato che per i teenager l'oggetto più importante della casa tendeva a essere l'impianto stereofonico. Anche l'intervista del poliziotto proviene dallo stesso lavoro. Il modo in cui la musica aiuta i teenager a ritrovare il buon umore e il suo ruolo di matrice della solidarietà nel gruppo dei pari vengono analizzati in Csíkszentmihályi e Larson (1984) e Larson e Kubey (1983).

¹⁴ Ho sentito il filosofo estetico Eliseo Vivas sostenere questa opinione con molto convincimento (ma a mio avviso erroneamente) in una conferenza al Lake Forest College in Illinois verso la fine degli anni Sessanta.

¹⁵ Durkheim ha elaborato il suo concetto di "eccitamento collettivo" come antesignano della religiosità nel volume del 1912 *Le forme elementari della religione*.

¹⁶ Gli scritti di Carlos Castaneda (per esempio, 1971, 1974), così importanti ancora un decennio fa, ora suscitano a mala pena un'eco nella coscienza collettiva. È stato detto molto per screditare l'autenticità delle sue narrazioni. Gli ultimi libri della saga interminabile del suo apprendistato da stregone appaiono confusi e inutili. Ma i primi quattro volumi contenevano molte idee importanti presentate in modo interessante; per questi vale il vecchio proverbio: "Se non è vero, è ben trovato".

¹⁷ Gli stadi dell'ascolto della musica sono stati analizzati in uno studio empirico non pubblicato di Michael Heifetz dell'Università di Chicago. Un percorso di sviluppo analogo era stato postulato in precedenza dal musicologo Leonard Meyer (1956).

¹⁸ Platone espone le sue opinioni sulla musica nella *Repubblica*, libro 3, nel dialogo tra Glaucone e Socrate sui fini dell'educazione. Ritene che i bambini non dovrebbero ascoltare musica "mesta" o "rilassata" perché entrambe indeboliscono il carattere: le armonie lidie e ionie dovrebbero essere eliminate dal programma. Le sole armonie accettabili sono la doria e la frigia perché hanno i "timbri della necessità e i timbri della libertà" e inculcano nei giovani il coraggio e la temperanza. Qualunque cosa si possa pensare dei gusti di Platone, è chiaro che prendeva la musica molto sul serio. Ecco che cosa dice Socrate: "E perciò io dico, Glaucone, che l'educazione musicale è lo strumento più importante di tutti perché il ritmo e l'armonia giungono fino alla parte più riposta dell'animo, dove si abbarbicano fortemente donando grazia e rendendo eletto l'animo di colui che viene educato giustamente...". Alan Bloom (1987, si vedano in particolare le pagine 68-81) difende accanitamente Platone e critica la musica moderna, presumibilmente perché ha un'affinità per le armonie ionia e lidia.

¹⁹ La storia di Lorin Hollander si basa sulle conversazioni che abbiamo avuto nel 1985.

²⁰ Per esempio, le ricerche ESM dimostrano che tra le cose principali che fanno gli americani in un giorno medio, mangiare è quella più motivata intrinsecamente (Graef, Csíkszentmihályi e Giannino 1983). I teenager la mettono al secondo posto nella graduatoria degli stati d'animo positivi (dopo la socializzazione con il gruppo dei pari che viene al primo posto) e le assegnano un livello molto elevato di motivazione intrinseca, inferiore solo ad ascoltare musica, praticare sport e giochi e riposare (Csíkszentmihályi e Larson 1984, p. 300).

²¹ Le informazioni vengono dalla *Ciropedia* di Senofonte (431-350 a.C.), una biografia romanzata di Ciro. Ma Senofonte è il solo contemporaneo che si sia realmente arruolato nell'esercito di Ciro e che ha lasciato una descrizione scritta dell'uomo e delle sue imprese (si veda anche la sua *Anabasi*).

²² Sull'argomento si veda l'ampia storia di Foster Rhea Dulles (1965), la descrizione che fa Jane Carson dei passatempi nella Virginia coloniale (1965) e il capitolo quinto in Kelly (1982).

Capitolo 6

¹ Nelle interviste effettuate dal professor Massimini in tutto il mondo, la lettura è l'attività che facilita il flow citata più spesso, specialmente nei gruppi sociali tradizionali in via di modernizzazione (Massimini, Csíkszentmihályi e Delle Fave 1988, pp. 74-5). Si veda anche la ricerca di Nell (1988) sul modo in cui la lettura fornisce benessere interiore.

² Lo storico olandese Johann Huizinga (1939) ha sostenuto che la scienza e lo studio in genere sono nati dalle gare di indovinelli.

³ Citazione tratta da Csíkszentmihályi e Robinson (1990).

⁴ Questa conclusione si basa su vari tipi di dimostrazioni raccolte con lo ESM. Per esempio, tra tutte le cose che fanno i teenager, "pensare" è l'attività meno motivata intrinsecamente ed è al primo posto nella graduatoria dello stato d'animo negativo e della passività (Csíkszentmihályi e Larson

1984, p. 300). È così perché le persone dicono che stanno pensando quando non stanno facendo nient'altro, cioè quando non ci sono esigenze esterne a carico della mente. Lo stesso vale per gli adulti che hanno i livelli più bassi di soddisfazione e motivazione quando non sono impegnati in attività strutturate dall'esterno (Kubey e Csíkszentmihályi 1990). Anche i vari esperimenti sulla privazione sensoriale dimostrano che, senza un *input* strutturato di informazioni, l'organizzazione della coscienza tende a frammentarsi. Per esempio, George Miller scrive: "La mente sopravvive ingerendo informazioni" (Miller 1983, p. 111). Un'opinione più generale è che gli organismi sopravvivono ingerendo neghentropia (Schrodinger 1947).

⁵ La qualità negativa dell'esperienza dell'ascolto televisivo è stata documentata da varie ricerche ESM, per esempio, Csíkszentmihályi e Kubey (1981), Csíkszentmihályi e Larson (1984), Csíkszentmihályi, Larson e Prescott (1977), Kubey e Csíkszentmihályi (1990) e Larson e Kubey (1983).

⁶ Per una parte del lavoro di Singer sui sogni a occhi aperti, si veda Singer (1966, 1973, 1981) e Singer e Switzer (1980). Nell'ultimo decennio si è sviluppato negli Stati Uniti un vasto movimento delle "immagini mentali".

⁷ La citazione di Buñuel è tratta da Sacks (1970 [1987], p. 23).

⁸ Generalmente, il compito di ricordare appartiene ai membri anziani della tribù e qualche volta viene assegnato al capo. Per esempio, "Il capo melanesiano... non ha compiti amministrativi e a rigor di termini non ha funzioni... Ma in lui... sono racchiusi il mito, la tradizione, le alleanze e la forza del clan. Quando pronuncia con le sue labbra i nomi dei clan e le frasi meravigliose che hanno commosso le generazioni, lui dilata il tempo per tutti... L'autorità del capo si fonda su una semplice qualità che ha solo lui: lui incarna la Parola del clan" (Leenhardt 1947 [1979], pp. 117-18). Un esempio di come può essere complicato conoscere le parentele è fornito dal lavoro di Evans-Pritchard sui muer del Sudan che suddividono i loro antenati nelle linee di ascendenza massima, maggiore, minore e minima, tutte collegate tra di loro per cinque o sei generazioni all'indietro (Evans-Pritchard 1940 [1978]).

⁹ La poesia tradotta da Charlotte Guest, come anche il materiale alla pagina seguente, è tratta dalla famosa narrazione di Robert Graves (1960) sulle origini della poesia e della forma letteraria scritta, contenuta in *La dea bianca*. Graves apparteneva a quel periodo meraviglioso della vita accademica inglese in cui gli studiosi seri si permettevano anche dei voli liberi dell'immaginazione, il periodo in cui C.S. Lewis e R.R. Tolkien insegnavano letteratura classica e scrivevano fantascienza a Oxford. Le ricostruzioni mitopoetiche di Graves sono materia di controversia, ma danno al laico la sensazione di come può essere stata la qualità del pensiero e dell'esperienza nel lontano passato in una misura impossibile con i lavori degli studiosi più cauti.

¹⁰ H.E. Garrett (1941) ha rivisto le prove sperimentali che hanno contribuito all'eliminazione dell'apprendimento a memoria dalle scuole; si veda anche Suppès (1978). Queste prove hanno dimostrato che imparare a memoria delle sillabe senza senso non migliorava la capacità generale di ricordare. È difficile capire perché gli educatori abbiano pensato che questi risultati fossero rilevanti al fine di far smettere agli studenti di imparare a memoria dei testi significativi.

¹¹ Sembra che ricordare, come sognare, sia un processo fuori del controllo della volontà del sé: non possiamo richiamare nella coscienza delle informazioni che ci sfuggono. Ma esattamente come per i sogni, solo in maggior misura, se si è disposti a investire energia si può migliorare molto la memoria. Con un po' di metodo e di disciplina ci si può costruire un bagaglio di espedienti mnemonici che servano a ricordare del materiale che altrimenti si dimenticherebbe. Per una rassegna di come si usava qualcuno di questi metodi nell'antichità e nel Rinascimento, si veda Spence (1984).

¹² La citazione di Archita e delle sue dimostrazioni mentali proviene da de Santillana (1961).

¹³ Wittfogel (1957) presenta un brillante esame materialistico della nascita delle scienze (come anche delle forme politiche) come conseguenza dello sviluppo delle tecniche di irrigazione.

¹⁴ Che i nuovi prodotti culturali vengano lanciati più in funzione del benessere interiore che della necessità, viene discusso in Csíkszentmihályi (1988). Questo sembra valere persino per l'introduzione delle tecniche elementari come l'uso dei metalli: "In numerose regioni del mondo è stato rilevato, specialmente a proposito dell'innovazione della metallurgia, che lo sviluppo del bronzo e di altri metalli come beni strumentali è stato un fenomeno molto posteriore alla loro utilizzazione originaria in qualità di materiali nuovi e attraenti, impiegati in contesti di esibizione... Nella maggior parte dei casi emerge che inizialmente la metallurgia è stata praticata soprattutto perché i prodotti avevano delle caratteristiche nuove che rendevano attraente il loro uso come simboli e come decorazioni o ornamenti per la persona, in modo tale che, attirando l'attenzione, potessero generare o aumentare il prestigio" (Renfrew 1986, pp. 144, 146). Huizinga (1939) ha sostenuto che le istituzioni come la religione, il diritto, il governo e l'esercito, in origine sono nate come forme o modalità di gioco e sono diventate rigide e serie solo gradualmente. Analogamente Max Weber (1930) ha fatto notare che il capitalismo è nato come un gioco avventuroso degli imprenditori e solo in seguito, quando le sue consuetudini si sono irrigidite in leggi e accordi, è diventato una "gabbia di ferro".

¹⁵ Per gli aneddoti su Democrito, si veda de Santillana (1961).

¹⁶ Per un'introduzione alle saghe islandesi, si veda la raccolta di Skuli Johnson (1930).

¹⁷ L'analisi del modo in cui la conversazione serve a sostenere l'universo simbolico è in Berger e Luckmann (1967).

¹⁸ Koch (1970, 1977) descrive molto bene come si fa a insegnare la poesia ai bambini dei ghetti e agli anziani delle case di riposo privi di un'educazione scolastica.

¹⁹ Almeno fin dall'epoca del Romanticismo, si è ritenuto che gli artisti di qualunque tipo fossero "tormentati" o "posseduti dal demonio". Ci sono delle dimostrazioni ragionevolmente convincenti che molti artisti e scrittori moderni presentano effettivamente numerosi sintomi depressivi e ossessivi (si veda per esempio Alvarez 1973, Berman 1988, Csíkszentmihályi 1988 e Matson 1980). Di recente è stata pubblicata molta letteratura anche sul rapporto tra la sindrome maniaco-depressiva e la creatività letteraria (Andreasen 1987, Richards e altri 1988). È però molto probabile che questo rapporto tra l'entropia psichica e la creatività artistica sia la conseguenza delle aspettative culturali specifiche e della difficile natura del ruolo dell'artista, anziché qualcosa di necessariamente connaturato all'arte o alla creatività. In altri termini, se per sopravvivere come artista in un dato ambiente sociale una persona deve sopportare l'assenza di sicurezza, essere ignorata o messa in ridicolo e subire la mancanza di simboli di espressione generalmente condivisi è facile che presenti gli effetti psichici di questa situazione avversa. Nel 1550 Vasari è stato uno dei primi a esprimere preoccupazione per il fatto che la personalità dei giovani artisti italiani suoi contemporanei, già sotto l'influenza del manierismo, il movimento precursore degli stili barocco e romantico, mostrava un "certo elemento di selvatichezza e di follia" che li faceva apparire "strani ed eccentrici" a differenza degli artisti precedenti (Vasari 1550). Pare che nelle epoche antiche, come durante i millenni della civiltà egiziana o nel Medioevo, gli artisti fossero molto gradevoli e avessero un rapporto armonioso con l'ambiente (Hauser 1951). E naturalmente ci sono numerosi esempi più recenti di grandi artisti come J.S. Bach, Goethe, Dickens o Verdi che smentiscono l'esistenza di un legame necessario tra la creatività e la nevrosi.

²⁰ In parte per l'influenza delle psicobiografie di Erikson su Hitler, Gorky, Lutero e Gandhi (1950, 1958, 1969), l'interesse per la "narrativa personale" ha assunto molto rilievo nella psicologia dell'evoluzione dell'intera esistenza (vedi Cohler 1982; Freeman 1989; Gergen e Gergen 1983, 1984; McAdams 1985, Robinson 1988; Sarbin 1986 e Schafer 1980). Questa prospettiva sostiene che

conoscere il modo in cui si vede il passato è la maniera migliore per prevedere che cosa si farà in futuro.

²¹ Csíkszentmihályi e Rochberg-Halton (1981) hanno studiato oltre trecento membri di famiglie di Chicago in cui erano presenti tre generazioni. Le persone venivano intervistate nella propria casa e si chiedeva loro di mostrare gli oggetti preferiti e di spiegare i motivi della loro predilezione.

²² Le citazioni sono tratte da Kuhn (1962), pp. 24, 38, 38 e 36. Uno degli aspetti più promettenti della teoria del flow è che può contribuire a spiegare perché certe idee, abitudini e prodotti vengano adottati, mentre altri vengono ignorati o scartati, visto che ormai la storia delle idee, delle istituzioni e delle culture opera quasi esclusivamente entro un paradigma definito dal determinismo economico. Inoltre può essere illuminante indagare il modo in cui la storia è stata influenzata dal benessere interiore che le persone ricavano o prevedono di ricavare da indirizzi di intervento diversi. Un primo passo in questo senso è l'analisi fatta da Isabella Csíkszentmihályi sui motivi del successo dell'ordine dei gesuiti nei secoli XVI e XVII (1988).

²³ Sarebbe contro il messaggio centrale di questo libro sostenere che l'esperienza del flow “fa bene”, nel senso che aiuta le persone a ottenere il successo. Occorre sottolineare ripetutamente che quello che conta è la qualità dell'esperienza che il flow fornisce e che, per arrivare alla felicità, questa è più importante della ricchezza o della fama. Nello stesso tempo, sarebbe mistificante ignorare il fatto che le persone di successo tendono a trovare in quello che fanno una soddisfazione insolitamente intensa. Questo può voler dire che le persone che provano soddisfazione a fare quello che fanno, lo fanno bene (benché, come è noto, la correlazione non implichi il rapporto di causalità). Molto tempo fa, Maurice Schlick (1934) ha fatto notare come fosse importante il benessere interiore per sostenere la creatività scientifica. Nel corso di un'interessante ricerca recente, B. Eugene Griesman ha intervistato delle persone di grande successo nei campi più disparati, che andavano da Francis H.C. Crick, uno degli scopritori della doppia elica, a Hank Aaron, Julie Andrews e Ted Turner. Quindici di queste celebrità hanno compilato un questionario in cui assegnavano a trentatré caratteristiche personali, come la creatività, la competenza e l'ampiezza della cultura, un punteggio secondo l'importanza che avevano avuto ai fini del loro successo. La voce valutata al massimo (con un punteggio di 9,86 su una scala a dieci punti) è stato il benessere interiore provato nel lavoro (Griesman 1987, pp. 294-95). Un'altra indicazione del possibile legame tra il flow e il successo compare negli studi di Larson (1985, 1988). In una ricerca su studenti dei primi anni della scuola secondaria, cui era stato assegnato il compito di scrivere dei temi per un mese, rilevò che gli studenti che si annoiavano presentavano degli scritti che erano noiosi a giudizio di insegnanti di inglese esperti, a loro volta gli studenti che erano ansiosi scrivevano dei temi non coerenti che alla lettura risultavano confusi, mentre gli studenti che provavano soddisfazione nel compito di scrivere creavano dei temi gradevoli da leggere (il tutto con un correttivo per le differenze di intelligenza e di capacità degli studenti). Il significato evidente è che una persona che prova il flow svolgendo un'attività produrrà con un risultato che gli altri troveranno più valido.

²⁴ L'intervista con la moglie di Susumu Tonegawa è apparsa in *USA Today* (13 ottobre 1987, p. 2a).

²⁵ La varietà sbalorditiva di cose che gli adulti imparano nel loro tempo libero è stata descritta nelle ricerche di Allen Tough (1978); si veda anche Gross (1982). Una branca del sapere cui continuano a dare contributi i non addetti ai lavori è quella della salute. Si viene a sapere continuamente di persone (spesso delle madri) che si accorgono di particolarità nei cicli della salute di membri della loro famiglia e queste caratteristiche vengono comunicate a degli esperti con dei risultati positivi. Per esempio, Berton Roueché (1988) riferisce di una donna del New England che, colpita dal fatto che suo figlio e molti suoi amici soffrivano di dolori artritici alle ginocchia, fece notare ai medici questa coincidenza sospetta e in seguito alle sue informazioni dei ricercatori “scoprirono” il morbo di Lyme, una malattia potenzialmente grave che viene trasmessa dalle zecche.

²⁶ Può essere presuntuoso presentare un “piano di lettura” dei grandi filosofi, ma anche limitarsi a nominarli senza riferimenti andrebbe contro gli scrupoli professionali. Quindi ecco qua. Alcune delle opere più feconde in ciascun campo potrebbero essere le seguenti. Per quanto riguarda l'ontologia, ci sono *Vernunftige Gedanken* di von Wolff, la *Critica della ragion pura* di Kant, le *Idee per una fenomenologia pura e per una filosofia fenomenologica* di Husserl ed *Essere e tempo* di Heidegger (1962); per le ultime due, potrebbe essere una buona idea cominciare con le introduzioni a Husserl di Kohak (1978) e di Kolakowski (1987) e quella a Heidegger di George Steiner (1978 [1987]). In tema di etica, è certamente il caso di affrontare l'*Etica Nicomachea* di Aristotele; le trattazioni di Tommaso d'Aquino sulle azioni umane, sulle abitudini e sulla vita attiva e contemplativa contenute nella *Summa Theologica*; l'*Etica* di Spinoza; e di Nietzsche *Al di là del bene e del male* e *Genealogia della morale*. Per l'estetica, le *Riflessioni sulla poesia* di Alexander Baumgarten, l'*Estetica* di Benedetto Croce, *Il senso della bellezza* di Santayana e *The Principles of Art* di Collingwood. La collana in 54 volumi dei *Great Books of the Western World*, attualmente diretta da Mortimer Adler e pubblicata dall'*Enciclopedia Britannica*, è una buona introduzione ai pensatori più importanti della nostra cultura; i primi due volumi *Syntopicon*, dedicati a una sintesi delle principali idee dei libri che seguono, potrebbero essere particolarmente utili al filosofo dilettante.

²⁷ Medvedev (1981) presenta un resoconto dettagliato di come le politiche di Lysenko, basate sui dogmi leninisti, sono culminate nella carestia in Russia. Si veda anche Lecourt (1977).

Capitolo 7

¹ Per la quantità di tempo assegnato al lavoro dai popoli non alfabetizzati si veda l'eccellente libro di Marshall Sahlins (1972) e le stime di Lee (1975). Si possono trovare dei brevi schizzi sul modo di lavorare nell'Europa medievale in Le Goff (1980) e Le Roy Ladurie (1979). Lo schema della giornata di lavoro del lavoratore inglese tipo, prima e dopo l'avvento della rivoluzione industriale, è stato ricostruito da E.P. Thompson (1963). L'evoluzione del ruolo delle donne come lavoratrici del settore pubblico è stata analizzata, tra gli altri, da Clark (1919) e Howell (1986).

² Serafina Vinon è una degli intervistati dei gruppi studiati da Delle Fave e Massimini (1988).

³ Citazione tratta da Delle Fave e Massimini (1988, pag. 203).

⁴ *Ibid.*

⁵ Mentre la maggior parte della psicologia evolutiva è rimasta volutamente priva di valori (quanto meno a parole, se non nella sostanza), il Dipartimento di Psicologia della Clark University ha mantenuto nel suo approccio allo sviluppo umano un orientamento verso i valori relativamente marcato, basato sul concetto che la complessità è il fine della crescita umana (per esempio, si veda Kaplan 1983, Werner 1957, Werner e Kaplan 1956). Per alcuni dei tentativi nella stessa direzione cfr. Robinson (1988) e Freeman e Robinson (1990).

⁶ Citazione tratta da Watson (1964, p. 46) che ha tradotto i “Capitoli interni” di Chuang Tzu.

⁷ La critica che il flow descrive uno stato mentale che appartiene esclusivamente all'Occidente è stata una delle prime a essere sollevata contro questo concetto. Il contrasto specifico tra il flow e lo *yu* è stato rilevato da Sun (1987). Si spera che le molte prove transculturali presentate in Csikszentmihályi e Csikszentmihályi (1988) convincano gli scettici che l'esperienza del flow viene descritta con termini quasi identici in culture non occidentali estremamente diverse.

⁸ Citazione tratta da Watson (1964, p. 97). Waley (1939, p. 39) è lo studioso che ritiene che la citazione non descriva lo *yu*, ma il suo contrario, mentre Graham, citato in Crandall (1983) e Watson (1964) ritengono che descriva la maniera personale di spolare di Ting e pertanto che si riferisca allo *yu*.

⁹ Le interviste con i pastori navajo sono state condotte dal gruppo del professor Massimini nelle estati del 1984 e del 1985.

¹⁰ La vita dei tessitori inglesi del XVII e del XVIII secolo è stata descritta da E.P. Thompson (1963).

¹¹ Le interviste sul flow fatte ai chirurghi sono state condotte dalla dottoressa Jean Hamilton e trascritte da lei e da I. Csíkszentmihályi (M. Csíkszentmihályi 1975, pp. 123-39).

¹² Le prime due citazioni si trovano in Csíkszentmihályi (1975) a pagina 129 e le due seguenti a pagina 136.

¹³ La ricerca ESM che esamina la quantità di flow riferita dai lavoratori americani durante il lavoro e nel tempo libero è stata descritta in Csíkszentmihályi (1987, 1989) e LeFevre (1988).

¹⁴ Le basse percentuali di lavoratori scontenti sono state elaborate in una meta-analisi eseguita nel 1980 su quindici ricerche nazionali svolte tra il 1972 e il 1978; si veda Argyle (1987, p. 32).

¹⁵ Oltre alle ricerche ESM, in questo caso faccio riferimento a dati che ho raccolto in un periodo di cinque anni (1984-1988) da circa quattrocento manager, provenienti da tutte le zone del paese e da aziende diverse che hanno frequentato i Vail Management Seminars organizzati dallo Office of Continuing Education dell'Università di Chicago.

¹⁶ Da molto tempo psicologi e psichiatri riconoscono che il tempo libero può diventare un problema. Per esempio, il Group for the Advancement of Psychiatry ha concluso nel 1958 uno dei suoi rapporti con la secca dichiarazione: "Per molti americani, il tempo libero è pericoloso". Alla stessa conclusione è arrivato Gussen (1967), che ha passato in rassegna alcuni disturbi psicologici manifestati dalle persone che non si sanno adattare al tempo libero. È stato spesso commentato anche il ruolo della televisione come mezzo per mascherare i pericoli del tempo libero. Per esempio, Conrad (1982, p. 108) scrive: "Inizialmente la rivoluzione tecnologica aveva lo scopo di risparmiare tempo, ridurre la manodopera; il consumismo, che è l'ultima manifestazione di quella rivoluzione, ha lo scopo di sprecare il tempo risparmiato e l'istituzione cui delega il conseguimento di quello scopo è la televisione...".

¹⁷ È difficile stimare il valore economico del tempo libero perché il valore dei terreni federali dedicati alla ricreazione e il costo dello spazio destinato al tempo libero nelle case private e negli edifici pubblici è veramente incalcolabile. Le spese dirette per il tempo libero negli Stati Uniti sono state stimate pari a centossessanta miliardi di dollari nel 1980, il doppio della cifra del 1970 dopo l'abbattimento per l'inflazione. La famiglia media spende circa il 5 per cento delle sue entrate direttamente per il tempo libero (Kelly 1982, p. 9).

Capitolo 8

¹ Tutte le ricerche ESM dimostrano che la qualità dell'esperienza migliora quando sono presenti altre persone e si deteriora tutte le volte che la persona è sola, anche se per sua scelta (Larson e Csíkszentmihályi 1978, 1980; Larson, Csíkszentmihályi e Graef 1980). Elisabeth Noelle-Neumann (1984) offre una vivace descrizione di come e perché le persone dipendono dalle opinioni generali per quanto riguarda le proprie convinzioni. Da un punto di vista filosofico, Heidegger ha analizzato la nostra continua dipendenza dagli altri, cioè la rappresentazione intrapsichica delle altre persone contenuta nella mente. Dei concetti vicini sono l'"altro generalizzato" di Charles Cooley (1902) e il "superego" di Freud. Questa parte ha un debito con Hannah Arendt per la sua brillante esposizione dei regni pubblici e privati in *Vita activa* (1958).

² Anche in questo caso si fa riferimento ai risultati delle ricerche ESM citate nella nota 1 di questo capitolo. Che le interazioni con le altre persone migliorino l'umore per tutto il giorno è stato

riferito da Lewinsohn e Graf (1973), Lewinsohn e Libet (1972), McPhillamy e Lewinsohn (1974) e Lewinsohn e altri (1982). Lewinsohn e il suo gruppo hanno portato avanti le applicazioni cliniche di una psicoterapia basata sulla massimizzazione delle attività e delle interazioni piacevoli. Se si dovesse elaborare una terapia basata sul flow (ed è già stato fatto del lavoro in questa direzione alla Facoltà di Medicina dell'Università Statale di Milano), la strada da seguire sarebbe questa. Vale a dire che si cercherebbe di aumentare la frequenza e l'intensità delle esperienze ottimali piuttosto che (o in aggiunta a) diminuire l'incidenza di quelle negative.

³ Stuart Altmann (1970) e Jeanne Altmann (1970, 1980) conoscono le relazioni sociali di questi primati forse meglio di chiunque altro. I loro lavori indicano che il ruolo della socialità per assicurare la sopravvivenza tra questi primati è un indizio valido su come e perché si sono sviluppati gli "istinti" sociali nell'uomo.

⁴ La tesi di laurea di Patrick Meyer (1978), che si è servito dello ESM per la raccolta dei dati, ha segnalato per la prima volta il fatto che i teenager classificavano le interazioni con i loro amici sia come le esperienze quotidiane più gradevoli, sia anche come quelle che generavano più ansia e noia. Di regola questo non accadeva con altre categorie di attività che in generale erano o sempre noiose o sempre piacevoli. In seguito si sono ottenuti gli stessi risultati anche con gli adulti. I dati raccolti nel Vail program (si vede la nota 12 del capitolo 7, hanno indicato quanto sia importante la capacità di comunicare ai fini di un management efficace. Specialmente per i manager intermedi, la prima capacità che desiderano migliorare è quella della comunicazione.

⁵ Per un esempio particolarmente straordinario, si veda la *Complete Guide to a Great Social Life* di Letitia Baldridge, i cui consigli comprendono queste perle di saggezza, perfettamente vere ma eccessive, quali: "L'adulazione è uno strumento immensamente utile..." e "Tutti i padroni di casa... sono fieri di avere degli ospiti ben vestiti ai loro party. Ne emana una delicata fragranza di successo". (Confrontate l'ultima citazione con l'osservazione di Samuel Johnson ripresa nella biografia di Boswell, 27 marzo 1776: "I bei vestiti vanno bene solo se colmano la mancanza di altri mezzi per procurarsi rispetto".) Si veda la recensione in *Newsweek* (5 ottobre 1987, p. 90).

⁶ Questa è stata una delle verità fondamentali dell'interazionismo simbolico in sociologia e antropologia (si veda Goffman 1969, 1974; Suttles 1973). Su di esso si fonda anche l'approccio sistemico alla terapia familiare, per esempio Jackson (1957), Bateson (1978), Bowen (1978) e Hoffman (1981).

⁷ Si veda la nota 1 del capitolo 8.

⁸ Che le persone tendano ad avere un numero inconsueto di crolli mentali alla domenica mattina era già stato rilevato all'inizio del secolo dagli psicoanalisti viennesi (si veda Ferenczi 1950). Cionondimeno, essi attribuivano il fatto a cause più complicate di quelle affermate in questa sede.

⁹ Le pubblicazioni sull'ascolto televisivo sono tanto numerose che persino una breve sintesi probabilmente sarebbe troppo lunga. Si può trovare una rassegna ragionevolmente completa in Kubey e Csíkszentmihályi (1990). Vista la dimensione del fenomeno e le sue implicazioni sociali ed economiche, è molto difficile conservare l'obiettività scientifica quando ci si occupa della televisione. Alcuni ricercatori la difendono a spada tratta, sostenendo che gli ascoltatori sono perfettamente in grado di usare la televisione in funzione dei propri scopi e di utilizzarla a loro vantaggio, mentre secondo altri l'interpretazione dei dati dimostra che rende gli ascoltatori passivi e scontenti. Superfluo dire che l'autore appartiene al secondo partito.

¹⁰ La conclusione che le droghe non espandono la coscienza si basa sulle interviste fatte a circa duecento artisti che il nostro gruppo segue da venticinque anni (vedi Getzels e Csíkszentmihályi 1965, 1976; Csíkszentmihályi, Getzels e Kahn 1984). Benché gli artisti mostrino la tendenza a magnificare le esperienze provocate dalla droga, non ho ancora sentito di nessun'opera creativa (o

quanto meno di una che l'artista stesso giudicasse "buona") realizzata completamente sotto l'influenza di droghe.

¹¹ Uno degli esempi citati più spesso di come le droghe contribuiscono alla creatività è l'affermazione di Coleridge di avere scritto *Kubla Khan* durante un lampo di ispirazione causato dall'ingestione di laudano o di oppio. Ma Schneider (1953) ha gettato dei seri dubbi su questa versione, presentando delle prove scritte che Coleridge ha steso numerose bozze della poesia e ha inventato la storia dell'oppio per stuzzicare i gusti romantici dei lettori del primo Ottocento. Se fosse vissuto adesso, probabilmente avrebbe fatto la stessa cosa.

¹² La nostra ricerca attualmente in corso sui teenager dotati dimostra che molti non riescono a sviluppare le proprie capacità non perché abbiano delle carenze cognitive, ma perché non sanno sopportare di stare da soli e vengono lasciati indietro dai loro coetanei capaci di tollerare lo studio e l'esercizio occorrenti per sviluppare le doti naturali (per i primi risultati su questo argomento, si veda Nakamura 1988 e Robinson 1986). Nella seconda ricerca, degli studenti di matematica della scuola secondaria, ugualmente dotati, sono stati divisi in due gruppi a seconda che facessero ancora matematica all'ultimo anno, in base a criteri oggettivi e soggettivi, oppure no. È stato riscontrato che gli studenti ancora attivi studiavano il 15 per cento del loro tempo libero, passavano il 6 per cento in attività del tempo libero strutturate (come suonare uno strumento musicale, fare sport) e il 14 per cento in attività indefinibili, tipo andare in giro con gli amici e attività sociali. Per l'altro gruppo le percentuali erano rispettivamente il 5 per cento, il 2 per cento e il 26 per cento. Dato che ogni punto percentuale corrisponde a circa un'ora settimanale dedicata all'attività, le cifre indicano che gli studenti che facevano ancora matematica ogni settimana trascorrevano nello studio un'ora di più che nella socializzazione non strutturata, mentre quelli dell'altro gruppo passavano nella socializzazione ventuno ore di più che studiando. Quando un adolescente dipende esclusivamente dalla compagnia del gruppo dei pari, ci sono poche possibilità che sviluppi delle capacità complesse.

¹³ La descrizione dello stile di vita di Dorothy viene dalla conoscenza personale.

¹⁴ Per Susan Butcher, si veda *New Yorker* (5 ottobre 1987 pp. 34-5).

¹⁵ Uno degli studi più significativi degli effetti civilizzatori della famiglia sull'umanità è *Le strutture elementari della parentela* di Lévi-Strauss (1947).

¹⁶ L'aspetto sociobiologico è stato formulato inizialmente da Hamilton (1964), Trivers (1972), Alexander (1974) e E.D. Wilson (1975). Per i contributi successivi a questa disciplina, si vedano Sahlin (1976), Alexander (1979), Lundsén e Wilson (1983) e Boyd e Richerson (1985). Attualmente la letteratura sulla parentela è vastissima: i suoi classici possono comprendere John Bowlby (1969) e Mary D. Ainsworth e altri (1978).

¹⁷ Per gli effetti delle leggi di successione in Europa, si veda Habakkuk (1955); in Francia, Pitts (1964); in Austria e Germania, Mitterauer e Sieder (1983).

¹⁸ Secondo alcuni sociobiologi la monogamia ha un vantaggio in assoluto rispetto agli altri sistemi di matrimonio. Se partiamo dalla premessa che i discendenti si aiutano reciprocamente in proporzione ai geni che hanno in comune, allora i figli dei matrimoni monogamici si aiuteranno di più tra di loro perché hanno più geni dei figli con genitori diversi. Così sotto pressione selettiva i figli delle coppie monogamiche otterranno più aiuto e quindi potranno sopravvivere più facilmente, e in proporzione riprodursi maggiormente, rispetto ai discendenti delle coppie poligamiche. Spostandosi dal piano di spiegazione biologico a quello culturale, appare chiaro che, a parità di altre condizioni, le coppie stabili monogamiche sono in grado di fornire ai loro figli maggiori risorse sia psicologiche che finanziarie. Solo da un punto di vista strettamente economico, la monogamia seriale (ovvero la frequenza dei divorzi) sembra un modo inefficiente di distribuire il reddito e i beni. Per la difficile situazione delle famiglie con un solo genitore, sotto l'aspetto economico e non solo, si vedano, per esempio, Hetherington (1979), McLanahan (1988) e Tesser (1978).

¹⁹ Le abitudini di accoppiamento dello scricciolo palustre sono descritte nell'*Enciclopedia Britannica* (1985, vol. 14, p. 701).

²⁰ La citazione di Cicerone era stampata nel mio diario scolastico al settimo anno di scuola, ma malgrado vari tentativi non sono riuscito a rintracciarne la fonte. Spero caldamente che non sia apocrifa.

²¹ Seguendo l'indicazione della definizione elaborata da Pagels (1988), avremmo anche potuto dire che una famiglia con interazioni più difficili da descrivere e le cui interazioni future sono più difficilmente prevedibili in base alle conoscenze attuali è più complessa di una famiglia che si può descrivere e prevedere più facilmente. Probabilmente, una valutazione fatta con questo criterio darebbe dei risultati molto simili a una misurazione della complessità in base alla differenziazione e all'integrazione.

²² L'antropologo Jules Henry (1965) ha offerto una descrizione molto illuminante di che cosa comportava crescere in una comunità extraurbana una generazione fa. Più di recente Schwartz (1987) ha confrontato sei comunità del Midwest sotto il profilo delle opportunità fornite agli adolescenti di sperimentare la libertà e il rispetto di sé stessi e ha riscontrato delle enormi differenze tra una comunità e l'altra, cosa che fa pensare che le generalizzazioni forzate su cosa comporta essere dei teenager nella nostra società possono essere non molto precise.

²³ Nel corso di una ricerca sugli adolescenti di un'ottima scuola secondaria ubicata in una comunità extraurbana, abbiamo riscontrato che anche se i teenager trascorrevano il 12,7 per cento del loro tempo di veglia con i genitori, il tempo che passavano da soli con il padre era pari a una media giornaliera di soli cinque minuti, metà dei quali trascorso guardando insieme la televisione (Csíkszentmihályi e Larson 1984, p. 73). È difficile immaginare come si possa effettuare una qualche profonda comunicazione di valori in periodi di tempo così brevi. Può essere vero che è la "qualità del tempo" che conta, ma oltre un certo punto la quantità si ripercuote sulla qualità.

²⁴ Attualmente gli Stati Uniti occupano il primo posto tra i paesi sviluppati per gravidanze, aborti e parti di teenager, in quanto ogni anno restano incinte 96 ragazze su 1000 nella fascia di età da 15 a 19 anni. Poi viene la Francia con 43 gravidanze per 1000 (Mall 1985). Il numero di nascite illegittime da madri teenager è raddoppiato tra il 1960 e il 1980 (Schiamberg 1988, p. 718). Con l'incidenza attuale, è stato stimato che il 40 per cento delle ragazze che ora hanno quattordici anni resterà incinta almeno una volta prima di compiere vent'anni (Wallis e altri 1985).

²⁵ Le caratteristiche delle famiglie che facilitano lo sviluppo della personalità autotelica nei bambini sono state studiate da Rathunde (1988).

²⁶ Quando gli adolescenti sono con i loro amici, provano dei livelli di felicità, autostima, forza e motivazione (ma livelli più bassi di concentrazione e di efficienza cognitiva) significativamente più alti che in qualunque altro contesto sociale (Csíkszentmihályi e Larson 1984). Lo stesso vale per le persone più anziane studiate con l'ESM. Per esempio, gli adulti sposati e le coppie di pensionati provano stati d'animo più positivi quando sono con gli amici di quando sono con il coniuge o con i figli o con chiunque altro.

²⁷ Le diverse consuetudini sul consumo di alcol in pubblico e i modelli conseguenti di interazione sociale che le rendono possibili sono state descritte da Csíkszentmihályi (1968).

²⁸ La distinzione tra queste due funzioni è dovuta a Talcott Parsons (1942). Per un'applicazione contemporanea si veda Schwartz (1987), il quale sostiene che uno dei principali problemi degli adolescenti è che ci sono poche occasioni di comportamenti espressivi consentiti dalla società e che perciò essi devono ricorrere alla devianza.

²⁹ Hannah Arendt (1958) definisce la politica come la modalità di interazione che permette alle persone di ottenere dei feedback oggettivi sui loro punti di forza e sulle loro inadeguatezze. In una

situazione politica, quando una persona ha la possibilità di sostenere un punto di vista e di convincere i suoi pari dei suoi meriti, possono emergere le capacità nascoste dei singoli. Ma questo tipo di feedback imparziale può verificarsi solo in un “regno pubblico” in cui tutti sono disposti ad ascoltare e a giudicare gli altri in base ai loro meriti. Secondo la Arendt il regno pubblico è il contesto migliore per la crescita personale, la creatività e l’autostima.

³⁰ Nel suo famoso saggio sull’etica protestante, Max Weber (1930) ha sostenuto che l’apparente razionalità del calcolo economico era ingannevole. Lavorare molto, risparmiare, investire, tutta la scienza della produzione e del consumo trovano la loro giustificazione nella credenza che rendano la vita più felice. Ma, secondo Weber, dopo essere stata perfezionata, questa scienza ha elaborato dei fini propri, basati sulla logica della produzione e del consumo e non su quella della felicità. A questo punto il comportamento economico cessa di essere razionale perché non è più guidato dal fine che lo giustificava in origine. L’analisi di Weber vale anche per molte altre attività che, dopo aver prodotto scopi e regole chiari, diventano autonome rispetto alla loro funzione originale e cominciano a venire esercitate per motivi intrinseci: perché è divertente praticarle. Questo è stato riconosciuto dallo stesso Weber, il quale deprecava che il capitalismo, inizialmente una vocazione religiosa, con il tempo fosse diventato nient’altro che uno “sport” per gli imprenditori e una “gabbia di ferro” per tutti gli altri. Si veda anche Csikszentmihályi e Rochberg-Halton (1981, capitolo 9).

Capitolo 9

¹ Tutta questa parte (fino a pag. 313) si basa in ampia misura sulla trascrizione di interviste messe a mia disposizione dal professor Massimini. La citazione di Franz Alexander figura in Siegel (1986, p. 1).

² La strategia di Norman Cousins per controllare la sua malattia è narrata nel suo *La volontà di guarire* (1979).

³ Hans Selye, che ha iniziato a studiare la fisiologia dello stress nel 1934, lo ha definito come il risultato generale, sia mentale che fisico, di qualunque esigenza a carico del corpo (1956 [1978]). Un salto qualitativo importante nella ricerca sugli effetti psicologici di queste esigenze è consistito nell’elaborazione di una scala che cerca di misurare la gravità (Holmes e Rahe 1967). Su questa scala lo stress massimo è prodotto da “Morte del coniuge” con un valore pari a 100; “Matrimonio” ha un valore di 50 e “Natale” di 12. In altri termini, gli effetti di quattro Natali provocano uno stress quasi pari a quello di un matrimonio. Va sottolineato che possono produrre stress sia gli eventi positivi che quelli negativi, dato che presentano entrambi delle esigenze cui ci si deve adattare.

⁴ Tra le varie risorse che alleviano gli effetti degli eventi stressanti, i sostegni sociali o reti sociali sono stati studiati in modo più approfondito (Lieberman e altri 1979). La famiglia e gli amici spesso forniscono aiuto materiale, sostegno emotivo e informazioni necessarie (Schaefer, Coyne e Lazarus 1981). Ma sembra che persino l’interesse per le altre persone allevi lo stress: “Quelli che si interessano agli altri e a questioni oltre la loro persona hanno meno esperienze stressanti e lo stress ha effetti minori su ansia, depressione e ostilità; cercano di affrontare i loro problemi in modo più attivo” (Crandall 1984, p. 172).

⁵ L’esperienza dello stress è mediata dallo stile di tenuta della persona. Lo stesso evento può avere degli esiti psicologici positivi o negativi a seconda delle risorse interiori. “Resistenza” è un termine coniato da Salvatore Maddi e Suzanne Kobasa per descrivere la tendenza di certe persone a reagire alle minacce trasformandole in sfide affrontabili. I tre elementi principali della resistenza sono l’impegno verso i propri scopi, il senso di avere il controllo e il benessere interiore nell’affrontare le sfide (Kobasa, Maddi e Kahn 1982). Sono termini analoghi il concetto di “difesa matura” di Vaillant (1977), il concetto di “tenuta” di Lazarus (Lazarus e Folkman 1984) e il concetto di “forza della personalità” misurato nelle ricerche tedesche di Noelle-Neumann (1983, 1985). Tutti

questi stili di tenuta (resistenza, difesa matura e tenuta adattiva) hanno molte caratteristiche in comune con il tratto della personalità autotelica descritto in questo libro.

⁶ Che le persone considerino il coraggio la ragione più importante per ammirare gli altri è emerso dai dati della mia ricerca sulle famiglie in cui erano presenti tre generazioni quando Bert Lyons l'ha analizzata per la sua tesi di specializzazione (1988).

⁷ Per il significato del termine "strutture dissipative" nelle scienze naturali, si veda Prigogine (1980).

⁸ Una ricerca longitudinale condotta con il metodo ESM (Freeman, Larson e Csíkszentmihályi 1986) indica che negli ultimi anni dell'adolescenza si hanno tante esperienze negative con la famiglia, gli amici e da soli quanto nei primi, ma che vengono interpretate con più indulgenza; cioè i conflitti che sembrano tragici a tredici anni, a diciassette appaiono perfettamente gestibili.

⁹ Per l'elaborazione di questo concetto, si veda Logan (1985, 1988).

¹⁰ Citazione di Chouinard tratta da Robinson (1969, p. 6).

¹¹ Citazione tratta da Lindbergh (1953 pp. 227-28).

¹² Che un sé complesso nasce da varie esperienze fatte nel mondo, proprio come un quadro creativo emerge dall'interazione tra l'artista e la sua opera, è stato sostenuto in Csíkszentmihályi (1985a) e Csíkszentmihályi e Beattie (1979).

¹³ Il processo di porsi dei problemi, o della scoperta, nella pratica dell'arte è stato analizzato in numerosi lavori a partire da Csíkszentmihályi (1965) per finire con Csíkszentmihályi e Getzels (1989). Si veda anche Getzels e Csíkszentmihályi (1976). Molto in sintesi i nostri risultati hanno dimostrato che gli studenti di arte che dipingevano nel 1964 nel modo qui descritto (cioè che si avvicinavano alla tela senza avere un'immagine del quadro finito elaborata in maniera chiara) diciotto anni dopo avevano un successo significativamente maggiore (secondo gli standard della comunità artistica) dei loro colleghi che prima elaboravano mentalmente l'opera fino al grado della finitezza. Altre caratteristiche, come le capacità tecniche, non differenziavano i due gruppi.

¹⁴ È stato rilevato che gli adulti che si impegnano per degli scopi di portata molto lunga con meno ricompense sul breve termine sono meno soddisfatti delle loro vite di quanto lo siano le persone che perseguono scopi più facili e di breve portata (Bee 1987, p. 373). D'altra parte, il modello del flow indica che avere degli scopi troppo facili sarebbe ugualmente insoddisfacente. Nessuno dei due estremi consente alle persone di trovare piena soddisfazione nella vita.

Capitolo 10

¹ Hannah Arendt descrive la differenza tra i sistemi di significati costruiti sull'eternità e sull'immortalità nel suo *Vita activa. La condizione umana* (1958), già citato nella nota 1 del capitolo 8.

² Sorokin ha esposto la sua classificazione delle culture nei quattro volumi della sua opera *Social and Cultural Dynamics*, pubblicati nel 1937. (Una riduzione in un solo volume è stata pubblicata con lo stesso titolo nel 1962.) I sociologi hanno dimenticato quasi completamente l'opera di Sorokin, forse a causa del suo idealismo fuori moda, forse perché nei decenni cruciali degli anni Cinquanta e Sessanta è stata messa in ombra da quella del suo collega molto più competente dal punto di vista teorico, Talcott Parsons, anche lui insegnante a Harvard. È probabile che con il passare del tempo questo studioso dagli interessi estesissimi e metodologicamente creativo riceverà il riconoscimento che merita.

³ Delle teorie molto simili sulle fasi dello sviluppo che si alternano tra la concentrazione dell'attenzione principalmente su di sé o sull'ambiente sociale sono state elaborate da Erikson

(1950), che riteneva che gli adulti dovessero sviluppare un senso di Identità, poi di Intimità, quindi di Generatività per giungere infine alla fase dell'Integrazione; da Maslow (1954), la cui gerarchia dei bisogni porta da quelli fisiologici e di sicurezza, all'autorealizzazione attraverso l'amore e l'appartenenza; da Kohlberg (1984), il quale ha sostenuto che lo sviluppo morale inizia dal senso del giusto e dell'ingiusto basato sul proprio interesse e termina con un'etica fondata su principi universali; e da Loevinger (1976), il quale invece ritiene che lo sviluppo dell'io proceda dall'atto d'impulso a propria difesa fino a un senso di integrazione con l'ambiente. Helen Bee (1987), in particolare nei capitoli 10 e 13, presenta una buona sintesi di questi e di altri modelli di sviluppo "a spirale".

⁴ Questi termini aristotelici sono ampiamente usati da Tommaso d'Aquino nella sua analisi della vita giusta e da Hannah Arendt (1958).

⁵ Una descrizione del modo in cui la regola dei gesuiti ha contribuito a creare ordine nella coscienza di quelli che la seguivano viene presentata in Isabella Csíkszentmihályi (1986, 1988) e Marco Toscano (1986).

⁶ Un tentativo di ricostruire come è comparsa la coscienza negli esseri umani è stato fatto da Jaynes (1977), che ne attribuisce la causa alla connettività tra gli emisferi cerebrali destro e sinistro, avvenuta a suo avviso circa 3000 anni fa. Si veda anche Alexander (1987) e Calvin (1986). Naturalmente è probabile che questo quesito affascinante resti per sempre fuori del campo delle certezze.

⁷ Si è discusso molto sulla misura in cui gli animali diversi dall'uomo hanno dei sentimenti simili ai nostri; si veda von Vexkull (1921). Recenti ricerche sui primati che comunicano con l'uomo sembrano indicare che alcuni hanno delle emozioni anche in assenza di stimoli concreti (per esempio, che possono provare tristezza per il ricordo di un compagno scomparso), ma le dimostrazioni in materia non sembrano ancora definitive.

⁸ L'antropologo Robert Redfield (1955) ha sostenuto, insieme con molti altri, che le società tribali sono troppo semplici e omogenee perché i loro membri siano in grado di assumere un atteggiamento di introspezione verso le loro credenze e i loro comportamenti. Prima della rivoluzione urbana che ha reso possibili le città, circa 5000 anni fa, le persone tendevano ad accettare la realtà presentata dalla loro cultura senza metterla molto in discussione e non avevano alternative al conformismo. Altri, come l'antropologo Paul Radin (1927), hanno sostenuto di aver riscontrato una grande raffinatezza filosofica e libertà di coscienza tra i popoli "primitivi". Dubito che questa antica controversia verrà risolta presto.

⁹ Ivan Il'ič è il protagonista del racconto di Leone Tolstoj, *La morte di Ivan Il'ič*, pubblicato la prima volta nel 1886.

¹⁰ Che la crescente complessità dei ruoli sociali abbia reso più complessa la coscienza è stato sostenuto da De Roberty (1878) e da Draghicesco (1906), che hanno elaborato dei modelli teorici dell'evoluzione sociale basati sulla premessa che l'intelligenza è in funzione della frequenza e dell'intensità delle interazioni umane; e da molti altri in seguito, compresi gli psicologi russi Vygotsky (1978) e Lurija (1976).

¹¹ Il concetto di progetto, elaborato da Sartre, è esposto in *L'essere e il nulla* (1943). Il concetto di "sforzo di appropriazione" è stato introdotto da Allport (1955). Per il concetto di tema di vita, definito come "un insieme di problemi che una persona desidera risolvere più di qualunque altra cosa e i mezzi che la persona trova per arrivare alla soluzione", si veda Csíkszentmihályi e Beattie (1979).

¹² Hannah Arendt (1963) ha scritto un'analisi autorevole della vita di Adolf Eichmann.

¹³ L'*Autobiografia* di Malcom X è una descrizione classica dello sviluppo di un tema di vita.

¹⁴ L'idea controintuitiva che il trasferimento dell'attenzione dai problemi personali ai problemi degli altri serva alla crescita personale è alla base dell'opera degli psicologi dello sviluppo, citati nella nota 3 di questo stesso capitolo; si veda anche Crandall (1984) e la nota 4 del capitolo 9.

¹⁵ La biografia di Antonio Gramsci più nota è quella di Giuseppe Fiori (1966).

¹⁶ Goertzel e Goertzel (1962) riportano molto dettagliatamente la prima parte della vita di trecento uomini e donne eminenti e dimostrano quanto poco prevedibile sia la riuscita in età matura in base alle condizioni in cui i bambini crescono.

¹⁷ L'evoluzione culturale è un altro concetto prematuramente messo in disparte dagli studiosi delle scienze sociali negli ultimi decenni. Tra i tentativi di dimostrare che il concetto ha ancora un'utilità, si veda, per esempio, Burhoe (1982), Csíkszentmihályi e Massimini (1985); Lumdsen e Wilson (1981, 1983), Massimini (1982) e White (1975).

¹⁸ Per le ricerche sulle conseguenze dei libri e delle fiabe raccontate nell'infanzia rispetto ai successivi temi di vita, si veda Csíkszentmihályi e Beattie (1979) e Beattie e Csíkszentmihályi (1981).

¹⁹ Si veda, ad esempio, uno dei primi lavori di Hegel, scritto nel 1798 ma pubblicato solo 110 anni dopo: *Lo spirito del Cristianesimo e il suo destino*, nel quale riflette sulla materializzazione subita dall'insegnamento di Cristo in seguito alla sua incorporazione nell'istituzione della Chiesa.

²⁰ Numerosi studiosi e scienziati di diversa estrazione hanno espresso l'opinione che una comprensione scientifica dell'evoluzione, che tenga conto degli scopi degli esseri umani e delle leggi dell'universo, costituirà la base di un sistema di significati nuovo. Si vedano, per esempio, Burhoe (1976), Campbell (1965, 1975, 1976), Csíkszentmihályi e Massimini (1985), Csíkszentmihályi e Rathunde (1989), Teilhard de Chardin (1965), Huxley (1942), Mead (1964), Medawar (1960) e Waddington (1970). È su questa fede che si può costruire una nuova civiltà. Ma l'evoluzione non è garanzia di progresso (Nitecki 1988). Il genere umano può finire completamente tagliato fuori dall'evoluzione. Che accada o meno dipende in larga misura dalle scelte che stiamo per fare. Ed è probabile che le scelte saranno più intelligenti se comprenderemo come funziona l'evoluzione.

BIBLIOGRAFIA

- Ach, N. *Über die Willenstätigkeit und das Denken*, Vandenhoeck & Ruprecht, Gottinga 1905.
- Adler, A. *The Individual Psychology of Alfred Adler*, Basic Books, N.Y. 1956 (trad. it., *La psicologia individuale di Alfred Adler*, G. Martinelli, Firenze 1998).
- Adler, M.J. "Why only adults can be educated", in *Great Issues in Education*, Great Books Foundation, Chicago 1956.
- Ainsworth, M.D.S., Bell, S.M. e Stayton, D.J. "Individual differences in strange-situation behavior of one-year-olds", in H.R. Schaffer (a cura di), *The Origins of Human Social Relations*, Academic Press, Londra 1971.
- Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E. e Wall, S. *Patterns of Attachment*, Erlbaum, Hillsdale, N.J. 1978 (trad. it., *Modelli di attaccamento e sviluppo della personalità*, Raffaello Cortina, Milano 2006).
- Alexander, R.D. "The evolution of social behavior", *Annual Review of Ecology and Systematics* 5:325-83, 1974.
- , "Evolution and culture", in N.A. Chagnon e W. Irons (a cura di), *Evolutionary Biology and Human Social Behavior: An Anthropological Perspective* (pp. 59-78) cit.
- , *The Biology of Moral Systems*, Aldine de Gruyter, New York 1987.
- Allison, M.T. e Duncan, M.C. "Women, work, and flow", in M. Csíkszentmihályi e I.S. Csíkszentmihályi (a cura di), *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness* (pp. 118-37) cit.
- Allport, G.W. *Becoming: Basic Considerations for a Psychology of Personality*, Yale University Press, New Haven 1955 (trad. it., *Divenire*, Giunti-Barbera, Firenze 1991).
- Altmann, J. *Baboon Mothers and Infants*, Harvard University Press, Cambridge 1980.
- Altmann, S.A. e Altmann, J. *Baboon Ecology: African Field Research*, University of Chicago Press, Chicago 1970.
- Alvarez, A. *The Savage God*, Bantam, New York 1973 (trad. it., *Il dio selvaggio*, Odoya, Bologna 2017).
- Amabile, T. M. *The Social Psychology of Creativity*, Springer Verlag, N.Y. 1983.
- Andreasen, N.C. "Creativity and mental illness: Prevalence rates in writers and their first-degree relatives", *American Journal of Psychiatry* 144(10):1288-92, 1987.
- Andrews, F.M. e Withey, S.B. *Social Indicators of Well-Being*, Plenum, New York 1976.
- Angyal, A. *Foundations for a Science of Personality*, Harvard University Press, Cambridge 1941.
- , *Neurosis and Treatment: A Holistic Theory*, Wiley, New York 1965.
- Archimedes Foundation. *Directory of Human Happiness and Well-Being*, Toronto 1988.
- Arendt, H. *The Human Condition*, University of Chicago Press, Chicago 1958 (trad. it., *La vita activa*, Bompiani, Milano 2008).
- , *Eichmann in Jerusalem*, Viking Press, New York 1963.
- Argyle, M. *The Psychology of Happiness*, Methuen, Londra 1987 (trad. it., *Psicologia della felicità*, Raffaello Cortina, Milano 1986).
- Aries, P. e Duby, G. (a cura di), *A History of Private Life*, Belknap Press, Cambridge, Mass. 1987 (trad. it., *La vita privata*, Editori Laterza, Bari, 1993).

- Aristotele. *Nicomachean Ethics*, libro 1; libro 3, capitolo 11; libro 7, capitolo 11; libro 9, capitoli 9, 10, in *Aristotle's Nicomachean Ethics*, commento e analisi di F.H. Eterovich, University Press of America, Washington, D.C. 1980 (trad. it., *L'etica nicomachea*, La Scuola, Brescia 1967).
- Arnheim, R. *Art and Visual perception: A Psychology of the Creative Eye*, University of California Press, Berkeley 1954 (trad. it., *Arte e percezione visiva* (nuova versione), Feltrinelli, Milano 1990).
- , *Entropy and Art*, University of California Press, Berkeley 1971 (trad. it., *Entropia e arte. Saggio nel disordine e l'ordine*, Einaudi, Torino 1982).
- , *The Power of the Center*, University of California Press, Berkeley 1982.
- Arnold, E.V. (1911). *Roman Stoicism*, Books for Libraries Press, N.Y. 1971.
- Atkinson, R.C. e Shiffrin, R.M. “Human memory: A proposed system and its control processes”, in K. Spence e J. Spence (a cura di), *The Psychology of Learning and Motivation*, voll. 2, Academic Press, New York 1968.
- Baldrige, L. *Complete Guide to a Great Social Life*, Rawson Assocs, New York 1987.
- Bandura, A. “Self-efficacy mechanisms in human agency”, *American Psychologist* 37:122-47, 1982.
- Bateson, G. “The birth of a double bind”, in M. Berger (a cura di), *Beyond the Double Bind* (p. 53), Brunner /Mazel, New York 1978.
- Baumgarten, A. “Riflessioni nella poesia”, in B. Croce (a cura di), *Aesthetica*, Laterza, Bari 1936.
- Baumrind, D. “Socialization determinants of personal agency”, Documento presentato al convegno biennale della Society for Research in Child Development, New Orleans.
- Beattie, O. e Csíkszentmihályi, M. “On the socialization influence of books”, *Child Psychology and Human Development* 11(1):3-18, 1981.
- Beck, A. T. *Cognitive Therapy and Emotional Disorders*, International Universities Press, New York 1976 (trad. it., *Principi di terapia cognitiva*, Astrolabio, Roma 1984).
- Bee, H.L. *The Journey of Adulthood*, Macmillan, New York 1987.
- Behanan, K.T. *Yoga: A Scientific Evaluation*, Macmillan, New York 1937.
- Bell, D. *The Cultural Contradictions of Capitalism*, Basic Books, New York 1976 (trad. it., *Le contraddizioni culturali del capitalismo*, BDL, Torino 1978).
- Bellah, R.N. *The Broken Covenant: American Civil Religion in a Time of Trial*, Seabury Press, New York 1975.
- Benedict, R. *Patterns of Culture*, Houghton Mifflin, Boston 1934.
- Berdyaev, N. *The Beginning and the End*, Geoffrey Bles, Londra 1952.
- Berger, P.L. e Luckmann, T. *The Social Construction of Reality*, Anchor Books, Garden City, N.Y. 1967 (trad. it., *La realtà come costruzione sociale*, il Mulino, Bologna 1974).
- Bergler, E. *The Psychology of Gambling*, International Universities Press, New York 1970.
- Berlyne, D.E. *Conflict, Arousal, and Curiosity*, McGraw-Hill, New York 1960 (trad. it., *Conflitto, attivazione e creatività. Psicofisiologia del comportamento esplorativo*, Angeli, Milano 1971).
- Bermann, Mashall Howard. *All That is Solid Melts into Air*, Simon & Schuster, New York 1982 (trad. it., *L'esperienza della modernità*, il Mulino, Bologna 1988).
- Berman, Morris. “The two faces of creativity”, in J. Brockman (a cura di), *The Reality Club* (pp. 9-38), Lynx Books, New York 1988.
- Bettelheim, B. “Individual and mass behavior in extreme situations”, *Journal of Abnormal and Social Psychology* 38:417-52, 1943.
- Binet, A. “La concurrence des états psychologiques”, *Revue Philosophique de la France et de l'Étranger* 24:138-55, 1890.
- Blom, F. “The Maya ball-game”, in M. Ries (a cura di), *Middle American Research Series, 1*, Tulane University Press, New Orleans 1932.
- Bloom, A. *The Closing of the American Mind*, Simon & Schuster, New York 1987 (trad. it., *La chiusura della mente americana*, Frassinelli, Milano 1988).

- Blumberg, S., H. e Izard, C.E. "Affective and cognitive characteristics of depression in 10 and 11 years old children", *Journal of Personality and Social Psychology* 49:194-202, 1985.
- Boring, E.G. "A history of introspection", *Psychological Bulletin* 50(3):169-89, 1953.
- Boswell, J. *Life of Samuel Johnson*, McGraw-Hill, New York 1964 (trad. it., *Vita di Samuel Johnson*, Garzanti, Milano 1982).
- Bourguignon, E. *Psychological Anthropology*, Holt, Rinehart & Winston, New York 1979 (trad. it., *Antropologia psicologica*, Laterza, Roma 1983).
- Bowen, E.S. (pseud. Laura Bohannon), *Return to Laughter*, Harper & Bros, New York 1954.
- Bowen, M. *Family Therapy in Clinical Practice*, Aronson, New York 1978.
- Bowlby, J. *Attachment and Loss*, vol. 1: *Attachment*. Basic Books, New York 1969 (trad. it., *Attaccamento e perdita*, vol. 1, *L'attaccamento alla madre*, Bollati Boringhieri, Torino 1975).
- Boyd, R. e Richerson, P.J. *Culture and the Evolutionary Process*, University of Chicago Press, Chicago 1985.
- Bradburn, N. *The Structure of Psychological Well-Being*, Aldine, Chicago 1969.
- Brandwein, R.A. "After divorce: A focus on single parent families", *Urban and Social Change Review* 10:21-25, 1977.
- Braudel F. *The Structures of Everyday Life*, vol. 2: *Civilization and Capitalism, 15th-18th century*, Harper & Row, New York 1981 (trad. it., *Civiltà materiale, economia e capitalismo (secoli xv-xviii)*, Einaudi, Torino 1982, 3 voll.).
- Bronfenbrenner, U. *Two Worlds of Childhood*, Russell Sage, New York 1970 (trad. it., *Due mondi dell'infanzia: usa-urss. Struttura sociale e socializzazione*, Armando, Roma 1977).
- Brown, N.O. *Life Against Death*, Wesleyan University Press, Middletown, Conn. 1959 (trad. it., *La vita contro la morte. Il significato psicoanalitico della storia*, Adelphi, Milano 1978).
- Bühler, K. *Die geistige Entwicklung des Kindes*, G. Fischer, Jena 1930 (trad. it., *Lo sviluppo mentale del bambino*, Armando, Roma 1979).
- Burhoe, R.W. "The source of civilization in the natural selection of coadapted information in genes and cultures", *Zygon* 11(3):263-303, 1976.
- , "Pleasure and reason as adaptations to nature's requirements", *Zygon* 17(2):113-31, 1982.
- Burney, C. *Solitary Confinement*, Macmillan, Londra 1952 (trad. it., *Cella d'isolamento*, Adelphi, Milano 1984).
- Caillois, R. *Les jeux et les hommes*, Gallimard, Parigi 1958 (trad. it., *I giochi e gli uomini*, Bompiani, Milano 1981).
- Calvin, W.H. *The River That Flows Uphill: A Journey from the Big Bang to the Big Brain*, Macmillan, New York 1986.
- Campbell, A.P. "Aspiration, satisfaction, and fulfillment", in A.P. Campbell e P.E. Converse (a cura di), *The Human Meaning of Social Change* (pp. 441-66), Russell Sage, New York 1972.
- Campbell, A.P., Converse, P.E. e Rodgers, W.L. *The Quality of American Life*, Russell Sage, New York 1976.
- Campbell, D.T. "Variation and selective retention in socio-cultural evolution", in H.R. Barringer, G.I. Blankston, e R.W. Monk (a cura di), *Social Change in Developing Areas* (pp. 19-42), Schenkman, Cambridge 1965.
- , "On the conflicts between biological and social evolution and between psychology and moral tradition", *American Psychologist* 30:1103-25, 1975.
- , "Evolutionary epistemology", in D.A. Schlipp (a cura di), *The Library of Living Philosophers* (pp. 413-63), Open Court, LaSalle, Ill. 1976.
- Carli, M. *Selezione psicologica e qualità dell'esperienza*, in F. Massimini e P. Inghilleri (a cura di), *L'esperienza quotidiana* (pp. 285-304) cit.
- Carpenter, E. *They Became What They Beheld*, Ballantine, New York 1970.
- , *Eskimo Realities*, Holt, New York 1973.

- Carrington, P. *Freedom in Meditation*, Doubleday Anchor, New York 1977 (trad. it., *Meditazione e libertà*, Mondadori, Milano 1979).
- Carson, J. *Colonial Virginians at Play*, Colonial Williamsburg, Inc, Williamsburg, Va. 1965.
- Carver, J. *Travels Throught the Interior Parts of North America*, Filadelfia 1976.
- Castaneda, C. *A Separate Reality*, Simon & Schuster, New York 1971 (trad. it., *Una realtà separata. Nuovi incontri con don Juan*, Astrolabio, Roma 1991).
- , *Tales of power*, Simon & Schuster, New York 1974.
- Chagnon, N. “Mate competition, favoring close kin, and village fissioning among the Yanomano Indians”, in N.A. Chagnon e W. Irons (a cura di), *Evolutionary biology and human social behavior* (pp. 86-132), Duxbury Press, North Scituate, Mass. 1979.
- Cheng, N. *Life and Death in Shanghai*, Grove Press, New York, 1987.
- Chicago Tribune*, 24 settembre 1987.
- Chicago Tribune*, 18 ottobre 1987.
- Clark, A. *The Working Life of Women in the Seventeenth Century*, Londra 1919.
- Clausen, J.A. (a cura di), *Socialization and Society*, Little Brown, Boston 1968.
- Cohler, B.J. “Personal narrative and the life course”, in P.B. Bates e O.G. Brim (a cura di), *Life Span Development and Behavior*, vol 4, Academic Press, New York 1982.
- Collingwood, R.G. *The Principles of Art*, Oxford University Press, Londra 1938.
- Conrad, P. *Television: The Medium and Its Manners*, Routledge & Kegan, Boston 1982.
- Cooley, C.H. *Human Nature and the Social Order*, Charles Schribner’s Sons, New York 1902 (trad. it., *L’organizzazione sociale*, Edizioni di Comunità, Milano 1977).
- Cooper, D. *The Death of the Family*, Pantheon, New York 1970 (trad. it., *La morte della famiglia*, Einaudi, Torino 1981).
- Cousins, N. *Anatomy of an Illness as Perceived by the Patient*, Norton, New York 1979 (trad. it., *La volontà di guarire*, Armando, Roma 1982).
- Crandall, J.E. “Social interest as a moderator of life stress”, *Journal of Personality and Social Psychology* 47:164-74, 1984.
- Crandall, M. “On walking without touching the ground: ‘Play’ in the Inner Chapters of the Chuang-Tzu”, in V.H. Muir (a cura di), *Experimental Essays on Chuang-Tzu* (pp. 101-23), University of Hawaii Press, Honolulu 1983.
- Crealock, W.I.B. *Vagabonding under Sail*, David McKay, New York 1951.
- Croce, B. *Aesthetics*, Macmillan, New York 1909 (originale italiano, *L’estetica come scienza dell’espressione e linguistica generale*, 1902).
- , *History as the Story of Liberty*, Allen & Unwin, Londra 1962 (originale italiano, *La storia come pensiero e come azione*, 1938).
- Crook, J. H. *The Evolution of Human Consciousness*, Oxford University Press, New York 1980.
- Csikszentmihályi, I. “Il flusso di coscienza in un contesto storico: Il caso dei gesuiti”, in F. Massimini e P. Inghilleri (a cura di), *L’esperienza quotidiana* (pp. 181-96) cit.
- , “Flow in a historical context: The case of the Jesuits”, in M. Csikszentmihályi e I.S. Csikszentmihályi (a cura di), *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness* (pp. 232-48) cit.
- Csikszentmihályi, M. “Artistic problems and their solution: An exploration of creativity in the arts”. Dissertazione di dottorato inedita, University of Chicago 1965.
- , “A cross-cultural comparison of some structural characteristics of group drinking”, *Human Development* 11:201-16, 1968.
- , “The Americanization of rock climbing”, *University of Chicago Magazine* 61(6):20-27, 1969.
- , “Sociological implications in the thought of Teilhard de Chardin”, *Zygon* 5(2):130-47, 1970.
- , “Socio-cultural speciation and human aggression”, *Zygon* 8(2):96-112, 1973.
- , *Beyond Boredom and Anxiety*, Jossey-Bass, San Francisco 1975.

- , “Attention and the wholistic approach to behavior”, in K.S. Pope e J.L. Singer (a cura di), *The Stream of Consciousness* (pp. 335-58) cit.
- , “Leisure and socialization”, *Social Forces* 60:332-40, 1981a.
- , “Some paradoxes in the definition of play”, in A. Cheska (a cura di), *Play as Context* (pp. 14-26), Leisure Press, New York 1981b.
- , “Towards a psychology of optimal experience”, in L. Wheeler (a cura di), *Review of Personality and Social Psychology*, vol. 2. Sage, Beverly Hills, Calif. 1982a.
- , “Learning, flow, and happiness”, in R. Gross (a cura di), *Invitation to Life-Long Learning* (pp. 167-87) cit.
- , “Emergent motivation and the evolution of the self”, in D. Kleiber e M.H. Maehr (a cura di), *Motivation in Adulthood* (pp. 93-113), JAI Press, Greenwich, Conn. 1985a.
- , “Reflections on enjoyment”, *Perspectives in Biology and Medicine* 28(4):469-97, 1985b.
- , “The flow experience”, in M. Eliade (a cura di), *The Encyclopedia of Religion*, vol 5 (pp. 361-63), Macmillan, New York 1987 (trad. it., *Storia delle credenze e delle idee religiose*, Sansoni, Firenze 1990, 3 voll.).
- , “The ways of genes and memes”, *Reality Club Review* 1(1):107-28, 1988.
- , “Consciousness for the 21st century”. Documento presentato al convegno dell’ELCA, *Year 2000 and Beyond*, St. Charles, Illinois, 30 marzo-2 aprile 1989.
- Csikszentmihályi, M. e Beattie, O. “Life themes: A theoretical and empirical exploration of their origins and effects”, *Journal of Humanistic Psychology* 19:45-63, 1979.
- Csikszentmihályi, M. e Csikszentmihályi, I.S. (a cura di), *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*, Cambridge University Press, New York 1988.
- Csikszentmihályi, M. e Getzels, J.W. “Creativity and problem finding”, in F.H. Farley e R.W. Neperud (a cura di), *The Foundations of Aesthetics* (pp. 91-116), Praeger, New York 1989.
- Csikszentmihályi, M., Getzels, J.W. e Kahn, S. *Talent and Achievement: A Longitudinal Study of Artists*. Rapporto presentato alla fondazione Spencer e alla fondazione MacArthur, University of Chicago, Chicago 1984.
- Csikszentmihályi, M. e Graef, R. *Flow and the Quality of Experience in Everyday Life*. Manoscritto inedito, University of Chicago, 1979.
- , “The experience of freedom in daily life”, *American Journal of Community Psychology* 8:401-14, 1980.
- Csikszentmihályi, M. e Kubey, R. “Television and the rest of life”, *Public Opinion Quarterly* 45:317-28, 1981.
- Csikszentmihályi, M. e Larson, R. “Intrinsic rewards in school crime”, *Crime and Delinquency* 24:322-34, 1978.
- , *Being Adolescent: Conflict and Growth in the Teenage Years*, Basic Books, New York 1984.
- , “Validity and reliability of the Experience-Sampling Method”, *Journal of Nervous and Mental Disease* 175(9):526-36, 1987.
- Csikszentmihályi, M., Larson, R. e Prescott, S. “The ecology of adolescent activity and experience”, *Journal of Youth and Adolescence* 6:281-94, 1977.
- Csikszentmihályi, M. e Lefevre. “The experience of work and leisure”, *Third Canadian Leisure Research Conference*, Halifax, N.S., May 22-25, 1987.
- , “Optimal experience in work and leisure”, *Journal of Personality and Social Psychology* 56(5):815-22, 1989.
- Csikszentmihályi, M. e Massimini, F. “On the psychological selection of bio-cultural information”, *New Ideas in Psychology* 3(2):115-38, 1985.
- Csikszentmihályi, M. e Nakamura, J. “The dynamics of intrinsic motivation”, in R. Ames e C. Ames (a cura di), *Handbook of Motivation Theory and Research*, vol. 3 (pp. 45-71), Academic Press, New York 1989.

- Csikszentmihályi, M. e Rathunde, K. "The psychology of wisdom: An evolutionary interpretation", in R.J. Sternberg (a cura di), *The Psychology of Wisdom*, Cambridge University Press, New York 1989.
- Csikszentmihályi, M. e Robinson, R. *The Art of Seeing*, J.P. Getty Press, Malibu, Calif 1990.
- Csikszentmihályi, M. e Rochberg-Halton, E. *The Meaning of Things: Domestic Symbols and the Self*, Cambridge University Press, New York 1981 (trad. it., *Il significato degli oggetti. I simboli nell'abitazione e il sé*, Kappa, Roma 1986).
- Culin, S. "Games of North American Indians", *24th Annual Report*, Bureau of American Ethnology, Washington, D.C. 1906.
- Cushing, F.H. "Outlines of Zuni creation myths", *13th Annual Report*, Bureau of American Ethnology, Washington, D.C. 1896.
- Dalby, L.C. *Geisha*, University of California Press, Berkeley 1983 (trad. it., *La mia vita da geisha*, Sperling Paperback, Milano 2005).
- Damon, W. e Hart, D. "The development of self-understanding from infancy through adolescence", *Child Development* 53:831-57, 1982.
- David, F.N. *Games, Gods, and Gambling*, Hafner, New York 1962.
- Davis, J.A. "A formal interpretation of the theory of relative deprivation", *Sociometry* 22:280-96, 1959.
- Dawkins, R. *The Selfish Gene*, Oxford University Press, New York 1976 (trad. it., *Il gene egoista*, Mondadori, Milano 2007).
- DeCharms, R. *Personal Causation: The Internal Affective Determinants of Behavior*, Academic Press, New York, 1968.
- Deci, E.L. e Ryan, R.M. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*, Plenum Press, New York 1985.
- Delle Fave, A. e Massimini, F. "Modernization and the changing contexts of flow in work and leisure", in M. Csikszentmihályi e I.S. Csikszentmihályi (a cura di), *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness* (pp. 193-213) cit.
- De Roberty, E. *La sociologie*, Paris 1878.
- De Santillana, G. *The Origins of Scientific Thought*, University of Chicago Press, Chicago 1961 (1970).
- Devereux, E. "Socialization in cross-cultural perspective: Comparative study of England, Germany, and the United States", in R. Hill e R. Kinig (a cura di), *Families in East and West: Socialization Process and Kinship Ties* (pp. 72-106), Mouton, Parigi 1970.
- Diener, E. "Deindividuation: The absence of self-awareness and self-regulation in group members", in P. Paulus, *The Psychology of Group Influence*, Erlbaum, Hillsdale, N.Y. 1979.
- , "Deindividuation, self-awareness and disinhibition", *Journal of Personality and Social Psychology* 37:1160-71, 1979.
- Diener, E., Horwitz, J. ed Emmons, R.A. "Happiness of the very wealthy", *Social Indicators Research* 16:263-74, 1985.
- Dobzhansky, T. *Mankind Evolving: The Evolution of the Human Species*, Yale University Press, New Haven 1962 (trad. it., *L'evoluzione della specie umana*, Einaudi, Torino 1971).
- , *The Biology of Ultimate Concern*, New American Library, New York 1967.
- Draghicesco, D. *Du rôle de l'individu dans le déterminisme social*, Parigi 1906.
- Dulles, F.R. *A History of Recreation: America Learns to Play* 2a ed., Prentice-Hall, Englewood Cliffs, N.Y. 1965.
- Durkheim, É. *Suicide*, Free Press, New York 1897 (1951) (trad. it., *Il suicidio*, Rizzoli, Milano 1987).
- , *The Elementary Forms of Religious Life*, Free Press, New York 1912 (1967) (trad. it., *Le forme elementari dell'esperienza religiosa*, Edizioni Comunità, Milano 1971).
- Easterlin, R.A. "Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence", in P.A. David e M. Abramovitz (a cura di), *Nations and Households in Economic Growth*, Academic

- Press, New York 1974.
- Eckblad, G. *Scheme Theory: A Conceptual Framework for Cognitive-Motivational Processes*, Academic Press, Londra 1981.
- Ekman, P. "Universals and cultural differences in facial expressions of emotions", in *Current Theory in Research on Motivation, Nebraska Symposium on Motivation*, vol. 19 (pp. 207-83), University of Nebraska Press, Lincoln 1972.
- Eliade, M. *Yoga: Immortality and Freedom*, Princeton University Press, Princeton 1969 (trad. it., *Lo yoga. Immortalità e libertà*, Sansoni, Firenze 1982).
- Emde, R. "Toward a psychoanalytic theory of affect", in S. Greenspan ed E. Pollack (a cura di), *The Course of Life*, U.S. Government Printing Office, Washington, D.C. 1980.
- Encyclopaedia Britannica*. 15a ed. Encyclopaedia Britannica, Inc. Chicago 1985.
- Erikson, E.H. *Childhood and Society*, W.W. Norton, New York 1950 (trad. it., *Infanzia e società*, Armando, Roma 1989).
- , *Young Man Luther*, W.W. Norton, New York, 1958 (trad. it., *Il giovane Lutero*, Armando, Roma 1979).
- , *Gandhi's Truth: On the Origins of Militant Nonviolence*, W.W. Norton, New York 1969.
- Evans-Pritchard, E.E. *The Nuer*, Oxford University Press, New York 1940 (1978) (trad. it., *I Nuer: un'anarchia ordinata*, FrancoAngeli, Milano 1979).
- Eysenck, M.W. *Attention and Arousal*, Springer Verlag, Berlino 1982.
- Ferenczi, S. "Sunday neuroses", in S. Ferenczi (a cura di), *Further Contributions to the Theory and Technique of Psychoanalysis* (pp. 174-77), Hogarth Press, Londra 1950 (trad. it., in *Opere*, Raffaello Cortina, Milano 2008-2009).
- Fine, R. "Chess and chess masters", *Psychoanalysis* 3:7-77, 1956.
- Fiori, G. *Vita di Antonio Gramsci*, Laterza, Bari, 1966.
- Fisher, A.L. *The Essential Writings of Merleau-Ponty*, Harcourt Brace, New York 1969.
- Fortune, R.F. *Sorcerers of Dobu*, Dutton, New York 1932 (1963).
- Fox, V. "Is adolescence a phenomenon of modern times?", *Journal of Psychiatry* 1:271-90, 1977.
- Frankl, V. *Man's Search for Meaning*, Washington Square, New York 1963 (trad. it., *L'uomo in cerca di senso*, FrancoAngeli, Milano 2017).
- , *The Unheard Cry for Meaning*, Simon & Schuster, New York 1978.
- Freeman, M. "Paul Ricoeur on interpretation: The model of the text and the idea of development", *Human Development* 28:295-312, 1989.
- Freeman, M., Larson, R. e Csíkszentmihályi, M. "Immediate experience and its recollection", *Merrill Palmer Quarterly* 32(2): 167-85, 1986.
- Freeman, M. e Robinson, R.E. "The development within: An alternative approach to the study of lives", *New Ideas in Psychology*.
- Freud, S. "Massenpsychologie und Ich-Analyse", *Vienna Gesammelte Schriften* 6:261, 1921 (trad. it., *Psicologia delle masse e analisi dell'io*, Boringhieri, Torino 1975).
- , *Civilization and its Discontents*, Norton, New York 1930 (1961) (trad. it., *Il disagio della civiltà*, Bollati Boringhieri, Torino 1985).
- Frijda, N.H. *The Emotions*, Cambridge University Press, New York 1986 (trad. it., *Emozioni*, il Mulino, Bologna 1990).
- Gallup, G.H. "Human needs and satisfactions: A global survey", *Public Opinion Quarterly* 40:459-67, 1976.
- Gardner, H. *Frames of Mind*, Basic Books, New York 1983 (trad. it., *Forma mentis*, Feltrinelli, Milano 2010).
- Garrett, H.E. *Great Experiments in Psychology*, Appleton Century Crofts, Boston 1941.
- Gedo, M.M. (a cura di), *Psychoanalytic Perspectives in Art*, vol. 1, 1986; vol. 2, 1987; vol. 3, 1988, Analytic Press Hillsdale N.J. 1986-88.

- Geertz, C. *The Interpretation of Culture*, Basic Books, New York 1973 (trad. it., *Interpretazioni di cultura*, il Mulino, Bologna 1987).
- Gendlin, E.T. *Experiencing and the Creation of Meaning*, Free Press, Glencoe 1962.
- , *Focusing*, Bantam, New York 1981 (trad. it., *Il focusing in psicoterapia*, Astrolabio, Roma 2010).
- , *General Social Survey*, National Opinion Research Center, Chicago 1989 (marzo).
- Gergen, K. e Gergen, M. “Narrative of the self”, in T. Sarbin e K. Scheibe (a cura di), *Studies in Social Identity* (pp. 254-73), Praeger, New York 1983.
- , “The social construction of narrative accounts”, in K. Gergen e M. Gergen (a cura di), *Historical Social Psychology* (pp. 173-89), Erlbaum, Hillsdale, N.J. 1984.
- Getzels, J.W. e Csíkszentmihályi, M. *Creative Thinking in Art Students: The Process of Discovery*, HEW Cooperative Research Report S-080, University of Chicago, 1965.
- , *The Creative Vision: A Longitudinal Study of Problem Finding in Art*, Wiley Interscience, New York 1976.
- Gilpin, L. *Temples in Yucatan*, Hastings House, New York 1948.
- Gladwin, T. *East in a Big Bird: Navigation and Logic on Puluat Atoll*, Harvard University Press, Cambridge 1970.
- Glick, P.G. “Children of divorced parents in demographic perspective”, *Journal of Social Issues* 35:170-82, 1979.
- Goertzel, V. e Goertzel, M.G. *Cradles of Eminence*, Little Brown, Boston 1962.
- Goffman, E. *Strategic Interaction*, University of Pennsylvania Press, Philadelphia 1969 (trad. it., *L’interazione strategica*, il Mulino, Bologna 1988).
- , *Frame Analysis: An Essay on the Organization of Experience*, Harper & Row, New York 1974 (trad. it., *Frame analysis. L’organizzazione dell’esperienza*, Armando, Roma 2001).
- Gombrich, E.H. “Psychoanalysis and the history of art”, *International Journal of Psychoanalysis* 35:1-11, 1954.
- , *The sense of order*, Cornell University Press, Ithaca, N.Y. 1979 (trad. it., *Il senso dell’ordine*, Einaudi, Torino 1984).
- Gouldner, A.W. “The sociologist as partisan: Sociology and the welfare state”, *American Sociologist* 3:103-16, 1968.
- Graef, R. *An Analysis of the Person by Situation Interaction Through Repeated measures*, University of Chicago 1978.
- Graef, R., Csíkszentmihályi, M. e Giannino, S.M. “Measuring intrinsic motivation in everyday life”, *Leisure Studies* 2:155-68, 1983.
- Graef, R., McManama Gianinno, S. e Csíkszentmihályi, M. “Energy consumption in leisure and perceived happiness”, in J.D. Clayton *et al.* (a cura di), *Consumers and Energy Conservation*, Praeger, New York 1981.
- Graves, R. *The White Goddess: A Historical Grammar of Poetic Myth*, Vintage Books, New York 1960 (trad. it., *La dea bianca: grammatica storica del mito poetico*, Adelphi, Milano 2009).
- Griessman, B.E. *The Achievement Factors*, Dodd, Mead, New York 1987.
- Groos, K. *The Play of Man*, Appleton, New York 1901.
- Gross, R. (a cura di), *Invitation to Life-Long Learning*, Fowlett, New York 1982.
- Group for the Advancement of Psychiatry, *The psychiatrist’s Interest in Leisure-Time Activities*. Report 39, New York 1958 (August).
- Gussen, J. “The psychodynamics of leisure”, in P.A. Martin, *Leisure and Mental Health: A Psychiatric Viewpoint* (pp. 51-169), American Psychiatric Association, Washington, D.C. 1967.
- Habakuk, H.J. “Family structure and economic change in nineteenth century Europe”, *Journal of Economic History* 15 (January): 1-12, 1955.
- Hadas, N. *Humanism: The Greek Ideal and its Survival*, C.P. Smith, Gloucester, Mass. 1972.
- Hamilton, J.A. “Attention and intrinsic rewards in the control of psychophysiological states”, *Psychotherapy and Psychosomatics* 27:54-61, 1976.

- , “Attention, personality, and self-regulation of mood: Absorbing interest and boredom”, in B.A. Maher (a cura di), *Progress in Experimental Personality Research* 10:282-315, 1981.
- Hamilton, J.A., Haier, R.J. e Buchsbaum, M.S. “Intrinsic enjoyment and boredom coping scales: Validation with personality evoked potential and attentional measures”, *Personality and Individual Differences* 5(2):183-93, 1984.
- Hamilton, J.A., Holcomb, H.H. e De La Pena A. “Selective attention and eye movements while viewing reversible figures”, *Perceptual and Motor Skills* 44:639-44, 1977.
- Hamilton, M. “Symptoms and assessment of depressions”, in E.S. Paykel (a cura di), *Handbook of Affective Disorders*, Guilford Press, New York 1982.
- Hamilton, W.D. “The genetical evolution of social behavior: Parts 1 and 2”, *Journal of Theoretical Biology* 7:1-52, 1964.
- Harrow, M., Grinker, R.R., Holzman, P.S. e Kayton, L. “Anhedonia and schizophrenia”, *American Journal of Psychiatry* 134:794-97, 1977.
- Harrow, M., Tucker, G.J., Hanover, N.H. e Schield, P. “Stimulus overinclusion in schizophrenic disorders”, *Archives of General Psychiatry* 27:40-45, 1972.
- Hasher, L. e Zacks, R.T. “Automatic and effortful processes in memory”, *Journal of Experimental Psychology: General* 108:356-88, 1979.
- Hauser, A. *The Social History of Art*. Knopf, New York 1951 (trad. it., *Storia sociale dell’arte*, Einaudi, Torino 1987).
- Hebb, D.O. “Drive and the CNS”, *Psychological Review* (July) 243-52, 1955.
- Hegel, G.F. *Lectures on the Philosophy of Religion, Together with a Work on the Proofs of the Existence of God*, (traduzione di) E.B. Speirs, Humanities Press, New York 1798 (1974) (trad. it., *Lezioni sulla filosofia della religione*, Laterza, Bari 1983, 3 voll, *Lezioni sulle prove dell’esistenza di Dio*, Laterza, Bari 1984).
- Heidegger, M. *Being and time*, SCM Press, Londra 1962 (trad. it., *Essere e tempo*, Utet, Torino 1986).
- , *What is a Thing?* Regnery, Chicago 1967 (trad. it., *La questione della cosa*, Mimesis, Milano 2011).
- Henry, J. *Culture Against Man*, Vintage, New York 1965.
- Hetherington, E.M.: “A child’s perspective”, *American Psychologist* 34:851-58, 1979.
- Hilgard, E. “The trilogy of mind: Cognition, affection, and conation”, *Journal of the History of the Behavioral Sciences* 16:107-17, 1980.
- Hiscock, E.C. *Atlantic Cruise in Wanderer iii*, Oxford University Press, Londra 1968.
- Hoffman, J.E., Nelson, B. e Houck, M.R. “The role of attentional resources in automatic detection”, *Cognitive Psychology* 51:379-410, 1983.
- Hoffman, L. *Foundations of Family Therapy: A Conceptual Framework for Systems Change*, Basic Books, New York 1981 (trad. it., *Principi di terapia della famiglia*, Astrolabio, Roma 1984).
- Holmes, T.H. e Rahe, R.H. “The social readjustment rating scale”, *Journal of Psychometric Research* 11:213-18, 1967.
- Howell, M.C. *Women, Production, and Patriarchy in Late Medieval Cities*, University of Chicago Press, Chicago 1986.
- Huizinga, J. *Homo Ludens: A Study of the Play Element in Culture*, Harper & Row, New York 1939 (1970) (trad. it., *Homo ludens*, Il Saggiatore, Milano 1983).
- , *The Waning of the Middle Ages*, Doubleday, Garden City, N.Y., 1954 (trad. it., *L’autunno del Medioevo*, Sansoni, Firenze 1989).
- Husserl, E. *Ideas: General Introduction to Pure Phenomenology*, Collier, New York 1962 (trad. it., *Idee per una fenomenologia pura e per una filosofia fenomenologica*, Einaudi, Torino 2002).
- Huxley, J.S. *Evolution: the Modern Synthesis*, Allen and Unwin, Londra 1942 (trad. it., *Evoluzione. La sintesi moderna*, Astrolabio, Roma 1966).

- Izard, C.E., Kagan, J. e Zajonc, R.B. *Emotions, Cognition, and Behavior*, Cambridge University Press, New York 1984.
- Jackson, D.D. "The question of family homeostasis", *Psychiatric Quarterly Supplement* 31:79-90, 1957.
- James, W. *Principles of Psychology: vol. 1*, Henry Holt, New York, 1890 (trad. it., *Principi di psicologia*, Principato, Milano 1950).
- Jaspers, K. *Psychopathologie generale*, 3a ed. Parigi (trad. it., *Psicopatologia generale*, Il Pensiero Scientifico, Torino 1965).
- , *Reason and Existenz*, Noonday, N.Y., 1955 (trad. it., *Ragione ed esistenza*, Fratelli Bocca, Milano 1942).
- Jaynes, J. *The Origin of Consciousness in the Breakdown of the Bicameral Mind*, Houghton Mifflin, Boston 1977 (trad. it., *Il crollo della mente bicamerale e l'origine della coscienza*, Adelphi, Milano 1988).
- Johnson, R. "Thinking yourself into a win", *American Visions* 3:6-10, 1988.
- Johnson, Samuel. *Works of Samuel Johnson*, Yale University Press, New Haven, 1958.
- Johnson, Skuli. *Pioneers of Freedom: An Account of the Icelanders and the Icelandic Free State, 879-1262*, Stratford Co., Boston 1930.
- Johnston, L., Bachman, J. e O'Malley, P. *Student Drug Use in America*, U.S. Department of Health and Human Services, National Institute of Drug Abuse, Washington, D.C. 1981.
- Jones, E. "The problem of Paul Morphy", *International Journal of Psychoanalysis* 12:1-23, 1931.
- Jung, C.G. "On psychic energy", in C.G. Jung, *Collected Works*, vol. 8, Princeton University Press, Princeton 1928 (1960).
- , *Modern Man in Search of a Soul*, Harcourt Brace Jovanovich, 1933 (1961) (trad. it., *Opere*, Bollati-Boringhieri, Torino, 1970-1981 1-16 voll.).
- Kahneman, D. *Attention and Effort*, Prentice-Hall, Englewood Cliffs, N.J. 1973 (trad. it., *Psicologia dell'attenzione*, Giunti-Barbera, Firenze 1981).
- Kant, I. *Critique of Pure Reason*, Traduzione di N. Smith. St. Martin's, New York 1781 (1969) (trad. it., *Critica della ragione pura*, Bompiani, Milano 1987).
- Kaplan, B. "A trio of trials", in R.M. Lerner (a cura di), *Developmental Psychology: Historical and Philosophical Perspectives*, Erlbaum, Hillsdale, N.J. 1983.
- Kelly, J.R. *Leisure*, Prentice-Hall, Englewood Cliffs, N.J. 1982.
- Keyes, R. *Chancing it: Why we take risks*, Little Brown, Boston 1985.
- Kiell, N. *The Universal Experience of Adolescence*, University of London Press, Londra 1969.
- Kierkegaard, S. *The Concept of Dread*, Princeton University Press, Princeton 1944 (trad. it., *Il concetto dell'angoscia*, Paravia, Torino 1954).
- , *Fear and Trembling, and the Sickness unto Death*, Doubleday, Garden City, N.Y. 1954 (trad. it., *Timore e tremore*, Rizzoli, Milano 1986).
- Klausner, S.Z. *The quest for self-control*, Free-Press, New York 1965.
- Kobasa, S.C., Maddi, S.R. e Kahn, S. "Hardiness and health: A prospective study", *Journal of Personality and Social Psychology* 42:168-77, 1982.
- Koch, K. *Wishes, Lies, and Dreams: Teaching Children to Write Poetry*, Chelsea House, New York 1970 (trad. it., *Desideri, sogni, bugie. Un poeta insegna a scrivere poesie ai bambini*, Emme, Milano 1980).
- , *I Never Told Anybody: Teaching Poetry Writing in a Nursing Home*, Random House, New York 1977.
- Kohak, E. *Idea & Experience: Edmund Husserl's Project of Phenomenology*, University of Chicago Press, Chicago 1978.
- Kohl, J.G. *Kitchi-Gami: Wanderings Round Lake Superior*, Londra 1860.
- Kohlberg, L. *The Psychology of Moral Development: Essays on Moral Development*, vol. 2, Harper & Row, San Francisco 1984.

- Kolakowski, L. *Husserl and the Search for Certitude*, University of Chicago Press, Chicago 1987 (trad. it., *La ricerca della certezza*, Laterza, Bari 1978).
- Kubey, R. e Csikszentmihalyi, M. *Television and the Quality of Life*, Erlbaum, Hillsdale, N.Y. 1990.
- Kuhn, T.S. *The Structure of Scientific Revolutions*, University of Chicago Press, Chicago 1962 (trad. it., *La struttura delle rivoluzioni scientifiche*, Einaudi, Torino 1978).
- Kusyszyn, I. "How gambling saved me from a misspent sabbatical". *Journal of Humanistic Psychology* 17:19-25, 1977.
- La Berge, S. *Lucid Dreaming: The Power of Being Awake and Aware of Your Dreams*, Jeremy Tarcher, Los Angeles 1985.
- Laing, R.D. *The Divided Self*, Tavistock, Londra 1960 (trad. it., *L'io diviso. Studio di psichiatria esistenziale*, Einaudi, Torino 1991).
- , *The Self and Others*, Tavistock, Londra 1961 (trad. it., *L'io e gli altri. Psicopatologia dei processi interattivi*, Sansoni, Firenze 1988).
- Larson, R. "Emotional scenarios in the writing process: An examination of young writers' affective experiences", in M. Rose (a cura di), *When a Writer Can't Write* (pp. 19-42), Guilford Press, New York 1985.
- , "Flow and writing", in M. Csikszentmihályi e I.S. Csikszentmihályi (a cura di) *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness* (pp. 150-71) cit.
- Larson R. e Csikszentmihályi, M. "Experiential correlates of solitude in adolescence", *Journal of Personality* 46(4):677-93, 1978.
- , "The significance of time alone in adolescents' development", *Journal of Adolescent Medicine* 2(6):33-40.
- , "The Experience Sampling Method", in H.T. Reis (a cura di), *Naturalistic Approaches to Studying Social Interaction (New Directions for Methodology of Social and Behavioral Science, No. 15)*, Jossey-Bass, San Francisco 1983.
- Larson, R., Csikszentmihályi, M. e Graef, R. "Mood variability and the psychosocial adjustment of adolescents", *Journal of Youth and Adolescence* 9:469-90, 1980.
- Larson, R. e Kubey, R. "Television and music: Contrasting media in adolescent life", *Youth and Society* 15:13-31, 1983.
- Larson, R, Mannell, R. e Zuzanek, J. "Daily well-being of older adults with family and friends", *Psychology and Aging* 1(2):117-26, 1986.
- Laski, M. *Ecstasy: A Study of Some Secular and Religious Experiences*, Indiana University Press, Bloomington, 1962.
- Laszlo, E. *System, Structure and Experience*, Gordon & Breach, New York 1970.
- Lazarus, R.S. e Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*, Springer, New York 1984.
- Le Bon, G. *The Crowd*, Viking, New York 1895 (1960) (trad. it., *Psicologia delle folle*, Shake, Milano 2019)
- Lecourt, D. *Proletarian Science*, New Left Books, Londra 1977.
- Lee, R.B. "What hunters do for a living", in R.B. Lee e I. De Vore (a cura di), *Man the hunter* (pp. 30-48), Aldine, Chicago 1975.
- Leenhardt, M. *Do Kamo*, University of Chicago Press, Chicago 1947 (1979).
- LeFevre, J. "Flow and the quality of experience in work and leisure", in M. Csikszentmihályi e I.S. Csikszentmihályi (a cura di), *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness* (pp. 317-18) cit.
- Le Goff, J. *Time, Work, and Culture in the Middle Ages*, University of Chicago Press, Chicago 1980 (trad. it., *Tempo della Chiesa e tempo del mercante. Saggi sul lavoro e la cultura nel Medioevo*, Einaudi, Torino 1977).
- Le Roy Ladurie. *Montaillou. Village occitan de 1294 à 1324*, New York 1979 (trad. it., *Storia di un paese: Montaillou*, Rizzoli, Milano 1977).
- Lessard, S. "Profiles: Eva Zeisel", *New Yorker*, Aprile 13, 60-82, 1987.

- LeVine, R.A. e Campbell, D.T. *Ethnocentrism: Theories of Conflict, Ethnic Attitudes, and Group Behavior*, Wiley, New York 1972.
- Lévi-Strauss, C. *Les structures élémentaires de la parenté*, PUF, Parigi 1947 (1969) (trad. it., *Le strutture elementari della parentela*, Feltrinelli, Milano 1984).
- Lewin, K. et al. "Level of aspiration", in J.McV. Hunt (a cura di), *Personality and Behavioral Disorders* (pp. 333-78), Ronald Press, New York 1944 (1962).
- Lewinsohn, P.M., e Graf, M. "Pleasant activities and depression", *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 41:261-68, 1973.
- Lewinsohn, P.M. e Libet, J. "Pleasant events, activity schedules, and depression", *Journal of Abnormal Psychology* 79:291-95, 1972.
- Lewinsohn, P.M., et al. "Behavioral therapy: Clinical applications", in A.J. Rush (a cura di), *Short-Term Therapies for Depression*, Guilford, New York 1982.
- Liberman, A.M., Mattingly, I.G. e Turvey M.T. "Language codes and memory codes", in A.W. Melton ed E. Martin (a cura di), *Coding Processes in Human Memory*, Wiley, New York 1972.
- Lieberman, M.A., et al. *Self-Help Groups for Coping with Crisis: Origins, Members, Processes, and Impact*, Jossey-Bass, San Francisco 1979.
- Lindbergh, C. *The Spirit of St. Louis*, Scribner, New York 1953 (trad. it., *Spirit of St. Louis*, Einaudi, Torino 1974).
- Lipps, G.F. *Grundriss der psychoiphysik*, G.J. Goschen, Leipzig 1899.
- Loevinger, J. *Ego Development*, Jossey-Bass, San Francisco 1976.
- Logan, R. "The 'flow experience' in solitary ordeals", *Journal of Humanistic Psychology* 25(4):79-89, 1985.
- , "Flow in solitary ordeals", in M. Csíkszentmihályi e I.S. Csíkszentmihályi (a cura di), *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness* (pp. 172-80) cit.
- Lumdsen, C.J., & Wilson, E.O. *Genes, Mind, Culture: The Coevolutionary Process*, Harvard University Press, Cambridge 1981.
- , *Promethean Fire: Reflections on the Origin of Mind*, Harvard University Press, Cambridge 1983.
- Lumholtz, C. *Unknown Mexico*, vol. 1, Dover Publications, New York 1902 (1987).
- Luria, A.R. *Cognitive Development: Its Cultural and Social Foundations*, Harvard University Press, Cambridge 1976.
- Lyons, A.W. *Role Models: Criteria for Selection and Life Cycle Changes*, University of Chicago 1988.
- MacAloon, J. *This Great Symbol*, University of Chicago Press, Chicago 1981.
- Macbeth, J. "Ocean cruising", in M. Csíkszentmihályi e I.S. Csíkszentmihályi (a cura di), *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness* (pp. 214-31) cit.
- MacIntyre, A. *After Virtue: A Study in Moral Therapy*, University of Notre Dame Press, Notre Dame 1984 (trad. it., *Dopo la virtù: saggio di teoria morale*, Feltrinelli, Milano 1988).
- MacPhillamy, D.J. e Lewinsohn, P.M. "Depression as a function of levels of desired and obtained pleasure", *Journal of Abnormal Psychology* 83:651-57, 1974.
- MacVannell, J.A. *Hegel's Doctrine of the Will*, Columbia University Press, New York 1896.
- McAdams, D. *Power, Intimacy and the Life Story*, Dorsey Press, Homewood, III. 1985.
- McDougall, W. *The Group Mind*, Cambridge University Press, Cambridge 1920.
- McGhie, A. e Chapman J. "Disorders of attention and perception in early schizophrenia", *British Journal of Medical Psychology* 34:103-16, 1961.
- McIanahan, S. *Single Mothers and Their Children: A New American Dilemma*, University Press of America, New York 1988.
- Malcolm X. *The Autobiography of Malcom X*, Ballantine, New York 1977 (trad. it., *Autobiografia*, Einaudi, Torino 1972).
- Mall. J. "A study of U.S. teen pregnancy rate". *Los Angeles Times*, March 17, p. 27, 1985.
- Mandler, G. *Man and Emotion*, Wiley, New York 1975.

- Marcuse, H. *Eros and Civilization*, Beacon, Boston 1955 (trad. it., *Eros e civiltà*, Einaudi, Torino 1972).
- , *One-Dimensional Man*, Beacon, Boston 1964 (trad. it., *L'uomo a una dimensione. L'ideologia della società industriale avanzata*, Einaudi, Torino 1971).
- Martin, J. "Relative deprivation: A theory of distributive injustice for an era of shrinking resources", *Research in Organizational Behavior* 3:53-107, 1981.
- Marx, K. *Karl Marx: Selected Writings in Sociology and Social Philosophy* (a cura di), T.B. Bottomore e Maximilien Rubel, Watts, Londra 1844 (1956).
- Maslow, A. *Motivation and Personality*, Harper, New York 1954 (trad. it., *Motivazione e personalità*, Armando, Roma 1990).
- , *Toward a Psychology of Being*, Van Nostrand, New York 1968 (trad. it., *Verso una psicologia dell'essere*, Astrolabio, Roma 1971).
- , *The Psychology of Science*, Regnery, Chicago 1969.
- , *New Knowledge in Human Values*, Regnery, Chicago 1970.
- , *The Farther Reaches of Human Nature*, Viking, New York 1971.
- Maslow, A. e Honigsmann J.J. "Synergy: Some notes of Ruth Benedict", *American Anthropologist* 72:320-33, 1970.
- Massimini, F. "Individuo e ambiente: I papua Kapauku della Nuova Guinea occidentale", in F. Perussia (a cura di), *Psicologia ed ecologia* (pp. 27-154), FrancoAngeli, Milano 1982.
- Massimini F., Csíkszentmihályi, M. e Carli, M. "The monitoring of optimal experience: A tool for psychiatric rehabilitation", *Journal of Nervous and Mental Disease* 175(9):545-49, 1987.
- Massimini F., Csíkszentmihályi, M. e Delle Fave, A. "Flow and biocultural evolution", in M. Csíkszentmihályi e I.S. Csíkszentmihályi (a cura di), *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness* (pp. 60-81) cit.
- Massimini, F. e Inghilleri, P. (a cura di), *L'esperienza quotidiana: teoria e metodo d'analisi*, FrancoAngeli, Milano 1986.
- Matas, L., Arend, R.A. e Sroufe, L.A. "Continuity of adaptation in the second year: The relationship between quality of attachment and later competence", *Child Development* 49:547-56, 1978.
- Matson, K. *Short Lives: Portraits of Creativity and Self-Destruction*, Morrow, New York 1980.
- Mayers, P. *Flow in Adolescence and Its Relation to the School Experience*, Tesi di laurea non pubblicata, University of Chicago 1978.
- Mead, G.H. *Mind, Self and Society*, (a cura di) C.W. Morris, University of Chicago Press, Chicago 1934 (1970) (trad. it., *Mente, sé e società*, Giunti-Barbera, Firenze 1972).
- Mead, M. *Continuities in Cultural Evolution*, Yale University Press, New Haven 1964 (trad. it., *Il futuro senza volto*, Laterza, Bari 1972).
- Medawar, P. *The Future of Man*, Basic Books, New York 1960 (trad. it., *L'unicità dell'individuo e il futuro dell'uomo*, Feltrinelli, Milano 1969).
- Medvedev, Z. *The Rise and Fall of Dr. Lysenko*, Doubleday Garden City, N.Y. 1971 (trad. it., *L'ascesa e la caduta di T.D. Lysenko*, Mondadori, Milano 1971).
- Merleau-Ponty, M. *Phenomenology of Perception*, Humanities, New York 1962 (trad. it., *Fenomenologia della percezione*, Bompiani, Milano, 2005).
- , *The Primacy of Perception* (a cura di) J.M. Edie, Northwestern University Press, Evanston, Ill. 1964.
- Merser, C. "A thoroughly modern identity crisis", *Self*, October 147, 1987.
- Meyer, L.B. *Emotion and Meaning in Music*, University of Chicago, Chicago 1956 (trad. it., *Emozione e significato nella musica*, il Mulino, Bologna 1992).
- Michalos, A.C. "Multiple discrepancy theory (MDT)", *Social Indicators Research* 16:347-413, 1985.
- Miller, G.A. "The magical number seven, plus or minus two: Some limits on our capacity to process information", *Psychological Review* 63:81-91, 1956.

- , “Informavors”, in F. Machlup e U. Mansfield (a cura di), *The study of Information*, Wiley, New York, 1983.
- Miller, G.A., Galanter, E.H. e Pribram, K. *Plans and the Structure of Behavior*, Holt, New York, 1960 (trad. it., *Piani e struttura del comportamento*, FrancoAngeli, Milano 1985).
- Mintz, S. *Sweatness and Power: The Place of Sugar in Modern History*, Viking, New York 1985.
- Mitchell, R.G., Jr. *Mountain Experience: The Psychology and Sociology of Adventure*, University of Chicago Press, Chicago 1983.
- , “Sociological implications of the flow experience”, in M. Csíkszentmihályi & I.S. Csíkszentmihályi (a cura di), *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness* (pp. 36-59) cit.
- Mitterauer, M. e Sieder, R. *The European Family: Patriarchy to Partnership from the Middle Ages to the Present*, University of Chicago Press, Chicago 1983.
- Moitessier B. *The Long Way*, Trans. W. Rodarmor, Granada, Londra 1971 (trad. it., *La lunga notte. Solo tra mari e cieli*, Mursia, Milano 1991).
- Montaigne, M. de. *The Complete Essays of Montaigne*, Trans, Donald M. Frame, Stanford University Press, Stanford 1580 (1958). (trad. it., *Saggi*, Adelphi, Milano 1966).
- Monti, F. *African Masks*. Paul Hamlyn, Londra 1969.
- Murphy, G. *Personality: A Biosocial Approach to Origins and Structure*, Harper, New York 1947.
- Murray, G. *Stoic, Christian and Humanist*, S. Allen & Unwin, Londra 1940.
- Murray, H.A. “American Icarus”, *Clinical Studies of Personality*, vol. 2, Harper, New York 1955.
- Nabokov, P. *Indian Running*, Capra Press, Santa Barbara 1981.
- Nakamura, J. “Optimal experience and the uses of talent”, in M. Csíkszentmihályi e I.S. Csíkszentmihályi (a cura di), *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness* (pp. 319-26) cit.
- Natanson, M.A. *Philosophy of the Social Sciences*, Random House, New York 1963.
- Neisser, U. *Cognitive Psychology*, Appleton-Century-Crofts, New York 1967 (trad. it., *Psicologia cognitivista*, Giunti-Barbera, Firenze 1975).
- , *Cognition and Reality*, Freeman, San Francisco. 1976 (trad. it., *Conoscenza e realtà. Un esame critico del cognitivismo*, il Mulino, Bologna 1981).
- Nell, V. *Lost in a Book: The Psychology of Reading for Pleasure*, Yale University Press, New Haven 1988.
- Nelson, A. “Self-images and systems of spiritual direction in the history of European civilization”, in S.Z. Klausner (a cura di), *The Quest for Self-Control* (pp. 49-103) cit.
- Newsweek*, 5 Ottobre 1987.
- New Yorker*, 5 Ottobre 1987, pp. 33-5.
- Nietzsche, F. *Beyond Good and Evil: Prelude to a Philosophy of the Future*, Trans, W. Kaufmann, Random House, New York 1886 (1889) (trad. it., *Al di là del bene e del male*, Adelphi, Milano 1977).
- , *Genealogy of Morals and Peoples and Countries*, Gordon Press, New York 1887 (1974) (trad. it., *Genealogia della morale*, Adelphi, Milano 1984).
- Nitecki, M.H. (a cura di), *Evolutionary Progress*, University of Chicago Press, Chicago 1988.
- Noelle-Neumann, E. *Spiegel-Dokumentation: Persönlichkeitsstarke*, Springer Verlag, Amburgo 1983.
- , *The Spiral of Silence: Public opinion - Our Social Skin*, University of Chicago Press, Chicago 1984 (trad. it., *La spirale del silenzio*, Meltemi, Milano 2017).
- , *Identifying Opinion Leaders*, Paper presented at the 38th ESOMAR Conference, Wiesbaden, West Germany, Sept. 1-5, 1985.
- Noelle-Neumann, E. e Strumpel, B. *Mach Arbeit krank? Macht Arbeit glücklich?* Pieper Verlag, Monaco 1984.
- Nusbaum, H.C. e Schwab, E.C. (a cura di) “The role of attention and active processing in speech perception”, in *Pattern Recognition by Humans and Machines*, vol. 1 (pp. 113-57), Academic

- Press, New York 1986.
- Offer, D., Ostrov, E. e Howard, K. *The Adolescent: A Psychological Self-Portrait*, Basic Books, New York 1981.
- Orme, J.E. *Time, Experience, and Behavior*, Iliffe, Londra 1969.
- Pagels, H. *The Dreams of Reason - the Computer and the Rise of the Sciences of Complexity*, Simon & Schuster, New York 1988.
- Pareto, V. *Traite de sociologie generale*, voll. 1-2, Parigi 1917-1919 (trad. it., *Trattato di sociologia generale*, Edizioni di Comunità, Milano 1981, vol. 1-2).
- Parsons, T. "Age and sex in the social structure", *American Sociological Review* 7:604-16, 1942.
- Piaget, J. *The Origins of Intelligence in Children*, International Universities Press, New York 1952 (trad. it., *La nascita dell'intelligenza nel bambino*, La Nuova Italia, Firenze 1977).
- Piña Chan, R. *Spiele und Sport in alten Mexico*, Edition Leipzig, Lipsia 1969.
- Pitts, Jesse R. "The case of the French bourgeoisie", in R.L. Coser (a cura di), *The Family: Its Structure and Functions*, St. Martin's Press, New York 1964.
- Polanyi, M. "The body-mind relation", in W.R. Coulson e C.R. Rogers (a cura di), *Man and the Science of Man* (pp. 84-133), Bell & Howell, Columbus 1969.
- , *Knowing and Being* (a cura di) Marjorie Grene, University of Chicago Press, Chicago 1969 (trad. it., *Conoscere ed essere saggi*, Armando, Roma 1988).
- Pope, K.S. *On Love and Loving*, Jossey-Bass, San Francisco 1980.
- Pope, K.S. e Singer, J.L. *The Stream of Consciousness*, Plenum, New York 1978.
- Prigogine, I. *From Being to Becoming: Time and Complexity in the Physical Sciences*, W.H. Freeman, San Francisco 1980 (trad. it., *Dall'essere al divenire. Tempo e complessità nelle scienze fisiche*, Einaudi, Torino 1986).
- Privette, G. "Peak experience, peak performance, and flow: A comparative analysis of positive human experiences", *Journal of Personality and Social Psychology* 83(45):1361-68, 1983.
- Radin, P. *Primitive Man as Philosopher*, D. Appleton & Co., New York 1927 (trad. it., *L'uomo primitivo come filosofo*, Ei, Roma 2001).
- Rathunde, K. "Optimal experience and the family context", in M. Csíkszentmihályi e I.S. Csíkszentmihályi (a cura di), *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness* (pp. 342-63) cit.
- Redfield, R. *Levels of Integration in Biological and Social Systems*, J. Catell Press, Lancaster, Pa. 1942.
- , *The Little Community: Viewpoints for the Study of a Human Whole*, University of Chicago Press, Chicago, 1955 (trad. it., *La Piccola comunità. La società e la cultura contadina*. Rosenberg & Sellier, Torino 1976).
- Renfrew, C. "Varna and the emergence of wealth in prehistoric Europe", in A. Appadurai (a cura di), *The Social Life of Things* (pp. 141-68), Cambridge University Press, New York 1986.
- Ribot, T.A. *The Psychology of Attention*, Open Court Publishing, Chicago 1890 (trad. it., *Psicologia dell'attenzione*, F.lli Treves, Milano 1905).
- Richards, R., Kinney, D.K., Lunde, I., Benet, M., et al. "Creativity in manic depressives, cyclothymes, their normal relatives, and control subjects", *Journal of Abnormal Psychology* 97(3):281-88, 1988.
- Robinson, D. "The climber as visionary", *Ascent* 9:4-10, 1969.
- Robinson, J.P. *How Americans Use Time*, Praeger, New York 1977.
- Robinson, R.E. "Differenze tra i sessi e rendimento scolastico: Aspetti dell'esperienza quotidiana degli adolescenti dotati in matematica", in F. Massimini e P. Inghilleri (a cura di), *L'esperienza quotidiana* (pp. 417-36) cit.
- , "Project and prejudice: Past, present, and future in adult development", *Human Development* 31:158-75, 1988.

- Rogers, C. *Client-Centered Therapy*, Houghton Mifflin, Boston (trad. it., *La terapia centrata sul cliente*, Giunti-Barbera, Firenze 1970).
- Roueché, B. "Annals of medicine", *New Yorker* Sept. 12, 83-89, 1988.
- Sacks, O. *The Man Who Mistook His Wife for a Hat*, Harper & Row, New York 1970 (1987) (trad. it., *L'uomo che scambiò sua moglie per un cappello*, Adelphi, Milano 1989).
- Sahlins, M.D. *Stone Age Economics*, Aldine Press, Chicago 1972 (trad. it., *Economia dell'età della pietra*, Bompiani, Milano 1980).
- , *The Use and Abuse of Biology: An Anthropological Critique of Sociobiology*, University of Michigan Press, Ann Arbor 1976 (trad. it., *Una critica antropologica della sociobiologia*, Loescher, Torino 1981).
- Santayana, G. *The Sense of Beauty*, Charles Scribner's Sons, New York 1986 (trad. it., *Il senso della bellezza*, Aesthetica, Palermo 1977).
- Sarbin, T. (a cura di), *Narrative Psychology: The Storied Nature of Human Conduct*, Praeger, New York 1986.
- Sartre, J.P. *Being and Nothingness*, Philosophical Library, New York 1956 (trad. it., *L'essere e il nulla*, Il Saggiatore, Milano 1984).
- Sato, I. "Bosozoku: Flow in Japanese motorcycle gangs", in M.Csikszentmihályi e I.S. Csikszentmihályi (a cura di), *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness* (pp. 92-117) cit.
- Schaefer, C., Coyne, J.C., & Lazarus, R.S. "The health-related functions of social support", *Journal of Behavioral Medicine* 4(4):381-406, 1981.
- Schafer, R. "Narration in the psychoanalytic dialogue", *Critical Inquiry* 7:29-54, 1980.
- Scheier, M.F., & Carver, C.S. "Private and public self-attention, resistance to change, and dissonance reduction", *Journal of Personality and Social Psychology* 39:390-405, 1980.
- Schiemberg, L.B. *Child and Adolescent Development*, Macmillan, New York 1988.
- Schlick, M. "Über das Fundament der Erkenntnis", *Erkenntnis* 4 in A.J. Ayer (a cura di), 1959, *Logical Positivism*, Free Press, New York 1934.
- Schneider, E. *Coleridge, Opium, and Kubla Khan*, University of Chicago Press, Chicago 1953.
- Scholem, G. *Major Trends in Jewish Mysticism*, Schocken Books, New York 1969 (trad. it., *Le grandi correnti della mistica ebraica*, Il Melangolo, Genova 1986).
- Schrödinger, R. *What Is Life? The Pshysical Aspects of the Living cell*, Macmillan, New York 1946 (trad. it., *Che cos'è la vita? Scienza e umanesimo*, Sansoni, Firenze 1988).
- Schutz, A. *The Problem of Social Reality*, Martinus Nijhoff, The Hague 1962.
- Schwartz, G. *Beyond Conformity and Rebellion*, University of Chicago Press, Chicago 1987.
- Schwarz, N., & Clore, G.L. "Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states", *Journal of Personality and Social Psychology* 45:513-23, 1983.
- Seligman, M.E.P. *Helplessness: On Depression, Development, and Death*, Freeman, San Francisco 1975.
- Seligman, M.E.P., Peterson, C., Kaslow, N.J., Tannenbaum, R.L., Alloy, L.B., & Abramson, L.Y. "Attributional style and depressive symptoms among children", *Journal of Abnormal Psychology* 93:235-38, 1984.
- Selye, H. *The Stress of Life*, McGraw-Hill, New York 1956 (1978) (trad. it., *Stress*, Edizioni scientifiche Einaudi, Torino 1957).
- Siegel, B.S. *Love, Medicine, and Miracles*, Harper & Row, New York 1986 (trad. it., *Amore medicina e miracoli*, Frassinelli, Milano 1988).
- Simon, H.A. *Sciences of the Artificial*, MIT Press, Boston 1969 (trad. it., *La scienza dell'artificiale*, il Mulino, Bologna 1988).
- , "Rationality as process and as product of thought", *American Economic Review* 68:1-16, 1978.

- Singer, I. *The Nature of Love* (2a ed.) vol. 1: *Plato to Luther*; vol. 2: *Courtly and Romantic*; vol. 3: *The Modern World*, University of Chicago Press, Chicago 1981.
- Singer, J.L. *Daydreaming: An Introduction to the Experimental Study of Inner Experiences*, Random House, New York 1966.
- , *The Child's World of Make-Believe*, Academic Press, New York 1973.
- , *Daydreaming and Fantasy*, Oxford University Press, Oxford 1981.
- Singer, J.L. e Switzer, E. *Mind Play: The Creative Uses of Fantasy*, Prentice-Hall, Englewood Cliffs, N.J. 1980.
- Smith, K.R. *Behavior and Conscious Experience: A Conceptual Analysis*, Ohio University Press, Athens 1969.
- Solženitsyn, A. *The Gulag Archipelago*, Harper & Row, New York 1976 (trad. it., *Arcipelago Gulag*, Mondadori, Milano 1978).
- Sorokin, P. *Explorations in Altruistic Love and Behavior, a Symposium*, Beacon Press, Boston 1950.
- , *Fads and Foibles in Modern Sociology*, Regnery, Chicago 1956.
- , *Social and Cultural Dynamics*, Bedminster, New York 1967 (trad. it., *La dinamica sociale e culturale*, UTET, Torino 1975).
- , *The Ways and Power of Love*, Regnery, Chicago 1967 (trad. it., *Il potere dell'amore*, Città nuova, Roma 2005).
- Spence, J.D. *The memory Palace of Matteo Ricci*, Viking Penguin, New York 1984 (trad. it., *Il palazzo della memoria di Matteo Ricci*, Il Saggiatore, Milano 1987).
- Spinoza, B. de. *Ethics*, Trans, G. Eliot, Longwood Publishing Group, Wolfeboro, N.H. 1675 (1981) (trad. it., *Etica*, Editori Riuniti, Roma 1988).
- Spiro, M.E. *Culture and Human Nature: Theoretical Papers of Melford E. Spiro*, University of Chicago Press, Chicago 1987.
- Steiner, G. *Fields of force*, Viking, New York 1974.
- , *Martin Heidegger*, University of Chicago Press, Chicago 1878 (1987) (trad. it., *Martin Heidegger*, Sansoni, Firenze 1980).
- Sternberg, R.J. *The Triangle of Love: Intimacy, Passion, Commitment*, Basic Books, New York 1988.
- Stewart, K. "Dream exploration among the Sinoi", in T. Roszak (a cura di), *Sources*, Harper & Row, New York 1972.
- Strack, F., Argyle, M. e Schwarz, N. (a cura di), *The Social Psychology of Subjective Well-Being*, Pergamon, New York 1990.
- Sullivan, H.S. *The Interpersonal Theory of Psychiatry*, Norton, New York 1953 (trad. it., *Teoria interpersonale della psichiatria*, Feltrinelli, Milano 1972).
- Sun, W. Flow and Yu: *Comparison of Csíkszentmihályi Theory and Chuang-tzu's Philosophy*, Paper presented at the meetings of the Anthropological Association for the Study of Play, March, Montreal 1987.
- Supplies, P. *The Impact of Research on Education*, National Academy of Education, Washington, D.C. 1978.
- Suttles, G. *The Social Construction of Communities*, University of Chicago Press, Chicago 1972.
- Szalai, A. (a cura di), *The Use of Time: Daily Activities of Urban and Suburban Populations in Twelve Counties*, Mouton, Parigi 1965.
- Teilhard de Chardin, P. *The Phenomenon of Man*, Harper & Row, New York 1965 (trad. it., *Il fenomeno umano*, Queriniana, Brescia 2001).
- Tessman, J. *Children of Parting Parents*, Aronson, New York 1978.
- Thompson, E.P. *The Making of the English Working Class*, Viking, New York 1963 (trad. it., *Rivoluzione industriale e classe operaia in Inghilterra*, il Saggiatore, Milano 1969).
- Tillich, P. *The Courage to Be*, Yale University Press, New Haven 1952 (trad. it., *Il coraggio di esistere*, Ubaldini, Roma 1997).

- Tolstoj, L. *The Death of Ivan Ilych* (a cura di) M. Beresford, Basil Blackwell, Oxford and New York 1886 (1985) (trad. it., *La morte di Ivan Il'ic*, Studio Editoriale, Milano 1986).
- Tomkins, S.S. *Affect, Imagery and Consciousness*, vol. 1: *The Positive Affects*, Springer Verlag, New York 1962.
- Tommaso d'Aquino, san *Summa theologiae. Aquinas' Summa: An introduction and Interpretation* (di E.J. Gratsch), Alba House, New York 1985 (originale latino *Summa Theologiae*, Edizioni Paoline, Cinisello Balsamo - Milano 1962; trad. it.: *La Somma teologica*, ESD, Bologna 1991, 33 voll).
- Toscano, M. "Scuola e vita quotidiana. Un caso di selezione culturale", in F. Massimini e P. Inghilleri (a cura di), *L'esperienza quotidiana* (pp. 305-18) cit.
- Tough, A. *Adults' Learning Prospects: A Fresh Approach to Theory and Practice in Adult Learning*, Ontario Institute for Studies in Education, Toronto 1978.
- Toynbee, A.J. *A Study of History*, Oxford University Press, Londra 1934 (trad. it., *Storia comparata delle civiltà*, Newton Compton, Roma 1974).
- Treisman, A.M., e Gelade, G. "A feature integration theory of attention", *Cognitive Psychology* 12:97-136, 1980.
- Treisman, A.M., e Schmidt, H. "Illusory conjunctions in the perception of objects", *Cognitive Psychology* 14:107-41, 1982.
- Trivers, R.L. "Parental investment and sexual selection", in B.H. Campbell (a cura di), *Sexual Selection and the Descent of Man, 1871-1971* (pp. 136-79), Aldine, Chicago 1972.
- Tucker, R.C. *Philosophy and Myth in Karl Marx*. 2a ed., Cambridge University Press, Cambridge 1972.
- Turnbull, C.M. *The Forest People*, Doubleday, Garden City, N.Y. 1961 (trad. it., *I pigmei: il popolo della foresta*, Rusconi, Milano 1979).
- , *The Mountain People*, Simon & Shuster, New York 1972 (trad. it., *Il popolo della montagna*, Rizzoli, Milano 1977).
- Turner, V. *The Ritual Process*, Aldine, New York 1969 (trad. it., *Il processo rituale*, Morcelliana, Brescia 2001).
- , "Liminal to liminoid in play, flow, and ritual: An essay in comparative symbology", *Rice University Studies* 60(3):53-92, 1974.
- USA Today. "An interview with Susumu Tonegawa", 13 Ottobre, p. 2a, 1987.
- U.S. Dept. of Commerce, *Social indicators*, iii, Bureau of the Census, Washington, D.C. 1980.
- U.S. Dept. of Commerce, *Statistical Abstracts of the U.S.*, 1986, 106th (a cura di) Bureau of the Census, Washington, D.C. 1985.
- U.S. Dept. of Health e Human Services, *Vital Statistics of the United States*, 1985, II. U.S. Dept. of Health, Hyattsville, Md. 1988.
- U.S. Dept. of Justice, *Uniform Crime Reports* 7:25, Dept. of Justice, Washington, D.C. 1987.
- Vaillant, G.E. *Adaptation to Life*, Little Brown, Boston 1977.
- Vasari, G. *Lives of the Most Eminent Painters, Sculptors, and Architects*, Random House, New York 1550 (1959) (originale italiano *Le vite dei più celebri pittori, scultori e architetti*, Casa del Libro, La Spezia 1989).
- Veenhoven, R. *Databook of Happiness*, Dordrecht-Reidel, Boston 1984.
- Veroff, J., Douvan, E. e Kulka, R.A. *The inner American*, Basic Books, New York 1981.
- Veyne, P. (a cura di), *From Pagan Rome to Byzantium*, vol. 1 of *A history of private life* cit. (trad. it., *La vita privata dall'impero romano all'anno mille*, vol. 1, Editori Laterza, Bari 1988).
- von Bertalanffy, L. *Problems of Life*, Harper & Row, New York 1960.
- , *General System Theory: Foundations, Development, Applications*, G. Braziller, New York 1968 (trad. it., *Teoria generale dei sistemi*, Mondadori, Milano 1983).
- von Uexkull, J. *Umwelt und Innenwelt der Tiere*, 2a ed., Berlino 1921.
- , *Instinctive Behaviour*, Methuen.

- von Wolfe, C. *Vernunftige Gedanken von dem Krafftten des menschlichen Verstandes*, Rengerische Buchhlandl, Halle im Magdeburg, English translation by R. Blackwell, *Preliminary Discourse on Philosophy in General*, Bobbs-Merril, Indianapolis 1963.
- Vygotsky, L.S. *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*, M. Cole, V. John-Steiner, S. Scribner ed E. Souberman (a cura di), Harvard University Press, Cambridge 1978 (trad. it., *Storia dello sviluppo delle funzioni psichiche superiori e altri scritti*, Giunti-Barbera, Firenze 1974).
- Waddington, C.H. "The theory of evolution today", in A. Koestler e J.R. Smythies (a cura di), *Beyond Reductionism*, Macmillan, New York 1970.
- Waitzkin, F. *Searching for Bobby Fischer*, Random House, New York 1988.
- Waley, A. *Three Ways of Thought in Ancient China*, G. Allen & Unwin, Londra 1939.
- Wallis, C., Booth, C., Ludtke, M. e Taylor, E. "Children having children". *Time* Dec, 9, p. 78-90, 1985.
- Wann, T.W. (a cura di), *Behaviorism and Phenomenology*, University of Chicago Press, Chicago 1964.
- Warner, R. *The Persian Expedition*, Penguin Books, Baltimore 1965.
- Watson, B., traduzione *Chuang Tzu, Basic Writings*, Columbia University Press, New York 1964.
- Weber, M. "Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus", in I.C.B. Mohr (a cura di), *Gesammelte Aufsätze zur Religions-Sociologie*, vol. 1: *Die Wirtschaftsethik der Weltreligionen* (pp. 237-68), Tubingen. English translation (1946) in H.A. Gerth e C.W. Mills (a cura di), *From Max Weber: Essays in sociology* (pp. 267-301), Oxford University Press, New York 1922.
- , *The Protestant Ethic and the Spirit of Capitalism*, Allen & Unwin, Londra 1930 (1958) (trad. it., *L'etica protestante e lo spirito del capitalismo*, Sansoni, Firenze 1989).
- Weitzman, M.S. "Finally the family", *Annals of the AAPSS* 435:60-82, 1978.
- Wells, A. "Self-esteem and optimal experience", in M. Csíkszentmihályi e I.S. Csíkszentmihályi (a cura di), *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness* (pp. 327-41) cit.
- Werner, H. *Comparative Psychology of Mental Development*, Rev. ed. International Universities Press, New York 1957 (trad. it., *Psicologia comparata dello sviluppo mentale*, Giunti-Barbera, Firenze 1970).
- Werner, H. e Kaplan, B. "The developmental approach to cognition: Its relevance to the psychological interpretation of anthropological and ethnolinguistic data", *American Anthropologist* 58:866-80, 1956.
- Weyden, P. *Day One*, Simon & Schuster, New York 1984.
- White, L.A. *The Concept of Cultural Systems*, Columbia University Press, New York 1975.
- White, R.W. "Motivation reconsidered: The concept of competence", *Psychological Review* 66:297-333, 1959.
- Wicklund, R.A. "The influence of self-awareness on human behavior", *American Scientist* 67:182-93, 1979.
- Wiener, N. *Cybernetics, or Control and Communication in the Animal and the Machine*, MIT Press, Cambridge 1948 (1961) (trad. it., *La cibernetica*, Bompiani, Milano 1953).
- Williams, R.M., Jr. "Relative deprivation", in L.A. Coser (a cura di), *The Idea of Social Structure: Papers in Honor of Robert K. Merton* (pp. 355-78), Harcourt Brace Jovanovich, New York, 1975.
- Wilson, E.O. *Sociobiology: The New Synthesis*, Belknap Press, Boston 1975 (trad. it., *Sociobiologia. La nuova sintesi*, Zanichelli, Bologna 1979).
- Wilson, S.R. "Therapeutic processes in a yoga ashram", *American Journal of Psychotherapy* 39:253-62, 1985.
- , "Personal growth in a yoga ashram: A social psychological analysis", *The Social Scientific Study of Religion* 2, 137-166, 1990.

- Wittfogel, K. *Oriental Despotism*, Yale University Press, New Haven 1957 (trad. it., *Il dispotismo orientale*, SugarCo, Milano 1980).
- Wolfe, T. *The Bonfire of the Vanities*, Farrar, Straus, New York 1957 (trad. it., *Il falò delle vanità*, Mondadori, Milano 1990).
- Wood, E. *Great System of Yoga*, Philosophical Library, New York 1954.
- Wundt, W. *Grundzuge der Physiologischen Psychologie*, vol. 3, Lipsia 1902.
- Wynne, E.A. "Behind the discipline problem: Youth suicide as a measure of alienation", *Phi Delta Kappan* 59:307-15, 1978.
- Yankelovich, D., *New Rules: Searching for Self-Fulfillment in a World Turned Upside Down*, Random House, New York 1981.
- Zigler, E.F. e Child, I.L. *Socialization and Personality Development*, Addison-Wesley, Reading, Mass. 1973.
- Zuckerman, M. *Sensation Seeking*, Erlbaum, Hillsdale, N.J. 1979.