1 Потік в імпровізації.

Потік – область, яка досліджує оптимальний досвід з психологічної точки зору. Психолог Михайло Чиксентмихаї вважається основоположником потоку в контексті психології. Його дослідження стосується стану душі, до якого людина потрапляє, коли повністю занурюється у діяльність; однією з цілей позитивної психології є досягнення наукового розуміння та здійснення ефективних впливів для покращення життя. Інтерес Чиксентмихаї до потоку розпочався з десятиліть досліджень позитивних аспектів людського досвіду.

У психології ця “позитивна” галузь проходить паралельно із традиційними сферами психології, привертаючи увагу до можливості того, що зосередження уваги лише на розладах може призвести до часткового і обмеженого розуміння стану людини. Позитивна психологія додає важливого акценту науковому методу і показує різні практичні застосування в психотерапії. Потік, визначений Чиксентмихаї, це коли дія відбувається за дією відповідно до внутрішньої логіки, яка, здається, не потребує свідомого втручання актора. Він сприймає це як єдине, що протікає від однієї миті до іншої, в якій він контролює свої дії, і в якій мало розрізнення між собою та оточенням, між стимулом та реакцією, або між минулим, сьогоденням та майбутнім.

Чиксентмихаї визначив загальну характеристику потоку в тому, що кожна діяльність, де присутній потік, повинна мати елемент завдання, що вимагає певного набору навичок. Він зазначив, що цей виклик не повинен бути фізичним, як, наприклад, кваліфікований мистецтвознавець приймає задоволення від аналізу концептуально складної ілюстрації. Тим не менш, вміння має відповідати завданням у делікатній взаємодії, де дії ніколи не дуже важко виконати, але, щоб не втрачати інтерес, і не дуже легко.

Друга характеристика потоку, ідентифікована Чиксентмихаї, стосується моменту, коли людина вже не знає про дії, необхідні для виконання завдання; це період, коли ці дії стають автоматичними та спонтанними. Справа не в тому, що індивід вже не залучений у завданні, але застосування навичок є автоматичним, вродженим; це не потребує жодного свідомого відображення, лише негайних та рефлективних дій. У рамках потоку: психологія оптимального досвіду, Чиксентмихаї наводить досвід танцюриста з такою характеристикою: “Ваша концентрація дуже повна. Ваш розум не блукає, ви не думаєте про щось інше; ви повністю задіяні в тому, що робите…. Ваша енергія тече дуже плавно. Ви відчуваєте себе розслаблено, комфортно, енергійно”.

У багатьох сутностях потоку, Csikszentmihalyi наводить на третю характеристику - чіткі цілі та звороній зв'язок, наприклад, у альпінізмі мета очевидна; досягти вершини, і зворотній зв'язок простий; "Я не падаю". Однак часто все складніше, особливо у творчих заняттях, наприклад, в рамках танцювальної імпровізації, часто не існує чіткої мети чи зворотного зв'язку, або, принаймні, не такої, що може бути сформульована. У цьому сенсі правила, що регулюють діяльність, винайдені або погоджені на місці. Мета таких сесій виникає шляхом спроб та помилок, і не завжди стає чіткою; часто віна залишається нижче рівня розуміння учасників. Наприклад, існує фундаментальний тип зворотного зв’язку в рамках танцювальної імпровізації, оскільки вона вимагає рефлексивного усвідомлення того, коли відоме стає стереотипом. Танцюрист повинен мати чітке уявлення про те, що являє собою імпровізований рух, щоб уникнути звичних моделей руху.

Четверта характеристика потоку, як зазначає Чиксентмихаї, є злиття дії та усвідомлення. Для того, щоб дія людини стала автоматичною, необхідно повністю зосередитися на цьому завданні. Це часто описується як відсутність небажаних порушень, таких як особисті проблеми, сумніви та невпевненість, і відображає позитивний компонент потоку, як у зв'язку з психічною негентропією в позитивній психології. Одним з найбільш часто згадуваних вимірів досвіду потоку є те, що, поки від триває, він здатний забути всі неприємні сторони життя. Ця особливість потоку є важливим побічним продуктом того факту, що приємні заходи вимагають повного зосередження уваги на вирішенні завдання - таким чином, не залишаючи у свідомості місця для нерелевантної інформації.