

EDIZIONI  
**FS**

Mihaly Csikszentmihalyi  
Philip Latter  
Christine Weinkauff Duranso



# RUNNING FLOW

Tecniche mentali per  
correre più velocemente

# Indice

Prefazione.....	5
Ringraziamenti.....	9

## **PARTE 1 - L'essenza del flow**

Capitolo 1 - L'esperienza del flow nella corsa .....	13
Capitolo 2 - Le nove componenti del flow .....	31
Capitolo 3 - Personalità e flow .....	61
Capitolo 4 - Perché il flow è importante .....	81

## **PARTE 2 - Trovare il flow**

Capitolo 5 - Gli antecedenti del flow .....	101
Capitolo 6 - Il flow nella corsa di tutti i giorni .....	137
Capitolo 7 - Il flow nelle competizioni .....	159
Capitolo 8 - I limiti del flow .....	189
Capitolo 9 - Il flow oltre la corsa .....	207
Glossario.....	227
Bibliografia .....	237
Autori .....	249

# Prefazione

Pensa al tuo ricordo più bello legato alla corsa. Forse si tratta di una gara in cui hai dovuto affrontare una sfida particolarmente difficile, in cui la tua mente e il tuo corpo erano completamente concentrati sul correre il tuo tempo più veloce da non sentire alcuno sforzo. Forse è accaduto mentre correvi in un bellissimo panorama, un luogo così tranquillo che la tua mente, di solito indisciplinata, non ha potuto fare a meno di spegnersi, consentendoti di godere del semplice piacere di muoverti attraverso quei luoghi. Potresti aver percepito il medesimo coinvolgimento durante una corsa sulla lunga distanza, mentre conversavi con i tuoi amici, in cui 2 ore ti sono sembrate 20 minuti.

Quei momenti vengono chiamati momenti di flow, e di norma sono tra le esperienze più memorabili e piene nella vita di una persona. Il concetto di flow si riferisce a un'esperienza ottimale durante la quale la mente e il corpo lavorano in armonia mentre si è impegnati in un compito specifico. Il flow viene spesso associato con la peak performance. Quando sei in uno stato di flow, non hai distrazioni, nessuna scadenza, nessuna persona da compiacere e nessuna aspettativa esterna a cui corrispondere. Semplicemente vivi nel momento presente; in quel momento, il piacere deriva dall'azione stessa.

Il flow può sembrare un'esperienza misteriosa ed effimera, ma in verità si tratta di un fenomeno ampiamente studiato dalla ricerca psicologica. Mihaly Csikszentmihalyi (si pronuncia "ME-high CHEEK-sent-me-

high” e d’ora in poi ci riferiremo a lui con il soprannome di “Dott. Mike”) fu il primo a identificare il flow nel 1970. Nel corso degli ultimi 40 anni, centinaia di ricercatori si sono dedicati allo studio di questo fenomeno. Il loro lavoro, in generale, ha portato alla medesima conclusione: le persone che sperimentano regolarmente il flow hanno una vita più felice e soddisfacente.

Tutti possono sperimentare il flow per caso, ma coltivare quelle esperienze e trarre da esse beneficio richiede conoscenza e pratica. I runner sono fortunati perché lo sport offre numerose opportunità di sperimentare il flow. Gareggiare permette agli atleti competitivi di stabilire degli obiettivi, di incrementare il proprio livello di competenza e di mettersi costantemente alla prova per essere migliori del giorno precedente.

Anche la corsa quotidiana offre molteplici sfide, rendendo il flow ugualmente accessibile ai runner amatoriali e a coloro che corrono per mantenersi in forma. Quando si stabiliscono degli obiettivi e si superano gli ostacoli, come ad esempio correre più a lungo o rimanere concentrati mentre si fa jogging lungo un’affollata pista ciclabile, ti dai la possibilità di sperimentare il flow.

L’obiettivo di *Running Flow* è quello di fornirti le conoscenze necessarie per sperimentare il flow regolarmente. Nel momento in cui comprenderai le variabili che creano le condizioni perché si verifichi il flow, potrai incrementare le probabilità di sperimentarlo e vivere così una vita più felice e soddisfacente. L’esperienza del flow spesso coincide con il proprio tempo migliore o con il raggiungimento dei migliori risultati personali, rendendolo un meraviglioso (e legale!) strumento per migliorare la prestazione.

Detto ciò, non esiste una formula magica per creare il flow. Non si può evocarlo seguendo una ricetta precisa o aderendo rigidamente a una serie di passaggi. Sebbene debbano presentarsi alcune condizioni affinché il flow possa occorrere, la loro presenza non garantisce il manifestarsi del flow. Portare il tuo corpo e la tua mente nella condizione adeguata per raggiungere il flow richiede tempo e impegno, il che spiega perché il flow non sia una moda. La sua imprevedibilità lo rende poco vendibile a coloro che cercano un programma di allenamento magico. Sebbene tu non possa evocare il flow, puoi però nutrirlo. Un numero significativo di ricerche nel corso degli ultimi 10 anni, ci ha aiutato a comprendere gli antecedenti che conducono al flow, l’esperienza di

flow stessa e i benefici residui. La risonanza magnetica funzionale e la TAC, in combinazione con questionari e strumenti di valutazione della personalità, hanno ampliato la nostra comprensione di coloro che sperimentano più spesso il flow, il ruolo del cervello in questo processo e come esso possa migliorare la qualità della vita.

Tutto questo discorso può sembrare vuoto fino a che il flow rimane un costrutto astratto. Per questa ragione la prima parte di *Running Flow* si focalizza sull'esperienza stessa. Il Capitolo 1 ti porterà in profondità nell'esperienza del flow di un runner, per farti comprendere cosa lo rende tanto unico e potente. Il Capitolo 2 si basa su questo concetto esplorando le 9 componenti del flow. Le componenti del flow includono la tua capacità percepita di corrispondere alle sfide che ti si presentano (equilibrio sfida-competenze), avere degli obiettivi chiari e godere della corsa in sé piuttosto che ambire a una ricompensa esterna (esperienza autotelica). Il Capitolo 3 esamina ciò che predispone le persone ad avere dei momenti di flow e come questi momenti sono influenzati dalla chimica cerebrale e dai tratti di personalità. La Parte 1 si conclude con il quarto capitolo che spiega perché il flow è così importante per le persone, in quanto atleti e individui.

La seconda parte riprende queste idee e le applica in maniera specifica ai runner. Il Capitolo 5 è il più lungo di tutto il libro per una ragione precisa: esamina nel dettaglio i fattori necessari affinché si manifesti il flow. Il Capitolo 6 traduce questa conoscenza nel contesto delle sessioni di corsa quotidiane, non competitive. Le manifestazioni del flow aumentano il tuo divertimento quando ti alleni e rendono più probabile il palesarsi di momenti di flow in situazioni competitive. Il Capitolo 7 affronta il tema della competizione, focalizzandosi sul modo in cui il flow aiuta ad andare più veloci. Poiché l'esperienza del flow non è mai certa, il penultimo capitolo tratta i limiti del flow e le modalità di gestione del fallimento. Il libro si conclude col Capitolo 9, che esamina come i runner possano prendere l'esperienza del flow e traslarla ad altri aspetti della propria vita.

Anche se questo libro si fonda sulla ricerca scientifica, il flow consiste in un'esperienza personale estremamente potente per cui ci siamo rivolti a un ampio numero di runner per imparare dalla loro peak experience. Di questi atleti olimpici, ma anche dei runner amatoriali, è stato tracciato un profilo a 360° e questo ci ha permesso di raccogliere nuove prospettive sul tema. Questo libro sposta il concetto di flow dal mondo

accademico e lo porta in una dimensione in cui i runner di ogni livello possono farne esperienza. Fornisce strumenti pratici, tra cui numerose illustrazioni e tabelle, che ti aiuteranno a comprendere meglio il fenomeno, ma anche esercizi (sia fisici che mentali) che ti aiuteranno a raggiungere il tuo flow.

L'obiettivo del Dott. Mike nella ricerca sul flow condotta negli ultimi 40 anni è tanto semplice quanto nobile: aiutare le persone a condurre vite più felici e divertenti. Portando questo lavoro nel regno del running, l'obiettivo del libro rimane il medesimo.

Ti auguriamo il meglio in questa tua ricerca.

# Ringraziamenti

Scrivere un libro ha molto in comune con la corsa. Entrambe richiedono un investimento di tempo, un'etica del lavoro e la capacità di andare avanti anche quando le cose non vanno bene. Questi ostacoli possono sopraffare anche lo scrittore più esperto, ma ogni tanto le parole esplodono sullo schermo e il tempo sembra volare via. Si impone una sensazione di fiducia e di potenza come se la gioia di scrivere bloccasse qualsiasi distrazione indesiderata. Sembra che la scrittura sia un ottimo canale di espressione del flow, proprio come la corsa.

Queste esperienze di flow nella scrittura non sarebbero mai state possibili senza la grande intuizione di Tom Heine e Justine Klug, editori di Human Kinetics, che hanno fatto incontrare uno psicologo di fama mondiale, uno scrittore professionista e un dottorando, tutti con la passione per il flow e l'atletica. Vogliamo inoltre ringraziare l'ex-direttore di *Running Times*, Jonathan Beverly, per aver richiesto un articolo sul flow che è diventato il seme di questo lavoro e che ci ha permesso di incontrarci. Tanto quanto abbiamo potuto contare sulla collaborazione reciproca, altrettanto preziosa è stata la pazienza mostrata dalle nostre famiglie che ci hanno permesso di dedicarci alla ricerca e di trovare un modo per dare senso a questo meraviglioso fenomeno. Le parole non possono minimamente esprimere quanto sia per noi importante il vostro supporto.

L'esperienza del flow varia da persona a persona, ma desideriamo rin-

raziare tutti quei professionisti, amatori e appassionati di corsa che ci hanno prestato le loro storie per le introduzioni dei capitoli e per i profili dell'atleta. Crediamo che ogni runner possa ora trovare il flow nella corsa. Siamo in particolar modo grati agli atleti che erano impegnati a preparare le Olimpiadi di Rio per avere trovato il tempo di parlare con noi nonostante i loro impegni.

Nessuna ricerca può sostituire la guida preziosa di un genio del settore che ha dedicato tempo ad aiutarci. Ad Arne Dietrich, Cindra Kampofoff e, sì, anche al coautore Mihaly Csikszentmihalyi, grazie per la vostra saggezza ed esperienza. Le vostre teorie e la vostra ricerca hanno reso il mondo un posto più felice e positivo. Vi siamo tutti debitori per questo.

# PARTE I

L'essenza del flow



# Capitolo I

## L'esperienza del flow nella corsa

Uno dei giorni più importanti della sua vita, Shelby Hyatt si svegliò incapace di respirare. La sedicenne studentessa di Bryson City, nella Carolina del Nord, cercò sul comodino il suo inalatore, ma nell'oscurità della poco familiare stanza di un hotel il suo sforzo si rivelò inutile. Shelby si mise a sedere sul letto e cercò di rimanere calma, ma l'aria soffocante e viziata proveniente dall'impianto di riscaldamento a muro non l'aiutava di certo. Doveva assolutamente uscire prima che le cose peggiorassero.

“Mi si stringeva il petto” racconta. “Potevo respirare ma non riuscivo a respirare profondamente. Non mi sono mai spaventata tanto, ma non volevo nemmeno svegliare le mie compagne di squadra. Così, semplicemente, provai a stare calma e tranquilla”.

Fuori era tutto un altro mondo. Una violenta tempesta si stava abbattendo sul tetto dell'hotel, allagando il parcheggio. Sui monti che circondavano la sua città natale stava nevicando, ma lì sulle basse alture di Piedmont c'era solamente burrasca. Shelby si appoggiò al muro e ispirò l'aria fredda. A poco a poco il suo respiro tornò regolare. Erano le 5:30 del mattino.

Per più di un anno, Shelby aveva sognato e si era preparata per l'evento di quel giorno - i campionati nazionali di cross country. L'anno precedente, al primo anno di competizioni in prima divisione, si era classificata undicesima - distante una sola posizione dalla qualificazio-

ne per il campionato All-State (il campionato nazionale americano di categoria). L'anno successivo la corsa divenne la sua passione; correre la definiva come persona. Quella fiducia si tradusse anche in altre aree della sua vita. Shelby divenne molto popolare e iniziò a frequentare un compagno di classe molto in vista. Incoraggiata da questi eventi positivi, voleva scendere in pista per realizzare il sogno di partecipare all'All-State di cross country.

La polmonite cambiò tutto. Per sei settimane, nel bel mezzo di quella che doveva essere la stagione della sua consacrazione agonistica, Shelby boccheggiava sia nelle corse lunghe che in quelle brevi. Alcuni giorni erano decenti; in altri doveva soffrire e cacciar via le lacrime. Tranquilla per natura, Shelby disse poco o nulla di come i sintomi fisici stessero incidendo sulla sua salute mentale. Tuttavia, gli effetti erano evidenti poiché le giornate difficili iniziarono a prendere il sopravvento sulle buone. Le sue compagne di squadra e gli allenatori provarono a incoraggiarla vedendola impegnarsi così tanto ma con così scarsi risultati. I medici le prescrissero diversi antibiotici, inalatori e corticosteroidi, ma i risultati furono minimi. Ogni gara divenne peggiore della precedente e l'allenamento iniziò ad essere un puro atto di fede.

Seduta contro la porta della camera dell'hotel, con le sue tre compagne della Swain County High School che dormivano tranquillamente, Shelby cercò di non dispiacersi per se stessa. Avevano ancora grandi obiettivi per quella giornata, anche se fisicamente non era al 100% delle sue possibilità. Sapere che la sua squadra la sosteneva le era di aiuto ma al contempo aumentava le sue preoccupazioni. *E se mi accadesse di nuovo durante la gara di oggi? pensò. E se non riuscissi a dare il mio meglio o non riuscissi ad aiutare la mia squadra?*

Alla fine il suo respiro si regolarizzò abbastanza da permetterle di rientrare in stanza. Rimase sdraiata e sveglia per diverse ore. Fuori continuava a piovere.

Alcune ore dopo, a colazione, raccontò l'episodio all'allenatore, ma stava già iniziando a minimizzare l'accaduto. Il resto della giornata era volato via tra il tempo trascorso con la squadra e quello dedicato alla preparazione della gara. Nel momento in cui lei e le sue compagne di squadra si avvicinarono alla linea di partenza, Shelby si sentiva calma e sicura. Il viso non mostrava segni di ansia. Il riscaldamento era andato bene. Sentiva le gambe scattanti. E, cosa più importante, respirava bene. Se l'episodio di panico respiratorio fosse stato una sorta di catarsi

o se stava vivendo la quiete prima della tempesta non era dato saperlo, quindi smise di pensarci.

“Mi sentivo fiduciosa, anche se sapevo che tutto quello che era successo non faceva presagire nulla di buono, mi sentivo bene” racconta. “Questo mi fu di aiuto nel gestire la pressione. Sapevo che non potevo aspettarmi granché da quella gara”.

Lo starter annunciò che mancava un minuto alla partenza. Shelby si trovava sulla linea di partenza al fianco delle sue compagne e guardava l'ampia distesa di erba bagnata e fango di fronte a lei. Inspirava ed espirava profondamente. Aveva smesso di piovere ma non lo aveva notato. I suoi occhi mostravano risolutezza e concentrazione. Null'altro importava.

**BANG!**

Nel caos di quella partenza in mezzo al fango, Shelby rimase nelle retrovie. Le leader si spingevano attraverso il fango, combattendo le une contro le altre tanto quanto contro loro stesse. Mentre correvano, il vento del nord soffiava a una velocità costante di 32 km/h. Shelby si affiancò a un paio di compagne, convinta che questa fosse la miglior strategia. I primi 7 minuti trascorsero in una nuvola di fango mentre le atlete battagliaiavano per la posizione. Al primo miglio (1,6 km) si trovava in quarantesima posizione. Date le sue condizioni fisiche, era sembrato saggio partire a ritmo moderato per poi incrementarlo progressivamente, se fosse stato possibile. La sua respirazione rimase costante e non le diede problemi.

“Siccome nel primo miglio mi ero sentita bene, mi dissi: ok, devo fare qualcosa” spiega. “Poteva andarmi bene o male. Non ne ero sicura. Semplicemente decisi che avrei provato ad accelerare più che potevo e vedere cosa sarebbe successo”.

Il miglio seguente confermò i suoi sospetti. Si sentiva meglio ad ogni passo. I dubbi sulla propria respi-

*Per gentile concessione di Jeffrey E. Sides*



*Un'esperienza di flow ha aiutato Shelby Hyatt a correre la gara della vita in un evento di cross country in North Carolina.*

razione rimasero sullo sfondo mentre Shelby aggrediva la pista. Risalì in ventesima posizione, poi in quindicesima e infine transitò al secondo miglio (3,2 km) appena fuori dalla top 10. Realizzare che il suo sogno era importante, la portò a raddoppiare lo sforzo. Appena davanti a lei c'era Emma, una sua talentuosa compagna di squadra. Mentre Shelby combatteva contro la polmonite, Emma aveva silenziosamente assunto il ruolo di numero uno della squadra. Con un chiaro obiettivo nella mente e senza particolari ostacoli fisici, Shelby mise nel mirino la sua giovane compagna di squadra.

L'ultimo miglio di gara fu simile a un copione hollywoodiano. Shelby risalì tra le prime 10 e poi tra le prime 8. Con ancora 800 m di gara, raggiunse Emma proprio mentre il percorso attraversava un prato aperto. Lo slancio catapultò Shelby davanti alla sua compagna di squadra mentre il suo allenatore e gli spettatori urlavano per sostenerla. Shelby era in sesta posizione e risalì ancora, al quinto posto.

La ragazza con la polmonite - quella che aveva lavorato tanto duramente ma pensava di non avere nulla da dare - fu veloce come mai nella sua vita. Salì su una piccola collina, il sole tenue del tardo autunno la sagomava su uno sfondo drammatico. Spingendo sempre di più, Shelby superò un'altra avversaria, agguantando la quarta posizione a soli 200 m dal traguardo. Lungo il tratto finale le sfuggì un piccolo sorriso poiché il suo focus si era allargato e stava realizzando la grandezza di ciò che stava accadendo.

Contava solo quella mattina e Shelby Hyatt corse la gara della vita, finendo quarta. Non solo raggiunse l'obiettivo dell'All-State ma aiutò la propria squadra a raggiungere il terzo posto nella classifica delle scuole. La ciliegina sulla torta fu che riuscì a segnare il suo record personale, correndo nel fango e in mezzo a una tempesta di vento.

“Non ha senso, ma mi è sembrata una gara più semplice di tante altre” ci spiega. “La respirazione, il mio corpo, le gambe, mi davano l'impressione di poter andare avanti all'infinito”.

Nel dopo gara, mentre gli atleti esausti cercavano i propri genitori e allenatori, Shelby rimase lontana dal proprio team. Quando finalmente trovò il proprio allenatore, Shelby fece un passo indietro e sorrise. “Penso di aver provato il flow, oggi” disse.

## Il fenomeno del flow

Shelby aveva ragione. Sperimentò il flow, un fenomeno che spesso le persone definiscono “**essere nella zona**”. Poche esperienze nella vita sono più memorabili di vivere un momento di flow; questi momenti rendono la vita meritevole di essere vissuta. Un grande beneficio del flow è che questo stato di coscienza è disponibile per tutte le persone che si impegnano con passione nel raggiungimento dei propri obiettivi. La corsa è unica in questo, in quanto offre la possibilità di sperimentare il flow in diversi setting e con un elevato grado di frequenza. Le competizioni forniscono agli atleti un ambiente strutturato e sfidante in cui testare le proprie capacità. Il trail running presenta sfide tecniche e uno scenario impegnativo in un ambiente a basso contenuto d'ansia. Correre sulla spiaggia può condurti in una trance meditativa mentre le onde si infrangono sulla riva. Anche la corsa in piano può essere molto piacevole se ti sintonizzi su un ritmo regolare, generando un senso di gradevole leggerezza.

Sebbene questo libro si focalizzi in primis sui runner e sulla loro esperienza di flow, tieni conto che le esperienze ottimali di questo tipo possono occorrere ogni volta che dirigi la tua piena attenzione verso un compito sfidante. I ricercatori hanno studiato e validato l'esperienza di flow dei giocatori di scacchi, degli arrampicatori, dei ballerini, dei ciclisti, dei giardinieri, dei nuotatori, degli scrittori, dei giocatori di basket e degli attori. Sebbene i dettagli varino in funzione dell'attività, le cause e le sensazioni del flow sono universali.

In generale, il flow occorre quando credi di avere le capacità necessarie per superare una situazione sfidante. La tua percezione del tempo si distorce nel momento in cui l'attenzione è limitata al compito in questione. Tale attenzione è così bruscamente convogliata sul compito che tutti i pensieri estranei e le ansie spariscono. Gli obiettivi chiari guidano le tue azioni mentre tutti i feedback interni ed esterni verificano che l'obiettivo sia raggiungibile. Nonostante tu ti possa sentire invincibile, sei lontano da ciò che gli altri pensano di te poiché la tua auto-coscienza arretra sullo sfondo. Tutto ciò che conta è padroneggiare il momento. È potente, motivante e soprattutto piacevole. Le esperienze di flow sono così piacevoli che le persone le ricercano anche ad un costo enorme, sebbene non esistano promesse di una ricompensa materiale al

proprio investimento fisico, emotivo o economico. Questo perché le esperienze di flow sono **autoteliche**; l'attività stessa rappresenta il premio. Un runner in uno stato di flow corre per amore della corsa. Questo non significa che le esperienze di flow non producano gratificazioni esterne. Molti degli atleti di livello mondiale che incontrerai nelle prossime pagine hanno riferito di essere entrati in uno stato di flow durante le gare che assegnavano le medaglie olimpiche e dei campionati nazionali. Ad ogni modo, quegli stessi runner saranno i primi a dirvi che è l'esperienza, non il risultato, che risuona con maggior potenza nella loro memoria.

Il travolgente senso di piacere che accompagna queste esperienze ci aiuta a spiegare perché impegnarsi in attività sfidanti è ancora così gratificante, anche per quelle persone che vivono in una società in cui gli smartphone e i computer rendono non necessario alzarsi dal divano. Come il coautore e stimato psicologo, Mihaly Csikszentmihalyi (che chiameremo con il suo soprannome Dott. Mike) sottolineò nel suo libro del 1990, il piacere deriva dall'impegnarsi attivamente nelle nostre passioni. "Contrariamente a quello che abitualmente crediamo" scrisse il Dott. Mike "momenti come questi, i momenti migliori delle nostre vite, non sono passivi, ricettivi, rilassanti... I momenti migliori, di norma, occorrono quando il corpo o la mente di una persona sono portati al proprio limite in uno sforzo volontario per realizzare qualcosa di difficile e meritevole". Questo è il motivo per cui una corsa mattutina di 10 miglia (16 km) dà a un runner più piacere della colazione a letto. Poiché l'esperienza del flow risuona nella mente cosciente, incrementa il desiderio di perseguire quella attività che ha in primo luogo provocato il flow. Tale motivazione intrinseca conduce a un aumento del desiderio di perfezionare le proprie capacità, il che porta a una maggiore fiducia nelle proprie abilità. Al migliorare del tuo livello di competenza, diventerai sempre più abile nell'affrontare sfide più impegnative, incrementando le probabilità che si manifesti il flow. Si tratta di un circolo virtuoso.

"Il flow mi ha attivato rispetto a quello che sarebbe derivato dalla corsa" afferma Shelby. "Ha cambiato il mio atteggiamento. La polmonite mi aveva portato ad avere compassione di me stessa e a pensare che fosse finita. Molte volte, prima di correre, ritorno a quel ricordo e questo mi aiuta".

Ogni runner merita la possibilità di sperimentare un'esperienza otti-

male così come è accaduto a Shelby. Tuttavia, il flow è un fenomeno transitorio che non risponde direttamente alle intenzioni. Per aumentare le possibilità di sperimentarlo regolarmente, è utile conoscere come l'attuale comprensione del flow si è evoluta fino alla sua forma attuale.

## La storia del flow

La ricerca della felicità non rappresenta nulla di nuovo. Sebbene sia impossibile conoscere le esatte motivazioni e i desideri dei nostri antenati prima della rivoluzione agricola, possiamo assumere che gli esseri umani abbiano sempre ricercato il piacere in una forma piuttosto che in un'altra. Nutrire quel piacere per trasformarlo in qualcosa di più di un'esperienza fugace richiede competenza, e i filosofi hanno ponderato per secoli cosa significa condurre una vita veramente felice e appagante. Per esempio, Aristotele era convinto che la felicità dovesse essere ricercata per il suo stesso fine e si ritiene che abbia fondato la prima scienza della felicità; Nietzsche, d'altra parte, credeva che una persona così detta superiore avrebbe imparato di più dalla sofferenza e che cercare la felicità fine a se stessa fosse "ridicolo e spregevole - questo rende desiderabile la distruzione dell'umanità" (von Tevenar, 2007).

Nella moderna società dei consumi, è quasi impossibile separare la nozione di felicità dalla nozione di denaro. Al suo livello più basilico, il denaro non è interessante; si tratta di un piccolo pezzo di carta o di metallo al quale, attraverso un accordo culturale, è stato assegnato un certo valore. Ciò che questi pezzi di carta e di metallo possono comprare (beni materiali, potere, tranquillità mentale) fanno credere alle persone che i soldi possano acquistare la felicità, anche se recitano il cliché inverso. Negli ultimi anni, Daniel Gilbert, professore ad Harvard, ha prodotto un enorme corpus di ricerche su questo tema. Le sue scoperte hanno portato alla conclusione che il denaro ha importanza solo fino a quando le persone lottano per soddisfare i propri bisogni di base (Dunn, Gilbert & Wilson, 2011). Dopo che questi bisogni hanno trovato soddisfazione, ciò che incide sulla felicità sono le esperienze e in particolare la qualità di queste esperienze. Le persone, le cui esperienze migliorano la loro sensazione di avere uno scopo e le relazioni con gli altri, riferiscono una maggior sensazione di felicità a lungo termine. Evidentemente, l'impegno è la chiave.

In alcune zone, le religioni orientali, come ad esempio il buddhismo (e in particolare la cultura zen), hanno affrontato per millenni il problema della felicità e dell'impegno duraturi. Sebbene siano concordi con Aristotele che la felicità debba essere perseguita di diritto, si differenziano nella modalità di raggiungerla. I buddisti zen si focalizzano ampiamente sul rimanere nel momento presente, nel mondo occidentale ciò viene chiamato **mindfulness**. (Tuttavia, tieni conto che il termine mindfulness come lo si intende oggi è dovuto agli studi dello psicologo americano Jon Kabat-Zinn e non a un'affiliazione religiosa). Prendiamo in considerazione alcune delle più famose affermazioni del Buddhismo Zen:

- Prima dell'illuminazione, taglia la legna, porta l'acqua. Dopo l'illuminazione, taglia la legna, porta l'acqua.
- Se cammini, cammina. Se stai seduto, stai seduto. Ma qualsiasi cosa tu faccia non esitare.
- Quando sei affamato, mangia il tuo riso; quando sei stanco, chiudi gli occhi. Gli stupidi potranno ridere di me, ma gli uomini saggi capiranno cosa intendo.

Rimanere ancorati al momento presente mentre manteniamo un atteggiamento non giudicante sugli eventi della vita è l'elemento primario in questa filosofia. Le pratiche come la meditazione potenziano ulteriormente questo effetto insegnando ai praticanti come identificare i pattern di pensiero e tenerli sotto controllo fino a quando la mente è tranquilla. La disciplina mentale è fondamentale; nella filosofia buddhista la vera felicità deriva dal coltivare pattern di pensiero positivi e dal non dipendere dagli oggetti per ottenere la gioia (Gunaratana, 2002). Nel 1950 negli Stati Uniti, Abraham Maslow, noto come il padre della psicologia umanistica, tentò di sintetizzare molte di queste idee in una teoria psicologica coerente. Diversamente da molti suoi contemporanei, Maslow studiò le persone felici e si interessò di come esse raggiungono il proprio pieno potenziale. Mise in luce che una volta che i bisogni di base venivano soddisfatti - ovvero i bisogni fisiologici, di sicurezza, di amore e di autostima - le persone potevano focalizzarsi sul raggiungimento del proprio pieno potenziale. Maslow denominò questa condizione **auto-realizzazione** (Maslow, 1954).

Le persone realizzate, in genere, accettano se stesse e le circostanze della vita e si preoccupano maggiormente dei problemi sociali che di

quelli personali. Attribuiscono valore alla privacy e all'autonomia ma sono aperte all'opinione altrui. Soprattutto apprezzano la vita e le esperienze che offre. Maslow credeva che meno dell'1% della popolazione funzionava a questo livello in ogni dato momento.

Un fenomeno correlato all'auto-realizzazione è la **peak experience**. Questi momenti si caratterizzano per un senso di stimolazione ed euforia combinate a un'intensa sensazione di connessione con il mondo circostante. Le peak experience condividono molti tratti con il flow, tra cui la perdita della coscienza di sé, sentimenti di inevitabilità, un'immersione totale nel momento presente e una percezione distorta del tempo. Diversamente dal flow, le peak experience richiedono un dispendio di energia e sono innescate da eventi esterni. Dopo aver avuto un peak experience, le persone hanno maggiori probabilità di vedere se stessi e il mondo in maniera positiva e di cercare attivamente di sperimentare nuovamente quei momenti. Oltre ad essere momenti in sé estremamente potenti, Maslow credeva che le peak experience fossero l'espressione dell'auto-realizzazione delle persone (Maslow, 1962).

Se la psicologia umanistica ebbe un crollo, fu per una mancanza di prove empiriche; le teorie spesso rimasero solo teorie. Tuttavia, le idee che generò erano potenti e condussero al moderno campo della psicologia positiva a capo del quale troviamo il Dott. Mike. Mentre era professore alla University of Chicago nei primi anni '70, il Dott. Mike iniziò a studiare i pattern comportamentali dei bambini mentre giocavano. Al tempo era comunemente accettato che i bambini giocavano per mimare le attività degli adulti, una forma di modeling che gli avrebbe fornito le necessarie competenze per l'età adulta. Il Dott. Mike scoprì che i bambini giocavano anche per il piacere intrinseco che questa attività dava loro, anche quando non c'era nulla da guadagnare (Csikszentmihalyi, 2003).

L'idea del flow si evolse filosoficamente da questa scoperta poiché il Dott. Mike era alla ricerca di un tratto comune tra quegli adulti che inseguivano attivamente le passioni che li consumavano completamente. Inizialmente si concentrò sulle persone di successo, ad esempio teenager di talento, musicisti professionisti, scienziati premi Nobel e atleti di elite, anche se gli psicologi che seguivano il suo lavoro indagarono anche le esperienze della gente comune. Dopo anni di osservazioni, interviste ed esperimenti, il Dott. Mike stabilì che le persone sperimentavano il flow quando si sentivano in grado di affrontare una sfida

specifica (Csikszentmihalyi, 1975; 1988).

Proseguì il proprio lavoro alla Claremont Graduate University nella California del Sud, dove fondò il Quality of Life Research Center.

Dal 1970, i ricercatori hanno condotto centinaia di studi con migliaia di soggetti al fine di meglio comprendere il flow. I resoconti delle esperienze individuali hanno contribuito a una miglior comprensione delle somiglianze e della variabilità nelle esperienze di flow. Alcuni studi piuttosto ambiziosi hanno anche indagato i correlati neurali del flow, utilizzando la risonanza magnetica funzionale (fMRI) per monitorare le aree cerebrali che apparivano attive o inattive durante specifiche attività che inducevano il flow. La perdita della sensazione del tempo, dell'autocoscienza e della consapevolezza degli altri che molti riferiscono di aver provato durante il flow sembra essere correlata a dei cambiamenti nell'attività cerebrale, ossia una disattivazione della corteccia mediale prefrontale e dell'amigdala. Queste scoperte si basano sulla ricerca condotta con giocatori di video game e con soggetti impegnati nella risoluzione di problemi matematici a cui veniva proposto un livello crescente di difficoltà che incoraggiava l'induzione del flow (Dietrich, 2004; 2011).

Se sei un runner, puoi apprezzare i risultati della disattivazione della corteccia prefrontale, perché questa esperienza è quella che ti permette di perderti completamente in una corsa. Nel flow percepisci emozioni positive più intense e un minor numero di emozioni negative (ad esempio la frustrazione) e sei in grado di dimenticarti degli stressor che permeano la tua vita quotidiana. Sebbene tu sia completamente assorbito dall'esperienza, puoi simultaneamente essere totalmente inconsapevole delle persone che ti circondano. La ricerca, inoltre, suggerisce che sperimentare il flow consente al cervello di risolvere inconsciamente i problemi. Se ti è mai capitato di sperimentare il blocco dello scrittore o qualsiasi altro tipo di vicolo cieco mentale, hai anche sperimentato la gioia di abbattere quella barriera dopo aver portato a termine una bella corsa. Si tratta di un altro prodotto del flow, in cui lasciare un problema ad incubare nella mente inconscia mentre ci si distrae con altre attività fisiche o mentali apre la strada a nuove soluzioni.

Come tutte le scoperte scientifiche, la comprensione del flow è una scienza imperfetta e in continua evoluzione. Per esempio, gli studi con la risonanza magnetica sono interessanti ma sono limitati perché sono specifici per compiti che non sono fisicamente impegnativi. Sarebbe

interessante capire cosa succede nel cervello mentre si sperimenta il flow durante una corsa (es. quali aree sono più attive e quali inattive) e se ci sono differenze con i risultati emersi dagli esperimenti con i giocatori di scacchi o video game. È improbabile che questo tipo di ricerca si possa realizzare a breve, poiché la risonanza magnetica richiede che il soggetto sia sdraiato all'interno dell'apparecchio durante la rilevazione, cosa che è chiaramente impossibile mentre si corre.

Per ora, l'attività cerebrale durante l'esperienza di flow nella corsa rimane misteriosa ma con i progressi della tecnologia, un giorno, le persone saranno forse in grado di indossare un dispositivo per misurare le fluttuazioni delle onde cerebrali mentre corrono. Analogamente alla tecnologia che permette il monitoraggio del battito cardiaco e ai GPS che hanno modificato l'esperienza della corsa, in un futuro non troppo distante sarà possibile avvalersi di strumenti per far sì che le persone possano monitorare e quindi comprendere la risposta cerebrale al running e al flow.

Oltre agli studi sul flow, i ricercatori si sono concentrati sui diversi contesti del flow, come ad esempio a scuola, nella danza e tra i membri di un team (**flow di gruppo**). È emerso che alcuni team sportivi che praticano un'attività ritmica possono sperimentare il flow all'interno del gruppo (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Se ti è capitato di vedere una partita di basket o di calcio in cui l'intero team sembrava in sintonia, sapendo esattamente quando e dove piazzare la palla senza alcuna comunicazione verbale, allora con tutta probabilità sei stato testimone di un flow di gruppo.

Le compagne di squadra di Shelby avrebbero certamente concordato con la teoria del flow di gruppo. Nel momento in cui Shelby ed Emma hanno iniziato a puntare in alto, i loro progressi vennero comunicati al resto del team dagli allenatori e dai fan. Quasi certamente, le prime 6 atlete continuavano a procedere nella gara con aggressività, apparentemente rimuovendo il momento positivo che stava occurring più avanti. Nel giorno in cui le condizioni di gara avrebbero dovuto rallentare le atlete di più di un minuto, tre delle sei ragazze di Swain Country misero a segno il proprio record personale e il tempo medio della squadra fu il più veloce dell'intera stagione.

Queste atlete erano più passibili di sperimentare il flow perché avevano preso la decisione consapevole di mettere il team prima di se stesse, nella speranza di realizzare qualcosa di grande a livello di gruppo. La

questione della scelta è importante e mette in luce altre ricerche sul flow e sul ruolo della personalità. Per esempio, una persona con una **personalità autotelica** ha molte più probabilità di sperimentare il flow con frequenza e di entrare nello stato di flow con maggior rapidità rispetto a una persona che non ha quel tipo di personalità. Nei capitoli successivi parleremo della personalità autotelica e del flow al di fuori del running in maniera più dettagliata.

La ricerca sul flow sta continuando a progredire. Come ogni area di studio, più se ne sa, più si capisce di non sapere. I runner possono fare tesoro delle informazioni attualmente disponibili per trovare dei modi per godere delle esperienze di flow il più spesso possibile, nella consapevolezza che la ricerca futura possa rendere le peak experience più accessibili che mai.

---

### L'euforia del runner e il flow

*Quando capita, tutto va bene. Arriva alla fine di una lunga corsa o di un lungo allenamento, forse anche durante una pausa. La tua mente è piena di sensazioni di euforia. La paura dell'allenamento inizia a svanire. I tuoi pensieri sono improvvisamente più chiari e profondi. Con le gambe nuovamente libere dal dolore, hai la sensazione che potresti correre in eterno, come se fossi stato progettato per fare solo questo. Anche quando alla fine ti fermi, permangono buone sensazioni, a volte anche per delle ore. C'è qualcosa di meglio dell'euforia del runner?*

*Una recente ricerca ha trovato il termine per definirlo. Il due principali responsabili chimici dell'euforia del runner sono le endorfine (oppioidi simili alla morfina che vengono prodotti da varie parti del sistema nervoso centrale) e gli endocannabinoidi (la versione corporea del THC, sostanza chimica presente nella marijuana che rende le persone euforiche). A differenza della loro controparte sintetica, queste sostanze chimiche sono collegate a esperienze mentali positive e non conducono a dipendenza o ad assuefazione fisiologica (Fetters, 2014).*

*Essendo antidolorifici naturali, ha senso che distretti corporei specializzati, tra cui la **corteccia prefrontale**, rilascino le endorfine nel sangue per aiutarti a gestire il trauma di una corsa su lunga distanza. Le endorfine si legano ai recettori degli oppiacei per smorzare la sensazione di dolore. Come tutti gli oppioidi, anche le endorfine incrementano la sensazione di benessere e riducono gli effetti dello stress sul corpo.*

*Numerose teorie spiegano perché il corpo produce endocannabi-*

noidi mentre corri. La più popolare ritiene che si tratti di un sottoprodotto evolutivo dell'epoca degli uomini cacciatori-raccoglitori, quando gli esseri umani avevano bisogno di incentivi per bruciare ulteriori calorie e rischiare di farsi male nella ricerca di cibo (Gleiser, 2016). Altri animali che percorrono grandi distanze per procurarsi il cibo, come i cani, mostrano analoghe risposte chimiche di fronte a corse di lunga distanza. Questa risposta occorre solamente a fronte di forme estreme di esercizio aerobico. Ad esempio, camminare non aumenta la produzione di endocannabinoidi.

Non tutte le euforie sono uguali. Il tuo corpo rilascia queste sostanze chimiche in funzione del tipo di allenamento e in risposta a numerosi altri fattori fisiologici. Alcune corse ti faranno sentire sulla luna; altre ti sembreranno delle faticacce che non vedrai l'ora di portare a termine.

Tieni conto che l'euforia del runner non è il flow. Sebbene non ci sia dubbio che abbiano in comune la stessa chimica cerebrale, il flow dipende in maniera più importante da fattori psicosociali ed è direttamente correlato alla canalizzazione della tua attenzione su un obiettivo specifico per un ampio lasso di tempo. L'euforia del runner consiste in una risposta chimica con un effetto meno pronunciato e non richiede nessun impegno.

L'euforia è comunque importante. Il flow è un'esperienza elusiva che può richiedere mesi, se non anni, di allenamento. L'euforia richiede che tu esca dalla porta e metta in atto un piccolo sforzo, e probabilmente ne deriverai una gratificazione. E se inseguì questa euforia abbastanza a lungo, potresti anche essere ricompensato con un'esperienza di flow, proprio quando conta di più.

---

## Flow e sforzo

Ciascuno di noi ama cose diverse. Alcune persone sono interessate all'attività fisica come la corsa, l'arrampicata o il giardinaggio; altri sono più dediti alle attività sedentarie come dipingere o ascoltare musica; altri ancora prediligono passatempi intellettuali come leggere o scrivere. La maggior parte delle persone direbbe di trarre piacere da una combinazione di esse. Il Dott. Mike ha scoperto che quando le persone si appassionano a un'attività, hanno più probabilità di darsi degli obiettivi, di essere attivamente impegnate e assortite in esse e di trarre maggior soddisfazione da esse e dalla vita, che se scegliessero passatempi passivi.

Questa conclusione mette in luce un'idea che per alcune persone può essere controintuitiva: sebbene molte persone pensino di essere più

felici quando si stanno rilassando o si stanno riposando, hanno probabilità ben maggiori di *riferire* di sentirsi più felici quando sono immerse in un'attività o quando sono impegnate in qualche tipo di sfida. Ciascuna delle persone di successo studiate dal Dott. Mike, parla della propria esperienza di flow quando era profondamente coinvolta nel proprio lavoro, e questa esperienza l'ha portata a dedicarsi nuovamente a quell'attività. Molte di esse raccontano di aver raggiunto i loro più grandi successi nei momenti di totale assorbimento e concentrazione. Durante quei momenti non avevano consapevolezza di ciò che li circondava e nemmeno del trascorrere del tempo. Uno scienziato raccontò di essersi perso in una formula proprio come uno scalatore riferì di essere stato così focalizzato su dove mettere i piedi che il tempo trascorse senza che se ne accorgessero. I musicisti descrissero di sentirsi tutt'uno con le loro composizioni mentre le dita accarezzavano la tastiera del pianoforte. Studi recenti riportano come nuotatori e runner professionisti riferiscono di sentire il proprio corpo più forte che mai, reagendo all'impegno di una gara come non era mai accaduto in precedenza.

Questi sono alcuni esempi dell'essenza del flow - un momento in cui il corpo e la mente sono completamente impegnati in un compito specifico e in cui nient'altro sembra avere importanza.

Perché l'idea di provare soddisfazione quando si è impegnati in attività sfidanti è così inusuale? Nella nostra cultura siamo stati abituati a vedere il nostro lavoro (professione, carriera, impegno) come qualcosa che siamo obbligati a fare. Pensa a quante volte ti è capitato di dire: "Devo andare a lavorare". Confrontalo col numero di volte che hai detto: "Voglio andare a lavorare", e ti accorgerai di quanto è controintuitivo credere di essere più felici quando siamo messi alla prova da un progetto o da una scadenza.

Gli adulti più responsabili cercano un impiego per provvedere a se stessi, ma il modo in cui lo fanno rappresenta una loro scelta. È nella scelta, nel trovare un lavoro che si adatta ai tuoi punti di forza e che ha per te significato, che puoi trovare il flow e quindi trovare soddisfazione in esso. Anche se svolgi un lavoro umile, puoi trovare soddisfazione mettendo in campo i talenti e i punti di forza in ciò che fai e ridefinendo il modo in cui concepisci il tuo ruolo in azienda.

Questo non significa che il lavoro non possa essere un'attività faticosa. Al termine di una giornata particolarmente impegnativa in ufficio,

L'idea di sedersi sul divano e rimanere per ore davanti alla televisione può sembrare allettante. Ma, ahimè, guardare la TV dà poca soddisfazione (Csikszentmihalyi, 1990). Anche se hai la fortuna di trovare un bel programma, non passerà molto prima che inizierai ad annoiarti e desidererai qualcosa di più coinvolgente. Un'eccezione potrebbe essere rappresentata dal seguire un quiz o un evento sportivo nel quale puoi partecipare dal divano. Il punto chiave di questa eccezione consiste nel ruolo attivo che puoi giocare all'interno del processo.

Trovare degli hobby che sfidano i tuoi punti di forza e che siano ricchi di significato è una tua scelta. Puoi utilizzare il tuo tempo libero per non fare nulla o puoi decidere di utilizzarlo più saggiamente, facendo qualcosa che sia orientato verso un obiettivo e che ti offra un'opportunità di crescita personale. Ci sono buone probabilità che, avendo comprato questo libro, la corsa sia la tua passione. Per tua fortuna, pochi sport offrono così tante possibilità di crescita personale e di sperimentare il flow come il running.

In quei giorni in cui non ti senti al meglio o in cui le tue prestazioni sono insoddisfacenti, la speranza di sperimentare di nuovo il flow può continuare a motivarti, accompagnandosi alla speranza che le cose possano migliorare se, semplicemente, perseveri. Quella speranza può trasformarsi in realtà. Nel momento in cui si liberò della propria ansia e modificò le proprie ambizioni, Shelby trovò un mezzo per raggiungere il flow. La sua disponibilità ad accettare di poter solo fare del proprio meglio le permise di darsi un nuovo obiettivo, partire lenta e valutare miglio per miglio il proprio ritmo e la propria tenuta respiratoria. Per Shelby, questo cambiamento fu esattamente ciò di cui il suo corpo e la sua mente avevano bisogno. Il progressivo successo che sperimentò nel corso del primo miglio e poi del secondo le diede la fiducia per alzare l'asticella, e il suo corpo rispose in maniera positiva.

Questo è il motivo per cui la storia di Shelby è tanto importante: sul podio con le lacrime che le rigavano le guance, Shelby aveva vinto una difficile sfida, superando ostacoli esterni e interiori. Da quella gara uscì una persona diversa. Sette mesi più tardi lei ed Emma erano di nuovo sul podio insieme nella staffetta 4x800 metri, solo che stavolta dovette abbassare la testa per ricevere la medaglia d'oro. La soddisfazione e la crescita personale sperimentate in quei momenti è la ragione per cui i runner si avvicinano ogni giorno alla linea di partenza.