

Lifestyle

Lo stato di flow è l'alleato di cui abbiamo bisogno per lavorare con più serenità

Sentirci focalizzati e immersi piacevolmente in cosa facciamo, senza renderci conto del tempo che scorre: cos'è lo stato di flow e perché anche al lavoro fa la differenza



di Michele Razzetti

28 gennaio 2025

Tutti i prodotti sono selezionati in piena autonomia editoriale. Se acquisti uno di questi prodotti potremmo ricevere una commissione.

Raggiungere una condizione in cui siamo immersi completamente in ciò che facciamo, provando intense sensazioni di benessere, è possibile, come dimostra lo stato di **flow**.

Un obiettivo che fa gola a molti di noi: sappiamo infatti fin troppo bene quanto siano pesanti le giornate in cui sembra che il tempo non passi mai e che la concentrazione sia inafferrabile. Giorni in cui, soprattutto al lavoro, non riusciamo a concludere granché con conseguenti autogiudizi poco edificanti.

In alcuni casi, lo abbiamo visto [in questo articolo](#), dovremmo imparare a essere più clementi verso noi stessi, riconoscendo che non possiamo essere sempre al 100%; ma al tempo stesso possiamo allenare la nostra mente a entrare in un **flusso** dove tutto risulta più semplice e piacevole.

Che cos'è il flow e come ci fa sentire

Per capire cosa sia lo stato di flow e quali risvolti abbia nelle nostre esistenze abbiamo chiesto aiuto a **Giuseppe Riva**, direttore dello **Humane Technology Lab** dell'Università Cattolica di Milano, e autore insieme a Marisa Muzio e Luca Argenton di *Flow, benessere e prestazione eccellente* (FrancoAngeli).

«Il flow, o esperienza ottimale, è **uno stato di coscienza** in cui una persona è completamente immersa in un'attività, con una focalizzazione totale sull'obiettivo, la perdita della percezione del tempo e dell'auto-consapevolezza», ci spiega Riva.

La totale immersione in ciò che stiamo facendo ha conseguenze psicoemotive significative: «proviamo una **profonda**

soddisfazione e motivazione intrinseca, le emozioni sono positive e intense, caratterizzate da **un senso di controllo** e padronanza, mentre la nostra mente è **focalizzata**, con una chiarezza di obiettivi che ci permette di agire senza distrazioni». Difficile trovare una definizione più centrata di benessere, insomma.

Dal punto di vista cognitivo, infine, «si verifica una perdita della consapevolezza di sé e del tempo che genera un'esperienza di armonia tra le nostre capacità e la sfida che affrontiamo».

Gli effetti corporei del flow

Nonostante il flow sia uno stato della nostra coscienza, i suoi effetti si fanno notare anche sul corpo, a livello chimico. Lo sappiamo bene, **corpo e mente sono un tutt'uno** e ciò che interessa l'uno influenza inevitabilmente anche la seconda.

Quando siamo nel flow, in particolare, diminuisce l'ormone dello stress, il **cortisolo**, e aumentano i neurotrasmettitori connessi a sensazioni piacevoli, endorfine e **dopamine** nello specifico. «Inoltre, la respirazione e il battito cardiaco tendono a stabilizzarsi, migliorando l'efficienza energetica e favorendo uno stato di rilassamento dinamico. C'è anche un **miglioramento della coordinazione motoria** e dell'efficacia dei movimenti, in quanto il corpo opera in armonia con la mente in modo fluido ed efficiente». Non dovremmo sorprenderci, così, che il flow sia diventato uno stato agognato anche da alcuni fra i più grandi atleti.

Raggiungere un obiettivo ci fa stare bene

Riuscire ad affrontare con maggiore fluidità le sfide, piccole o grandi che siano, delle nostre vite è cruciale per il nostro benessere. Sì, perché al di là di ciò che sentiamo e leggiamo spesso, il nostro benessere non nasce solo in assenza di elementi stressanti; anzi, le "gite" fuori dalla zona comfort ci aiutano a evolvere e a sviluppare strumenti utili in molti contesti.

Dovremmo ricordare, insomma, che il benessere è anche connesso alla «capacità di sfidare se stessi con obiettivi chiari, ricevere feedback immediati e mantenere un equilibrio tra le proprie abilità e le sfide da affrontare». Gli studi sul flow ci hanno permesso di capire che «la motivazione intrinseca, ovvero il piacere derivante dall'attività stessa, è più importante e soddisfacente per le nostre scelte rispetto a motivazioni estrinseche come ricompense esterne o pressioni sociali».

E lo vediamo anche quando si tratta di scelte professionali: il sentirci coinvolti e gratificati dal lavoro che svolgiamo, spesso può farci chiudere un occhio su altre "mancanze" (che comunque devono restare nel recinto della decenza).

Come facilitare lo stato di flow al lavoro (e cosa lo ostacola)

Essere soddisfatti e sereni al lavoro in genere comporta già una bella fetta di benessere generale. Ne era convinto anche **Mihály Csíkszentmihályi**, psicologo ungherese che per primo ha teorizzato questo stato di coscienza, quando scriveva che è «di importanza cruciale imparare a trasformare il lavoro in un'attività che produce flow».

Per Csíkszentmihályi, allenando la nostra capacità di entrare nel flow, anche «le esperienze più noiose diventano fonte di soddisfazione» e si arresta così la **pressione delle aspettative** – sempre nuove in base agli obiettivi che raggiungiamo – che non riescono più a disturbare la mente. Un concetto, questo, che riecheggia molto quel *chitta vritti nirodha*, l'interruzione delle oscillazioni della mente, che è per alcuni la meta più nobile della cultura yogica.

Per raggiungere il flow mentre svolgiamo un lavoro alcuni elementi sono fondamentali, fra cui obiettivi chiari, riscontri immediati e avere compiti tutto sommato alla nostra portata perché «le attività devono essere sufficientemente impegnative da stimolare la crescita personale, ma non così difficili da generare ansia. Anche l'ambiente di lavoro gioca un ruolo cruciale; uno spazio stimolante, ricco di novità e complessità, contribuisce a mantenere alta la motivazione e l'attenzione. Inoltre, la possibilità di avere autonomia e controllo sul proprio lavoro incrementa il senso di responsabilità e motivazione, mentre un adeguato coinvolgimento corporeo e sensoriale favorisce la concentrazione e la produttività».

Prevedibilmente, ci sono anche elementi che minano l'esperienza ottimale quando siamo al lavoro. Continue email e riunioni superflue che non fanno altro che interromperci impediscono la concentrazione prolungata, ma un «altro ostacolo significativo è il **sovraccarico di lavoro**, che con troppi compiti o scadenze ravvicinate può provocare ansia e bloccare l'accesso al flow. Anche un ambiente poco stimolante o troppo caotico, con spazi disorganizzati o ripetitivi, tende a ridurre la creatività e la concentrazione».

Le tecniche più efficaci per raggiungere lo stato di flow

Il flow è di base uno stato che **si verifica casualmente**, o meglio quando si creano le condizioni a cui abbiamo accennato. «Tuttavia, può anche essere raggiunto in modo volontario attraverso l'applicazione di specifiche tecniche»; ne sono un esempio quelle che consentono di gestire l'attenzione, fra cui la mindfulness e la respirazione consapevole, che permettono di ridurre le distrazioni e di migliorare la capacità di focalizzarsi sul momento presente.

«Anche la preparazione mentale, attraverso la visualizzazione degli obiettivi e la suddivisione del compito in fasi più gestibili, facilita la progressiva immersione nell'attività. Infine, abituarsi a uscire gradualmente dalla propria zona di comfort aiuta a sviluppare una maggiore tolleranza alle sfide e a sperimentare il flow con maggiore frequenza. Attraverso la pratica costante di queste strategie è possibile allenare la mente a entrare nello stato di flow in modo più volontario e sistematico, rendendolo una risorsa preziosa per il benessere e la produttività».

Se vuoi essere sempre aggiornato iscriviti alle nostre newsletter gratuite! →



TAGS **MENTAL HEALTH** **BENESSERE** **LAVORO** **PSICOLOGIA**

GQ CONSIGLIA

General