

Mihaly Csikszentmihalyi

Se siamo tanto ricchi perché non siamo felici?

RIASSUNTO Da quando esiste traccia di riflessione sistematica, la questione di che cosa renda felici gli esseri umani è da sempre al centro dell'interesse. Le risposte a questa domanda vanno dall'estremo materialismo di cercare la felicità nelle condizioni esterne all'estremo spiritualismo di affermare che essa dipenda da un atteggiamento mentale. La psicologia di recente ha riscoperto questo tema. La ricerca porta sostegno sia alla tesi materialista che a quella mentalista; benché i risultati più convincenti siano prodotti dalla seconda. L'articolo mette a fuoco in particolare una singola dimensione della felicità: l'esperienza del "flusso", cioè lo stato di coinvolgimento totale in un'attività che esige assoluta concentrazione.

SUMMARY Ever since systematic thought has been recorded, the question of what makes men and women happy has been of central concern. Answers to this question have ranged from the materialist extreme of searching for happiness in external conditions to the spiritual extreme claiming that happiness is the result of a mental attitude. Psychologists have recently rediscovered this topic. Research supports both the materialist and the mentalist positions, although the latter produces the stronger findings. The article focuses in particular on one dimension of happiness: the flow experience, or the state of total involvement in an activity that requires complete concentration.

Keywords: Happiness, Materialism, Spirituality

1. INTRODUZIONE

La psicologia è erede di quelle "scienze dell'uomo" concepite da pensatori illuministi come Giambattista Vico, David Hume e il barone di Montesquieu. Una delle loro conclusioni fondamentali era che il perseguimento della felicità costituisca la base sia della motivazione individuale che del benessere sociale. Questa intuizione circa la condizione umana è condensata nella famosa formula di John Locke: "Chiamiamo Bene ciò che è atto a causare o accrescere il piacere o a diminuire il dolore" (1690/1975, pag. 2), mentre il male è l'opposto, ciò che causa o accresce il dolore o diminuisce il piacere.

Per la generazione dei filosofi utilitaristi seguiti a Locke, come David Hartley, Joseph Priestley e Jeremy Bentham, la società buona è quella che permette la massima felicità al maggior numero di persone (Bentham, 1789/1970, pagg. 64-65). Questo accento sul piacere o sulla felicità come pietra di paragone della vita pubblica e privata non è affatto un'invenzione estemporanea dell'Europa post-Riforma, ma era già presente nella Grecia classica: ad esempio, Aristotele notava che mentre apprezziamo moltissime cose, come salute, fama e ricchezze, perché pensiamo che possano farci felici, la felicità l'apprezziamo per se stessa. La felicità è quindi l'unico scopo intrinseco che le persone ricercano per se stesso, il nocciolo di ogni desiderio. L'idea che favorire il perseguimento della felicità debba essere uno dei compiti del giusto governo fu poi, come sappiamo, consacrata nel testo della Dichiarazione d'Indipen-

denza degli Stati Uniti.

Benché le scienze umane riconoscessero nella felicità lo scopo fondamentale della vita, quanto a capire in che cosa consista esattamente la felicità i progressi sono stati lenti. Forse perché l'epoca d'oro della filosofia utilitaristica coincise con l'inizio dell'enorme passo avanti nella salute pubblica e nella produzione e distribuzione di merci, la maggior parte di coloro che hanno riflettuto sull'argomento supponeva che l'incremento di piacere e felicità sarebbe venuto dalla crescita della ricchezza e dal maggior controllo sull'ambiente materiale. La grande fiducia in sé dei Paesi industrializzati dell'Occidente, in particolare degli Stati Uniti, era dovuta in gran parte alla convinzione che il materialismo – il prolungamento di una vita in buona salute, l'accumulo di ricchezze, il possesso di beni di consumo – fosse la strada maestra per una vita felice.

Tuttavia il virtuale monopolio del materialismo come ideologia dominante ha comportato il prezzo di una banalizzazione che l'ha spogliato di molta della sua originaria verità. Nell'uso corrente, esso equivale a poco più di uno sventato edonismo, l'invito a farsi i propri interessi senza tener conto delle conseguenze, la convinzione che qualunque cosa piaccia sul momento meriti di essere fatta. Ciò è ben lontano dalla concezione originaria di materialisti come John Locke, i quali erano ben consapevoli della futilità di perseguire la felicità ad ogni costo e raccomandavano di farlo seguendo la via della prudenza, senza confondere la felicità immaginaria con la vera felicità.

Che cosa significa perseguire la felicità attraverso la prudenza? Locke deve essersi ispirato alla filo-

sofia di Epicuro, che 2300 anni fa vedeva già chiaramente che per godere una vita felice si deve sviluppare l'autodisciplina. Il materialismo di Epicuro era saldamente fondato sulla capacità di rimandare la gratificazione. Egli affermava che, se è vero che ogni dolore è un male, ciò non significa che si debba sempre evitare il dolore; ad esempio, è ragionevole rassegnarsi ad un dolore adesso, se questo ci permette di evitare un maggior dolore più tardi. Scriveva Epicuro all'amico Meneceo:

L'inizio e il massimo bene [...] è la prudenza. Per questa ragione la prudenza è ancor più preziosa della filosofia: da essa derivano tutte le altre virtù. La prudenza ci insegna come sia impossibile vivere piacevolmente senza vivere saggiamente, virtuosamente e giustamente [...] rifletti quindi a queste e alle cose affini giorno e notte [...] Non sarai disturbato né da sveglia né nel sonno e vivrai come un dio fra gli uomini.

Non è questa l'immagine corrente dell'epicureismo. Secondo la visione comune il piacere e i conforti materiali devono essere afferrati ogniqualvolta possibile e solo in questo modo si può migliorare la qualità della vita. Quando il progresso tecnico ha dato i suoi frutti e il corso della vita si è allungato, per qualche tempo la speranza che l'aumento di ricompense materiali producesse una vita migliore è sembrata giustificata.

Ora, alla fine del secondo millennio, sta diventando chiaro che la soluzione non è così semplice. Gli abitanti dei più ricchi Paesi industrializzati d'Occidente vivono un periodo di prosperità senza precedenti, in condizioni che le vecchie generazioni avrebbero considerato di grande lusso, in relativa pace e sicurezza, e con una durata della vita quasi doppia di quella dei nonni. Eppure, malgrado tutti questi miglioramenti nelle condizioni materiali, non sembra che la gente sia molto più soddisfatta della propria esistenza in confronto al passato.

2. L'AMBIGUA RELAZIONE FRA BENESSERE MATERIALE E SOGGETTIVO

La prova indiretta del fatto che chi di noi vive oggi negli Stati Uniti non è più felice di quanto lo fossero i nostri antenati viene dalle statistiche nazionali sulla patologia sociale, dati che mostrano il raddoppio o addirittura la triplicazione dei tassi di criminalità, divorzi e malattie psicosomatiche almeno a partire dalla metà del secolo. Se il benessere materiale porta la felicità, perché né la soluzione ca-

pitalista né quella socialista paiono funzionare? Perché l'equipaggio dell'ammiraglia del capitalismo affluente è sempre più dipendente da droghe per dormire, svegliarsi, mantenere la linea, sfuggire alla noia e alla depressione? Perché suicidi e solitudine sono un problema così grosso in Svezia, il Paese che ha applicato il meglio dei principi socialisti per garantire alla popolazione la sicurezza materiale?

Prove dirette della relazione ambigua fra benessere materiale e benessere soggettivo ci vengono invece dagli studi sulla felicità che la psicologia e le altre scienze sociali hanno finalmente avviato, con grande ritardo, dopo che a lungo si è continuato a ritenere che questo non fosse un tema abbastanza serio per la ricerca scientifica. È vero che si tratta di sondaggi condotti con questionari e scale verbali che possono avere significati diversi a seconda delle culture e delle lingue usate. Quindi i risultati di studi culturalmente e metodologicamente circoscritti vanno presi più che mai con l'usuale "grano di sale". E tuttavia ad oggi essi rappresentano lo stato dell'arte, arte che diventerà inevitabilmente più precisa col tempo.

Benché i confronti tra Paesi diversi mostrino una discreta correlazione fra ricchezza nazionale misurata dal prodotto interno lordo e livello di felicità denunciato dagli abitanti (Inglehart, 1990), questa correlazione è tutt'altro che perfetta: giapponesi e tedeschi, per esempio, si dichiarano molto meno felici degli irlandesi, mentre il PIL nei loro Paesi è più che doppio rispetto all'Irlanda.

I confronti all'interno dei singoli Paesi mettono in luce una correlazione ancora più debole fra benessere materiale e soggettivo. Diener, Horwitz ed Emmons (1985) hanno studiato alcune fra le persone più ricche degli Stati Uniti, trovando che il livello di felicità era appena superiore a quello di soggetti con reddito medio. Brickman, Coates e Janoff-Bulman (1978) hanno seguito un gruppo di vincitori di lotteria, concludendo che malgrado l'improvvisa ricchezza erano altrettanto felici quanto persone colpite invece da traumi come perdita della vista o paraplegia. Il fatto che avere più denaro da spendere non comporti necessariamente un maggior benessere soggettivo è documentato anche da una ricerca condotta su scala nazionale da David G. Myers (1993). I suoi calcoli dimostrano che, benché il reddito personale netto *pro capite* negli Stati Uniti sia più che raddoppiato fra il 1960 e il 1990, la percentuale di soggetti che si dichiarano "molto felici" rimane ferma al 30% (Myers, 1993, pagg. 41-42).

Nel numero speciale di *American Psychologist* di gennaio 2000 sulla psicologia positiva, David G. Myers (in corso di stampa) e E. Diener (in corso di stampa) discutono molto dettagliatamente la relazione fra benessere materiale e benessere soggettivo,

per cui non mi soffermerò troppo sull'argomento in questa sede. Basti dire che in una recentissima ricerca longitudinale finanziata dalla Sloan Foundation, condotta col metodo della campionatura del vissuto quotidiano su un campione rappresentativo di quasi 1000 adolescenti americani, risulta sistematicamente una leggera correlazione negativa tra benessere materiale e soggettivo (Csikszentmihalyi e Schneider, in corso di stampa). Per esempio, il livello di felicità denunciato a varie ore del giorno nel corso di una settimana-campione, ogni anno per tre anni consecutivi, presenta una significativa correlazione inversa con la classe sociale dell'ambiente di vita, col livello d'istruzione dei genitori e con il loro status professionale: i ragazzi degli strati socio-economici più bassi generalmente si dichiarano più felici, quelli della media borghesia meno felici. Ciò significa che i ragazzi più benestanti sono davvero più infelici, oppure che le norme della loro classe sociale prescrivono di dichiararsi meno soddisfatti del vero? Allo stato attuale non siamo in grado di operare questa distinzione cruciale.

Eppure, nonostante sia dimostrato che il rapporto fra ricchezza e felicità è nel migliore dei casi assai tenue, la maggior parte della gente continua a credere che i suoi problemi sarebbero risolti se solo avesse più soldi. Da un sondaggio condotto all'Università del Michigan risulta che la prima risposta alla domanda su che cosa migliorerebbe la qualità della propria vita è "più denaro" (Campbell, 1981).

Dati questi fatti, sembra che uno dei compiti più importanti che si trovano ad affrontare gli psicologi sia quello di capire meglio la dinamica della felicità e di informare il pubblico sui risultati. Se la giustificazione principale della psicologia è aiutare a ridurre il disagio mentale e favorire il benessere psichico, allora dovremmo cercare di prevenire la delusione che colpisce le persone quando scoprono di avere sprecato la vita per degli scopi insoddisfacenti. La psicologia dovrebbe saper offrire alternative che a lungo termine possano portare ad una vita più gratificante.

3. PERCHÉ LE RICOMPENSE MATERIALI NON NECESSARIAMENTE DANNO LA FELICITÀ

Per rispondere a questa domanda, cominciamo a riflettere sulle ragioni per cui le ricompense materiali, che la gente tiene in tanta considerazione, non necessariamente danno quella felicità che ci si aspetta da esse. La prima è il fenomeno ben documentato della *escalation* di aspettative. Se uno lotta per rag-

giungere un certo livello di benessere pensando che lo renderà felice, una volta arrivato vi si abitua rapidamente e a quel punto comincia a desiderare ardentemente il livello successivo di reddito, proprietà, benessere fisico. In un sondaggio condotto nel 1987 da *Chicago Tribune*, le persone che guadagnavano meno di \$30.000 l'anno dicevano che \$50.000 avrebbero realizzato i loro sogni, mentre quelli che avevano un reddito oltre i \$100.000 per considerarsi soddisfatti avevano bisogno di \$250.000 ("Pay Nags", 1987; "Rich Think Big", 1987; cfr. anche Myers, 1993, pag. 57). Vari studi confermano che le mete continuano a spostarsi in alto non appena si raggiunge un livello inferiore. Non è l'entità oggettiva della ricompensa quella che conferisce valore soggettivo ma lo scarto rispetto al "livello di adattamento" (cfr., ad esempio, Davis, 1959; Michalos, 1985; Parducci, 1995).

La seconda ragione è connessa alla prima. Quando le risorse sono distribuite irregolarmente, le persone valutano ciò che possiedono non in base a quello di cui hanno bisogno per vivere comodamente, ma in confronto a coloro che hanno di più. Così il relativamente benestante si sente povero in confronto al molto ricco e, di conseguenza, infelice. Questo fenomeno di "deprivazione relativa" (Martin, 1981; Williams, 1975) appare piuttosto universale e ben radicato. Negli Stati Uniti la disparità di reddito tra la fascia più alta e il resto si sta allargando e questo non promette nulla di buono per la felicità della popolazione.

La terza ragione è che, per quanto sia magari gratificante essere ricchi e famosi, nessuno ha mai detto che le ricompense materiali da sole bastino a renderci felici. È dimostrato che al concetto di felicità si associano altre condizioni: serenità familiare, amicizie, tempo libero (Veenhoven, 1988; Myers, 1993; Myers e Diener, 1995). Non c'è nessuna ragione per cui questi due tipi di ricompense - materiali e socioaffettive - debbano escludersi a vicenda, ma in pratica è molto difficile conciliarne le rispettive esigenze. Come hanno notato molti psicologi, da William James (1890) a Herbert A. Simon (1969), il tempo è la più fondamentale delle risorse di cui disponiamo poco e la distribuzione del tempo (più precisamente, dell'attenzione al tempo) pone scelte difficili che in ultima istanza determinano il contenuto e la qualità della nostra vita. È per questo che professionisti, uomini d'affari e donne in carriera trovano tanta difficoltà a conciliare le esigenze del lavoro e della famiglia e raramente sentono di non aver fallito uno di questi aspetti cruciali della propria vita.

I vantaggi materiali non si traducono immediatamente in benefici emotivi e sociali. Di fatto, se la maggior parte dell'energia psichica è investita negli scopi materiali, è facile che si atrofizzi la sensibilità

alle altre gratificazioni: amicizia, arte, letteratura, bellezze naturali, religione e filosofia perdono sempre più interesse. L'economista svedese Stephen Linder è stato il primo a far notare che via via che cresce il reddito, e quindi il valore del tempo, diventa sempre meno "razionale" utilizzarlo per ciò che non sia far soldi o spenderli vistosamente (Linder, 1970). I costi in termini di opportunità perdute determinate dal giocare coi bambini, leggere un libro di poesia o partecipare ad una riunione di famiglia diventano troppo alti e uno smette di fare cose così irrazionali. Alla fine una persona che risponde solo alle ricompense materiali diventa cieca alle altre e perde la capacità di trarre gioia da fonti diverse (cfr. anche Benedikt, 1999; Scitovsky, 1975). Come avviene per qualunque altra forma di dipendenza, le ricompense materiali dapprima arricchiscono la qualità della vita ed è per questo motivo che si tende a concludere che quante più sono, tanto meglio. Ma la vita è raramente lineare: nella maggior parte dei casi, quello che è buono in piccole dosi diventa banale e addirittura dannoso se preso in dosi più massicce.

La dipendenza dagli obiettivi materiali è difficile da evitare, in parte perché la nostra cultura ha eliminato progressivamente ogni alternativa che in altri tempi dava senso e scopo alla vita individuale. Anche se mancano dati comparativi rigorosi, molti storici (ad esempio: Polanyi, 1957) sostengono che le culture del passato fornivano una maggior varietà di modelli per un'esistenza riuscita: una persona poteva essere apprezzata ed ammirata perché era santa, gaudente, saggia, coraggiosa, onesta, brava nel suo mestiere; oggi la logica di ridurre ogni cosa a misure quantificabili ha fatto del dollaro il metro comune su cui valutare ogni aspetto dell'azione umana.

Il valore di una persona o delle sue realizzazioni è determinato dal prezzo che queste spuntano sul mercato. È inutile dire che un dipinto è una buona opera d'arte se poi non raggiunge una quotazione elevata da Sotheby, né possiamo affermare che una persona è saggia se non è in grado di pretendere alti onorari per una consulenza. Data l'egemonia delle ricompense materiali nel repertorio limitato della nostra cultura, non sorprende che tanti siano convinti che l'unica speranza di una vita felice stia nell'ammassare tutti i beni terreni su cui riescono a mettere le mani.

Ricapitolando, ci sono varie ragioni che spiegano la scarsa correlazione fra benessere materiale e felicità. Due di esse sono socioculturali: a) la crescente disparità nella distribuzione delle ricchezze fa sentire povero anche chi è relativamente benestante; b) questa deprivazione relativa è esacerbata da un fattore culturale, cioè la mancanza di valori alternativi e di una varietà di modelli di successo che possano compensare la singola gerarchia a somma zero fon-

data sul denaro. Altre due ragioni sono psicologiche: a) nel valutare il successo adottiamo una strategia di aspettative crescenti, cosicché pochi sono soddisfatti a lungo di quello che possiedono o hanno raggiunto; b) via via che negli scopi materiali si investe più energia psichica, ne resta meno per perseguire altre mete pure necessarie per aspirare ad una vita felice.

Con tutto questo non si vuol dire che le gratificazioni materiali di ricchezza, salute, fama e comodità siano dannose alla felicità. Piuttosto, al di là di una soglia minima – che non è stabile ma varia secondo la distribuzione delle risorse in una società data – sembrano irrilevanti. Ovviamente la maggior parte della gente continuerà a tirare avanti dalla culla alla tomba nella convinzione che, se soltanto avesse potuto avere più denaro, più bellezza o più fortuna, avrebbe raggiunto quello stato così sfuggente che chiamiamo felicità.

4. APPROCCI PSICOLOGICI ALLA FELICITÀ

Se l'idea corrente sul rapporto fra condizioni materiali e livello di felicità è sbagliata, allora che cos'è che conta davvero? L'alternativa all'approccio materialistico è da sempre quella che un tempo si chiamava soluzione "spirituale" e che oggi potremmo chiamare "psicologica". Qui si parte dalla premessa che, se la felicità è uno stato mentale, si dovrebbe riuscire a controllarlo con strumenti cognitivi. Naturalmente è anche possibile controllare la mente con mezzi farmacologici. Ogni cultura ha sviluppato droghe, dal peyote all'alcol o all'eroina, nel tentativo di migliorare la qualità dell'esperienza attraverso un'azione chimica diretta. A mio parere, tuttavia, il benessere indotto chimicamente manca di un ingrediente essenziale della felicità: sapere che siamo personalmente responsabili della sua realizzazione. La felicità non è qualcosa che capita ma qualcosa che si fa accadere.

In alcune culture le droghe assunte in un contesto rituale e cerimoniale sembrano avere effetti benefici duraturi, ma in questo caso i vantaggi molto probabilmente derivano dall'esecuzione del rito più che dalle sostanze chimiche in sé e per sé. Così, nel trattare gli approcci psicologici alla felicità, mi occuperò esclusivamente di processi in cui la coscienza umana si serve della propria capacità di auto-organizzazione per realizzare coi suoi mezzi uno stato interno positivo, con il ricorso minimo a manipolazioni esterne del sistema nervoso.

Molti e diversissimi sono i modi che nel tempo sono stati proposti per indurre la mente a potenziare

lo stato di felicità o, almeno, ad evitare l'infelicità. Alcune religioni l'hanno fatto promettendo una vita eterna di felicità dopo l'esistenza terrena. Altre, consapevoli che l'infelicità è prodotta per lo più da scopi mancati e desideri frustrati, insegnano a rinunciare del tutto ai desideri ed evitare così le delusioni. Altre ancora, come lo yoga e lo zen, hanno messo a punto tecniche complesse per controllare la corrente dei pensieri e dei sentimenti, fornendo così i mezzi per escludere dalla coscienza i contenuti negativi. Fra le più radicali e raffinate discipline di autocontrollo della mente ci sono quelle sviluppate in India, culminanti 25 secoli fa nella dottrina buddista. A prescindere dal contenuto di verità, la fede in un ordine soprannaturale sembra favorire il benessere soggettivo: dai sondaggi emerge in generale una correlazione lieve ma sistematica tra fede religiosa e felicità (Myers, 1993; Csikszentmihalyi e Patton, 1997).

La psicologia contemporanea ha elaborato varie soluzioni che hanno in comune alcune premesse di queste antiche tradizioni, pur differendone radicalmente per contenuto e dettagli tecnici. Quello che le caratterizza tutte è l'assunto che tecniche cognitive, attribuzione di valori, atteggiamenti e stili percettivi possano modificare gli effetti delle condizioni materiali sulla coscienza, aiutare a ristrutturare i propri scopi e pertanto migliorare la qualità dell'esperienza. L'auto-attualizzazione (*self-actualization*) di Maslow (1968, 1971), la resilienza dell'Io (*ego-resiliency*) di Block e Block (1980), l'emozionalità positiva (*positive emotionality*) di Diener (1984, in corso di stampa), l'approccio salutogenico (*salutogenic approach*) di Antonovsky (1979), l'integrazione di personalità (*personality integration*) di Seeman (1996), l'autonomia (*autonomy*) di Deci e Ryan (1985; Ryan e Deci, in corso di stampa), l'ottimismo disposizionale (*dispositional optimism*) di Scheier e Carver (1985) e l'ottimismo appreso (*learned optimism*) di Seligman (1991) sono solo alcuni fra i concetti teorici sviluppati di recente, molti dei quali con applicazioni sul piano preventivo e terapeutico.

4.1. L'esperienza del libero flusso

Il mio contributo che si aggiunge a questa lunga lista è il concetto di *esperienza autotelica*, o *flusso*, e quello di *personalità autotelica*. Esso descrive un tipo particolare di esperienza che è così piacevole e coinvolgente da diventare autotelica, cioè tale che vale la pena di farla per se stessa anche se può non avere alcuna conseguenza esterna. Le attività creative, la musica, lo sport, i giochi e i riti religiosi sono fonti tipiche di questo tipo d'esperienza. Le personalità autoteliche sono quelle che hanno spesso tali espe-

rienze di libero flusso, qualunque cosa facciano.

Naturalmente, quello che facciamo non è mai del tutto fine a se stesso. I motivi che ci spingono sono sempre un misto di considerazioni intrinseche ed estrinseche. Per esempio, un compositore può scrivere musica perché spera di venderla e pagare i debiti, perché vuol diventare famoso, perché la sua immagine di sé dipende dal fatto di scrivere canzoni – tutti questi sono motivi estrinseci. Ma se è motivato solo da tali ricompense esterne, perde un ingrediente essenziale: oltre a questi vantaggi esteriori potrebbe anche godere dell'attività creativa in se stessa – in questo caso essa diventerebbe autotelica. Le mie ricerche (Csikszentmihalyi, 1975, 1996, 1997) indicano che la felicità dipende dal fatto che una persona riesce a ricavare da ciò che fa, qualunque cosa sia, l'esperienza del libero flusso.

Un breve estratto da una delle oltre 10.000 interviste raccolte in tutto il mondo può dare un'idea di come sia tale esperienza. Alla domanda su quello che prova quando il lavoro di composizione procede bene, un musicista ha risposto:

Sei in uno stato estatico a tal punto che ti pare quasi di non esistere. L'ho provato tante volte. La mia mano sembra svuotata di me stesso ed io non ho nulla a che fare con quello che succede. Sto lì a guardare in uno stato di stupore e meraviglia e la musica fluisce per suo conto (Csikszentmihalyi, 1975, pag. 44).

Questa risposta è tipica della maggior parte delle descrizioni che le persone forniscono riguardo a come si sentono quando sono totalmente coinvolte in qualcosa di piacevole e significativo per loro. Prima di tutto l'esperienza è definita "estatica": in altre parole, come se fosse in qualche modo separata dalla *routine* quotidiana. Questa sensazione di essere entrati in una realtà diversa può essere suscitata da stimoli che provengono dall'ambiente esterno, come quando si partecipa ad un evento sportivo, ad una cerimonia religiosa, ad un concerto, oppure può essere prodotta internamente, concentrando l'attenzione su un insieme di stimoli dotati di regole loro proprie, come la composizione musicale.

Il compositore aggiunge inoltre che "ti pare quasi di non esistere". Questa dimensione dell'esperienza fa riferimento al fatto che l'attività è così coinvolgente da non lasciare alcun residuo di attenzione da dedicare a qualunque stimolo irrilevante rispetto al compito in corso. Così un giocatore di scacchi può alzarsi alla fine della partita e accorgersi di avere una terribile emicrania e di aver bisogno di correre in bagno, mentre per molte ore dalla sua coscienza era stata esclusa qualunque informazione circa lo stato delle funzioni corporee.

Il compositore parla anche di provare una par-

ticolare spontaneità dell'esperienza: "La mia mano sembra svuotata di me stesso ... non ho nulla a che fare con quello che succede". È chiaro che questa impressione di assenza di sforzo è possibile solo perché gli aspetti tecnici sono stati assimilati ed esercitati al punto da esser diventati automatici. Ciò introduce uno dei paradossi dell'esperienza di flusso: per provarla si deve avere un controllo assoluto dell'attività e tuttavia non si deve cercare di controllare consapevolmente ciò che si sta facendo.

Come afferma il compositore, quando si danno le condizioni giuste l'azione "fluisce per suo conto". È proprio perché tanti intervistati hanno usato questa analogia di un fluire spontaneo e privo di sforzo per descrivere ciò che provavano nei momenti di produttività più felice, che ho adottato il termine *flusso* per indicare l'esperienza autotelica. Ecco che cosa ha detto a proposito della scrittura un famoso poeta americano:

Perdi il senso del tempo, sei completamente rapito, completamente preso da quello che stai facendo e come governato dalle possibilità che vedi in questo lavoro. Se questo diventa troppo potente, ti alzi perché l'entusiasmo è troppo grande ... L'idea è di essere così ... così saturato che non c'è né futuro né passato, è soltanto un lungo presente quello dove ti trovi ... a costruire un senso. E smantellare il senso e ricostruirlo (Csikszentmihalyi, 1996, pag. 121).

Questo tipo di esperienza intensa non si limita alle attività creative. La descrivono adolescenti che amano lo studio, lavoratori cui piace il proprio mestiere, automobilisti che si divertono a guidare. Ecco che cosa ha dichiarato una donna a proposito delle fonti del suo più profondo godimento:

[Succede quando] lavoro con la mia bambina, quando lei scopre qualcosa di nuovo. La ricetta di un nuovo biscotto che ha fatto lei, un lavoro artistico di cui è fiera. La lettura è una cosa dove si immerge del tutto e noi leggiamo insieme, lei legge a me e io leggo a lei, e questi sono momenti in cui quasi perdo il contatto col resto del mondo. Sono totalmente assorbita in quello che sto facendo (Allison e Duncan, 1988, pag. 129).

Ci sono alcune caratteristiche comuni a tutte le esperienze di questo genere. Primo, si sa molto chiaramente che cosa si deve fare momento per momento, o perché l'attività lo esige (come quando lo spartito prescrive le note da suonare), o perché ad ogni passo ci si pone una meta chiara (come quando lo scalatore decide qual è il prossimo appiglio). Secondo, si riesce ad avere un *feedback* immediato su ciò che si sta facendo. Anche qui ciò può avvenire per-

ché l'attività stessa informa subito sull'esecuzione (come quando a tennis dopo ogni colpo si sa subito se la palla è andata dove si voleva), oppure perché la persona dispone di un metro interiorizzato che gli permette di valutare se le sue azioni sono adeguate (come quando il poeta legge l'ultima parola dell'ultima frase che ha messo sulla carta e giudica se è giusta o va riveduta).

Un'altra condizione universale dell'esperienza di flusso è che il soggetto senta che fra le proprie capacità e le opportunità d'azione c'è una precisa corrispondenza: se la sfida è troppo grande per i suoi mezzi, proverà ansia, se la prova è troppo facile si annoierà. Quando c'è equilibrio fra le capacità e la sfida da affrontare, ecco che avviene il pieno coinvolgimento e può scaturire l'esperienza del libero flusso (Csikszentmihalyi, 1975, 1997).

Anche da un riassunto così condensato risulterà chiaro che questa esperienza non ha niente a che fare con lo stereotipo culturale di "seguire il flusso della corrente", che significa abbandonarsi ad una situazione che sembra buona, naturale e spontanea. L'esperienza autotelica del libero fluire dell'attività, di cui mi sono occupato nei miei studi, è qualcosa che richiede attitudini, concentrazione e perseveranza. I dati disponibili indicano comunque che è questo tipo di flusso a creare uno stato soggettivo di benessere.

La relazione fra questa esperienza e la felicità non è del tutto ovvia. A rigor di logica, mentre sperimentano il flusso, le persone non sono necessariamente felici in quanto troppo prese dall'attività per permettersi il lusso di riflettere sul proprio stato soggettivo: provare felicità sarebbe una distrazione, un'interruzione del flusso libero e continuo. Ma dopo, una volta conclusa l'esperienza, riferiscono di essersi sentite quanto mai felici. Le personalità autoteliche si trovano spesso in tali situazioni, riferiscono inoltre nel complesso un maggior numero di momenti di felicità e sentono che la propria vita è più ricca di senso e dotata di uno scopo (Adlai-Gail, 1994; Hektner, 1996).

Il fenomeno del flusso ci aiuta anche a capire meglio le cause contraddittorie e ambigue di quella che siamo soliti chiamare felicità. Spiega perché è possibile raggiungere stati di benessere soggettivo per tante strade diverse: conquistando ricchezza e potere o rinunciandovi, coltivando la solitudine o stretti legami, con l'ambizione o con la modestia, dedicandosi alla scienza o alla religione. *La gente è felice non per quello che fa ma per come lo fa*. Chi riesce a provare l'esperienza di flusso lavorando alla linea di montaggio ha buone probabilità di esser felice, mentre chi non la prova in una vacanza di lusso difficilmente lo sarà. Lo stesso vale per le varie tecniche psicologiche per realizzare uno stato positivo di salute men-

tale: se il processo per conquistare elasticità o autoefficacia è vissuto come un esercizio noioso o un'imposizione esterna, è poco probabile che porti alla felicità anche se padroneggiato alla lettera. La salute mentale bisogna goderla per trarne beneficio.

4.2. Come rendere possibile il flusso

Il prerequisito della felicità è la capacità di coinvolgersi pienamente nella vita. Se le condizioni materiali sono abbondanti, tanto meglio, ma la mancanza di denaro o di salute non impedisce di trovare l'esperienza del libero flusso in qualunque circostanza che si presenti. In realtà dai nostri studi sembra che i figli delle famiglie più ricche incontrino anzi maggiori difficoltà: in confronto ai ragazzi meno benestanti tendono ad essere meno partecipi e meno entusiasti, si annoiano di più e si divertono di meno.

Nello stesso tempo sarebbe un errore pensare che ognuno vada lasciato a se stesso, che trovi godimento dove può, e rinunciare agli sforzi per migliorare le condizioni collettive. Ci sono tante cose che si possono fare per introdurre maggiori occasioni all'esperienza autotelica nella scuola, nella vita familiare, nell'organizzazione della vita collettiva, nel lavoro, nei trasporti, nel modo di mangiare, in breve, in quasi ogni aspetto dell'esistenza quotidiana. Ciò è particolarmente importante riguardo alle nuove generazioni. Le nostre ricerche, per esempio, fanno supporre che la ragione per cui gli adolescenti più ricchi, malgrado i beni materiali di cui dispongono, sono più annoiati e infelici, sia da cercare nel fatto che passano meno tempo coi genitori e fanno meno cose interessanti con loro (Hunter, 1998). Creare condizioni che rendano possibili le esperienze di libero flusso è un aspetto di quel "perseguimento della felicità" che sarebbe fra i compiti della comunità politica e sociale.

Ciononostante, il flusso da solo non garantisce una vita felice. È anche importante che si possa trovarlo in attività complesse, cioè in attività che forniscano un potenziale di crescita nell'intero arco della vita, che permettano l'emergere di nuove opportunità d'azione e stimolino lo sviluppo di competenze nuove. Una persona che non impara mai a godere la compagnia degli altri e che trova scarse occasioni in un contesto sociale significativo ben difficilmente raggiungerà l'armonia interiore (Csikszentmihalyi, 1993; Csikszentmihalyi e Rathunde, 1998; Inghilleri, 1999), ma quando l'esperienza del libero fluire nasce dall'attivo impegno fisico, mentale o emotivo - dal lavoro, dallo sport, da un hobby, dalla meditazione, dalle relazioni interpersonali - allora le probabilità d'una vita ricca e felice aumentano.

5. I LIMITI DEL FLUSSO

C'è almeno un altro tema importante che resta da considerare. Ripassando i precedenti filosofici del materialismo, ho accennato al monito di Locke sulla necessità di usare prudenza nel perseguire la felicità e sull'importanza di distinguere tra felicità reale e immaginaria. Avvertenze simili si applicano anche al concetto di flusso? In realtà il flusso è necessario alla felicità ma non sufficiente. Questo perché tale esperienza si può avere anche in attività piacevoli sul momento che però compromettono le possibilità di godimento duraturo. Per esempio, quando nel proprio ambiente si trovano poche opportunità d'azione significativa, avviene spesso che per godere del flusso si ricorra ad attività distruttive, che producono dipendenza o che, nel migliore dei casi, sono uno spreco di risorse (Csikszentmihalyi e Larson, 1978; Sato, 1988). La delinquenza minorile di rado è conseguenza diretta della deprivazione, mentre è causata piuttosto dalla noia o dalla frustrazione che i ragazzi provano quando non trovano opportunità normali per l'esperienza di flusso: questa può essere al momento offerta da vandalismo, scontri tra bande, promiscuità sessuale e droghe psicotrope, ma tutte queste cose di rado portano un godimento durevole.

Un'altra limitazione del flusso come via maestra alla felicità è che uno può imparare a godere talmente di una singola attività che tutto il resto impallidisce al confronto: si finisce così per dipendere da un repertorio di opportunità molto ristretto, trascurando di sviluppare competenze che aprirebbero in seguito un campo molto più vasto di gratificazioni. Un maestro di scacchi che gode soltanto del gioco e un lavoratore indefesso che si sente vivo solo quando è impegnato rischiano di bloccare il proprio sviluppo completo come persone, perdendo così future occasioni di felicità.

Per un verso almeno; l'impatto negativo che una dipendenza esclusiva dall'esperienza di flusso ha sull'ambiente sociale è meno grave di quello di una dipendenza dalle ricompense materiali. Le ricompense materiali sono a somma zero: essere ricco significa che altri devono essere poveri, essere famoso significa che altri devono essere anonimi, essere potente significa che altri devono essere privi di potere. Se tutti si sforzano di ottenere queste ricompense autolimitanti, è inevitabile che la maggioranza rimanga frustrata, producendo infelicità personale e instabilità sociale. Al contrario le ricompense del libero flusso sono cumulative e inesauribili: se la mia gioia la trovo nella cucina, nel surf o nel fare l'allenatore di una squadra di ragazzi, ciò non va a scapito della felicità di nessuno.

Il guaio è che troppe istituzioni hanno interesse a che la gente creda che acquistare la macchina giusta, le bibite giuste, il giusto orologio o la giusta istruzione accresca le sue probabilità di esser felice, anche se farlo ipotoca la sua esistenza. Di fatto le società sono di solito strutturate in modo che la maggioranza sia indotta a credere che il suo benessere dipenda dal fatto di essere passiva e soddisfatta. Che il comando sia nelle mani del clero, della casta dei guerrieri, dei mercanti o dei finanziari, il loro interesse è che il resto della popolazione dipenda dalle ricompense che essi hanno da offrirle, si tratti della vita eterna, della sicurezza o del benessere materiale. Ma se uno confida nel consumo passivo - di prodotti, idee o droghe psicotrope - è molto probabile che sia deluso. E tuttavia la propaganda materialista è abile e convincente. Non è facile, specie per i giovani, distinguere ciò che è davvero nel loro interesse da quello che a lungo andare non potrà che nuocere. È per questo che John Locke ammoniva a non confondere la felicità immaginaria con la vera felicità e Platone, 25 secoli fa, scriveva che il compito più urgente degli educatori è insegnare ai giovani a trovare piacere nelle cose giuste. Ora questo compito poggia in parte sulle nostre spalle. Nel profilo professionale degli psicologi dovrebbe esser compreso l'impegno a scoprire che cosa favorisce la felicità e nella loro vocazione dovrebbe rientrare la volontà di informarne il pubblico.

BIBLIOGRAFIA

- ADLAI-GAIL, W. (1994). *Exploring the autotelic personality*. Unpublished doctoral dissertation, University of Chicago, Chicago.
- ALLISON, M.T. e DUNCAN, M.C. (1988). Women, work, and flow. In M. Csikszentmihalyi e I. Csikszentmihalyi (a cura di), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge University Press, New York.
- ANTONOVSKY, A. (1979). *Health, stress, and coping*. Jossey-Bass, San Francisco.
- BENEDIKT, M. (1999). *Values*. The University of Texas Press, Austin, TX.
- BENTHAM, J. (1970). *An introduction to the principles of morals and legislation*. Hafner, Darien, CT (ed. or.: 1789).
- BLOCK, J.H. e BLOCK, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In W.A. Collins (a cura di), *The Minnesota Symposium on Child Psychology (Vol. 13)*. Erlbaum, Hillsdale, NJ.
- BRICKMAN, P., COATES, D. e JANOFF-BULMAN, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness

relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917-927.

- CAMPBELL, A. (1981). *The sense of well-being in America*. McGraw-Hill, New York.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. Jossey-Bass, San Francisco.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1993). *The evolving self*. Harper Collins, New York.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. Harper Collins, New York.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1997). *Finding flow*. Basic Books, New York.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. e LARSON, R. (1978). Intrinsic rewards in school crime. *Crime and Delinquency*, 24, 322-335.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. e PATTON, J.D. (1997). Le bonheur, l'expérience optimale et les valeurs spirituelles: Une étude empirique auprès d'adolescents. *Revue Québécoise de Psychologie*, 18, 167-190.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. e RATHUNDE, K. (1998). The development of the person: An experiential perspective on the ontogenesis of psychological complexity. In R.M. Lerner (a cura di), *Hand-book of child psychology (5th ed., Vol. 1)*. Wiley, New York.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. e SCHNEIDER, B. (in corso di stampa). *Becoming adult: How teenagers prepare for work*. Basic Books, New York.
- DAVIS, J.A. (1959). A formal interpretation of the theory of relative deprivation. *Sociometry*, 22, 289-296.
- DECI, E. e RYAN, M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum, New York.
- DIENER, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- DIENER, E. (in corso di stampa). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist*.
- DIENER, E., HORWITZ, J. e EMMONS, R.A. (1985). Happiness of the very wealthy. *Social Indicators*, 16, 263-274.
- HEKTNER, J.H. (1996). *Exploring optimal personality development: A longitudinal study of adolescents*. Unpublished doctoral dissertation, University of Chicago, Chicago.
- HUNTER, J. (1998). The importance of engagement: A preliminary analysis. *North American Montessori Teachers' Association Journal*, 23, 58-75.
- INGHILLERI, P. (1999). *From subjective experience to cultural evolution*. Cambridge University Press, New York.
- INGLEHART, R. (1990). *Culture shift in advanced industrial society*. Princeton University Press, Princeton, NJ.
- JAMES, W. (1890). *Principles of psychology (Vol. 1)*. Holt, New York.
- LINDER, S. (1970). *The hurried leisure class*. Columbia University Press, New York.
- LOCKE, J. (1975). *Essay concerning human understanding*. Clarendon Press, Oxford, England (ed. or.: 1690).

- MARTIN, J. (1981). Relative deprivation: A theory of distributive injustice for an era of shrinking resources. *Research in Organizational Behavior*, 3, 53-107.
- MASLOW, A. (1968). *Towards a psychology of being*. Van Nostrand, New York.
- MASLOW, A. (1971). *The farthest reaches of human nature*. Viking, New York.
- MICHALOS, A.C. (1985). Multiple discrepancy theory (MDT). *Social Indicators Research*, 16, 347-413.
- MYERS, D.G. (1993). *The pursuit of happiness*. Avon, New York.
- MYERS, D.G. (in corso di stampa). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*.
- MYERS, D.G. e DIENER, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.
- PARDUCCI, A. (1995). *Happiness, pleasure, and judgment*. Erlbaum, Mahwah, NJ.
- PAY NAGS AT WORKERS' JOB VIEWS (1987, October 18). *Chicago Tribune*, 10B.
- POLANYI, K. (1957). *The great transformation*. Beacon Press, Boston.
- RICH THINK BIG ABOUT LIVING WELL (1987, September 24). *Chicago Tribune*, 3.
- RYAN, R.M. e DECI, E.L. (in corso di stampa). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*.
- SATO, I. (1988). Bozozoku: Flow in Japanese motorcycle gangs. In M. Csikszentmihalyi e I. Csikszentmihalyi (a cura di), *Optimal experience*. Cambridge University Press, New York.
- SCHEIER, M.F. e CARVER, C.S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 210-247.
- SCITOVSKY, T. (1975). *The joyless economy*. Random House, New York.
- SEEMAN (1996). Social ties and health: The benefits of social integration. *Annals of Epidemiology*, 6, 442-451.
- SELIGMAN, M.E.P. (1991). *Learned optimism*. Random House, New York.
- SIMON, H.A. (1969). *Sciences of the artificial*. MIT Press, Boston.
- VEENHOVEN, R. (1988). The utility of happiness. *Social Indicators Research*, 20, 333-354.
- WILLIAMS, R.M. Jr (1975). Relative deprivation. In L.A. Coser (a cura di), *The idea of social structure: Papers in honor of Robert K. Merton*. Harcourt Brace Jovanovich, New York.

Ringraziamenti

Questa ricerca è stata finanziata in parte dalla Spencer Foundation e dalla Alfred P. Sloan Foundation, che ringrazio per il loro sostegno. Tuttavia nessuna delle mie conclusioni coinvolge necessariamente queste due organizzazioni. Ringrazio inoltre Jeremy P. Hunter e Rustin Wolfe per l'aiuto nell'analisi di alcuni dati citati in questo articolo. Infine, ringrazio Jonathan Baron, David Myers, Barry Schwartz e Martin E.P. Seligman per gli utili suggerimenti.

L'articolo è apparso originariamente in inglese su *American Psychologist*, 54 (10), 821-827.

© 1999, American Psychological Association. Tradotto su permesso dell'Editore e dell'Autore.

Mihaly Csikszentmihalyi, Department of Psychology, Claremont Graduate University, Claremont.

Traduzione di Gabriele Noferi