

Mihaly Csikszentmihalyi

Finding Flow. The psychology of Engagement with Everyday Life (1997)

Flow: moeiteloze inspanning die mensen voelen op de momenten die zij als de beste van hun leven ervaren:

- Doet zich voor wanneer iemand een **doel** voor ogen heeft dat de bepaalde, juiste reacties vereist
- Doelen en regels stellen de 'speler' **in staat te handelen** zonder dat hij zich moet afvragen waarom en hoe hij deze handelingen verricht
- Tijdens het spelen leeft de speler in een **op zichzelf staande wereld** waarin alles zwart-wit is

Flow-activiteiten (brengen flow te weeg): optimale ervaringen met volgende kenmerken:

- stellen ons in staat ons te richten op **doelen die helder en verenigbaar zijn**
- verschaffen **onmiddellijke feedback** (situatie al of niet verbeterd)
- eigen vaardigheden moeten volledig worden benut om een bezigheid te volbrengen die de speler maar net aankan (relatie tussen **maximale vaardigheid** en **maximale uitdaging**)

bv. muziek spelen/beluisteren, een berg beklimmen, schaken, tuinieren, een goed gesprek, een boek lezen...

Conclusie:

Wanneer de doelen duidelijk zijn, de feedback relevant is en de uitdagingen in evenwicht zijn met de vaardigheden wordt onze aandacht geordend en volledig in de activiteit gestoken. Omdat er een volledig beroep wordt gedaan op de geestelijke energie, is iemand die in flow verkeert voor 100% geconcentreerd. In zijn bewustzijn is geen ruimte voor afleidende gedachten of irrelevante gevoelens. Het zelfbewustzijn verdwijnt naar de achtergrond, maar iemand voelt zich sterker dan normaal. Het besef van tijd raakt in de war: uren lijken voorbij te vliegen. De activiteit wordt een doel op zich.

Dus:

Gelukservaring = ervaring van volledige betrokkenheid.

Flow leidt tot persoonlijke groei : ze heeft een gunstige uitwerking op de ontwikkeling van nieuwe vaardigheden en uitdagingen

Belangstelling en nieuwsgierigheid kan je ontwikkelen: als wij in iets geïnteresseerd zijn, zullen we onze aandacht daarop richten, en als wij onze aandacht daarop richten is de kans groot dat we daar belangstelling voor krijgen. Veel van de dingen die we interessant vinden, zijn dat niet van nature maar juist omdat we er onze aandacht op richten en onze vaardigheden er op toepassen. Wanneer wij onze aandacht beheersen, betekent dit dat we onze ervaring beheersen en in feite dus de kwaliteit van ons leven.

Beelding 1: De kwaliteit van de ervaring als een functie van de relatie tussen uitdagingen en vaardigheden. De optimale ervaring of flow doet zich voor wanneer beide variabelen maximaal zijn.

