

FLOW EXPERIENCE E MUSICA NELLA PRATICA SPORTIVA DELLA CAPOEIRA

dott. Ausilio Roberto

Flow experience

Il primo autore ad occuparsi di “flow” è stato M. Csikszentmihalyi, uno psicologo americano che a partire dagli anni '70 ha svolto una serie di ricerche sul “flusso di coscienza” come fenomeno riscontrabile nelle attività quotidiane e nello sport. (1975, 1978, 1990, 1993).

Successivamente è stata sviluppata la "teoria del flusso di coscienza" nel 1975, sempre ad opera di Csikszentmihalyi, ed è nata l'ulteriore definizione di "esperienza ottimale", che sta ad indicare il bilanciamento percepito tra l'opportunità d'azione (challenge) e le capacità personali (skill).

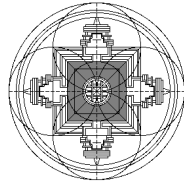
Il flow è lo stato psicologico di massima positività e gratificazione che si percepisce durante un'attività. Corrisponde alla "completa immersione nel compito", è connotato da elevato coinvolgimento e controllo della situazione, focalizzazione dell'attenzione, assenza di noia e ansia, motivazione intrinseca (piacere per l'attività), alterata percezione dello scorrere del tempo e assenza di auto-osservazione giudicante. L'esperienza del flow corrisponde quindi ad uno stato psicofisiologico ottimale: uno “stato di grazia” che rappresenta un elemento predisponente importante per il verificarsi nello sport delle cosiddette “peak performances” (prestazioni eccellenti) e si identifica con una particolare condizione in cui l'atleta è così coinvolto nel gesto agonistico in atto da escludere dalla sua mente qualsiasi altra cosa. Il flow si configura come un'esperienza soggettiva multidimensionale. In particolare lo stato di flow comprende tra le sue caratteristiche:

- Bilanciamento tra sfida e abilità
- Integrazione tra azione e coscienza
- Paradosso del controllo (un controllo incentivante e non giudicante)
- Mete chiare
- Attenzione e concentrazione totale sul compito
- Feedback non ambiguo
- Gratificazione legata all'esperienza stessa
- Perdita dello stato di coscienza ordinario
- Perdita della coscienza del tempo
- Profondo senso di piacere (Deci, 1975; Ryan e Deci, 1985)

L'esperienza del flow in sé è totalmente piacevole da indurre le persone a ripeterla anche a costo di grandi sacrifici. Negli Stati Uniti, per descrivere questi momenti, si utilizzano espressioni come "everything clicks" o "to be in the zone"; in Italia spesso ci si riferisce ad esso come "stato di grazia". Tale argomento mi sembra interessante ed in linea con la Psicologia della Salute, in quanto si propone di indagare alcuni aspetti percepiti come positivi degli stati di coscienza. Inoltre l'approfondimento e la maggiore conoscenza della flow experience può avere molte applicazioni sia in ambito sportivo che lavorativo e nella vita di tutti i giorni.

La teoria del flow in Psicologia

La Psicologia Transculturale è stata la prima ad occuparsi di flow experience. Lo ha analizzato come meccanismo di selezione culturale delle informazioni. In termini di appartenenza, l'individuo tende a riprodurre quasi sempre un numero limitato di informazioni (attività, interessi, convinzioni e valori) in base alla qualità dell'esperienza che ad esse associa. Questo si chiama processo di selezione psicologica delle informazioni acquisite. In definitiva il flow è visto, aspecificamente, come un "attrattore" della evoluzione individuale e, contemporaneamente, della selezione culturale.



Le numerose ricerche transculturali finora condotte, che hanno portato alla campionatura di circa 4.000 soggetti, ne hanno dimostrato la stabilità nelle caratteristiche indipendentemente dal contesto culturale di appartenenza degli intervistati (Delle Fave, 1996) e l'associazione con le più varie attività quotidiane, a condizione che esse possano rappresentare per il soggetto opportunità d'azione sufficientemente complesse da richiedere impegno ed applicazione delle capacità individuali a livelli elevati. Come conseguenza di ciò, compiti ripetitivi e scarsamente complessi non vengono citati come occasioni di esperienza di Flow, mentre le attività creative - siano esse di tipo lavorativo, inerenti la sfera del tempo libero o delle relazioni interpersonali - sono diffusamente riportate.

Successivamente, ad occuparsi di Flow è stata la Psicologia Generale, che ha analizzato il flow come esperienza ottimale, uno stato caratterizzato da "piacere per l'attività in atto", gratificazione e percezione di crescita delle capacità individuali: l'elemento motivazionale intrinseco.

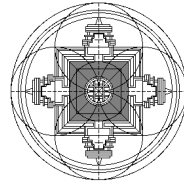
Infine la Psicologia dello Sport analizza il modello del flow per lo studio della prestazione eccellente (peak performance), vale a dire la prestazione sportiva in cui l'atleta si esprime al di sopra del suo standard abituale. Il flow predispone la performance e genera la peak performance, visto che assomma le condizioni mentali più favorevoli per la prestazione sportiva ottimale. Più l'atleta riesce a percepire le condizioni di flow, maggiori saranno le probabilità di associarvi la prestazione eccellente (peak performance). Un simile approccio al comportamento valorizza precipuamente il ruolo della soggettività, intesa quale fattore di valutazione fondamentale dell'ambiente esterno e dello stato interno di cui la specie umana dispone. L'approccio può essere idealmente posto in continuità con i fondamenti teorici e le ricerche condotte dagli studiosi della Gestalt, in cui venivano messi in luce i concetti sostanziali di 'forma' e 'organizzazione' della realtà per mezzo dei quali l'individuo percepisce e interpreta il mondo esterno. Il soggetto, nel descrivere il proprio stato interno in relazione agli stimoli ambientali, compie un'operazione di organizzazione del campo percettivo alla luce delle proprie aspettative, delle proprie finalità, del proprio bagaglio di informazioni. In altre parole, il mondo esterno rappresenta un insieme di possibilità di investimento energetico nell'ambito delle quali l'individuo seleziona attivamente le informazioni e le opportunità che soggettivamente percepisce come significative. Le modalità ed i contenuti di tale operazione sono coerenti con le caratteristiche dell'individuo in termini di sistema aperto, ovvero si armonizzano con la sua direzione evolutiva. Ogni individuo reperisce l'esperienza di Flow in alcune attività della propria vita quotidiana, in funzione sia del contesto culturale in cui si trova a vivere (che fornisce l'ambito dei possibili challenges in cui investire l'attenzione), sia delle proprie caratteristiche individuali.

Secondo molti autori (Muzio, 2004) non è possibile allenare il flow o l'individuo allo stato di flow; è invece possibile lavorare sulle condizioni che lo predispongono. Tra queste alcuni esempi sono la definizione di obiettivi chiari e sistematizzati, oppure la previsione di risposte (feedback) legate all'attività intrapresa, oppure ancora lo sviluppo delle attività attraverso modalità connesse alla motivazione.

Strumenti di misura dello stato di flow

Per quanto riguarda gli strumenti di misura, diversi sono i metodi per indagare lo stato di flow dall'Experience Sampling Method (Massimini et al., 1996), al Dispositional Flow Scale" (Jackson, 1998).

Citiamo inoltre il Flow Trait Scale (S. A. Jackson et al, 1998) e la Flow State Scale (S. A. Jackson and H. W. Marsh, 1996). Quest'ultima è probabilmente la scala maggiormente utilizzata ed è costituita da 36 items in cui il soggetto indica su una scala Lickert a 5 punti se è in accordo o disaccordo con alcune affermazioni. Le sottoscale che il questionario misura sono 9: *challenge-skill*



balance, action-awareness merging, clear goals, unambiguous feedback, concentration on task, control, loss of self-consciousness, time transformation, enjoyment.

Tra gli item troviamo, ad esempio, “sapevo molto bene quello che stavo facendo” (obiettivi chiari), “Mi era realmente chiaro che lo stavo facendo bene” (feedback non ambiguo), “La mia attenzione era focalizzata esclusivamente quanto stavo facendo” (attenzione sul compito), “Sentivo un controllo totale di ciò che stavo facendo” (controllo), ecc.

Nel 2002 sono state messe a punto una nuova versione delle Flow State Scale, la Flow State Scale 2, e la Dispositional Flow Scale 2.

La Flow State Scale è stata anche oggetto di analisi fattoriale che ne ha confermato la validità (Stavrou, Nektarios A.; Zervas, Yannis, 2004).

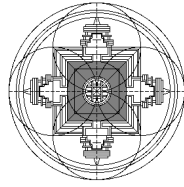
Contributi empirici rilevanti

Prendiamo ora in considerazione due lavori che si propongono di indagare gli effetti della musica sullo stato di flow nella pratica sportiva.

Il primo articolo, ad opera di *Karageorghis and Terry* (1997), è intitolato: *The psychophysical effects of music in sport and exercise: A review*. Si tratta di un articolo utile per avere un’idea generale sullo stato attuale delle ricerche in questo settore. Tale rassegna infatti riprende e rivisita i risultati degli effetti della musica nello sport emersi dalle ricerche effettuate sin dal 1972. Dall’analisi emergono le seguenti generalizzazioni:

- 1) la sinronizzazione con l’accompagnamento musicale di esercizi sottomassimali produce un migliore risultato finale
- 2) la musica riduce apparentemente la velocità dell’esecuzione percepita durante l’esecuzione di esercizi sottomassimali
- 3) la musica tende ad aumentare gli stati affettivi sia a medi che alti livelli di intensità di lavoro

Comunque dalla ricerca non risultano chiari gli effetti della musica asincrona sul contribuire ad un arousal ottimale. Nelle precedenti ricerche sono state individuate una serie di limitazioni che necessitano dell’approfondimento di ricerche ulteriori. Gli autori concludono che l’utilizzo della musica opportunamente selezionata può aumentare i livelli di piacere e l’aderenza all’attività fisica. Il secondo lavoro che prendiamo in considerazione è l’articolo di Pates et al., pubblicato nel 2003 su *Psychology of Sport & Exercise*, intitolato “Effects of asynchronous music on flow states and shooting performance among netball players”. Ci sembra interessante questo contributo in quanto la ricerca si proponeva di esplorare gli effetti della musica sullo stato di flow in un contesto sportivo. In particolare si esaminano gli effetti dell’ascolto di musica asincrona auto-selezionata sul flow e sulla performance di tiri di netball. A partire dalla ricerca di *Karageorghis and Terry* (1997), era stato ipotizzato che l’ascolto di musica avrebbe promosso lo stato di flow e avrebbe anche avuto un impatto positivo sulla performance dei tiri liberi. Un grande limite della ricerca è che sia stata svolta su solo tre soggetti e questo ci impedisce di estendere i risultati ad una popolazione. Ai tre giocatori di netball del college fu chiesto di completare 11 prove di performance. Ogni prova prevedeva l’esecuzione di 12 tiri dalle linee esterne dei 3 punti. Lo stato di flow e l’esperienza soggettiva furono misurate al termine di ogni prova. I partecipanti ricevettero l’intervento con la musica asincrona al termine delle misure preintervento di base e in aumento per ogni giocatore successivo. Risultati: due dei partecipanti hanno sperimentato un miglioramento della percezione dello stato di flow mentre tutti i tre partecipanti migliorarono la prestazione dei tiri liberi. Inoltre i partecipanti riferirono che l’intervento è stato loro utile per controllare sia le emozioni che i pensieri decisivi per la performance. Come conclusione gli autori indicano che l’intervento con musica autoselezionata e tecniche di imagery può migliorare la performance atletica e innescare emozioni e cognizioni che facilitano lo stato di flow.

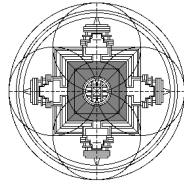


La capoeira

La capoeira è un'arte marziale camuffata sotto forma di danza. La sua caratteristica principale che la differenzia da altre forme marziali, è la presenza strutturale della musica ritmata suonata dal vivo durante il gioco. La capoeira nacque in Brasile nel sistema schiavista dominato dal colonialismo portoghese, creata dagli Africani per essere utilizzata come lotta nel momento in cui avevano bisogno di difendersi, ma anche per divertirsi durante i rari momenti di riposo, per rigenerarsi dai lavori forzati e dalle torture: per dimenticare per un breve momento la condizione di schiavi. Questa disciplina fu senza dubbio una delle espressioni usate dagli Africani per la costruzione dei propri spazi e per la difesa delle proprie tradizioni culturali. Pur non essendo possibile dimostrarne precisamente l'origine etnica, molti fattori supportano la tesi secondo cui questa arte sia stata creata in Brasile da schiavi di origine Bantu provenienti dall'Angola, legati alle pratiche gestuali e musicali proprie delle culture africane della regione angolana. Tali pratiche avrebbero assunto in terra brasiliana caratteristiche specifiche, facendo della Capoeira un'espressione che si distingue da qualsiasi altro gioco, lotta o danza esistente in Africa. Questa arte era praticata come lotta mortale, ma anche come divertimento inoffensivo, trasformandosi in danza, quando era giocata sotto gli occhi dei padroni. Dopo l'abolizione della schiavitù nel 1888, gli schiavi liberi iniziarono a popolare i grandi centri urbani. Tra questi, i capoeiristi erano individui difficilmente controllabili e spesso presenti tra le fila dei partecipanti a tumulti cittadini e risse notturne, venendo così considerati emarginati, delinquenti che avrebbero dovuto essere vigilati e puniti con leggi penali. La persecuzione durò fino agli anni 30 del XX secolo, quando, con il riconoscimento della disciplina alla "Secretaria de Educação, Saúde e Assistência Pública", iniziò un nuovo ciclo nella storia della Capoeira. Cominciò la fase di ascesa e riconoscimento socio-culturale, con l'introduzione di questa danza-lotta nella cultura ufficiale letteraria, artistica, musicale e teatrale e, più tardi, addirittura nei curriculum scolastici brasiliani. Oggi la Capoeira è sport nazionale brasiliano, praticata in tutto il mondo e riconosciuta internazionalmente quale preziosa espressione sociale, artistica e culturale eredità del colonialismo e della schiavitù. Un'arte che esprime con ritmo e movimento tutta la creatività di un popolo che ha subito un'oppressione.

All'interno del gioco della capoeira è possibile assistere ad un mix tra lotta e danza, il movimento è sempre un dialogo rinegoziabile tra i giocatori e il contesto si presta a mille sfumature di senso. In particolare nella pratica della capoeira, come del resto in tutte le arti marziali, si ricerca un sottile equilibrio tra rilassamento e controllo, tra forza e agilità. Nel gioco della capoeira si può sperimentare lo stato di flow, e probabilmente il verificarsi di questo stato è uno dei requisiti per il verificarsi di un gioco fluido e armonico.

Nella capoeira non ci sono palesemente vincitori e vinti, dato che lo scopo dei giocatori è negoziato di volta in volta. Non sempre l'obiettivo è far cadere l'altro, e spesso ci si confronta in maniera scherzosa e amichevole. Quindi, dovendo predisporre un disegno di ricerca, potremmo agevolmente avvalerci di misurazioni soggettive, come la Flow State Scale e alcuni questionari autovalutativi.



Bibliografia

Alessi, Lauren Elizabeth (1995) "Breakaway into the zone": A phenomenological investigation from the athlete's perspective. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences & Engineering. 56(2-B), Aug 1995, 1087.

Bakker, Arnold B. (2005) Flow among music teachers and their students: The crossover of peak experiences. *Journal of Vocational Behavior*. 66(1), Feb 2005, 26-44.

Canham, Matt; Wiley, Jennifer (2003), When Time Flies: Effects of Skilled Memory on Time Transformation in Rock Climbers. *International Journal of Cognitive Technology*. 8(2), 26-34

Csikszentmihalyi, Mihaly (1993) Does overinclusiveness equal creativity? *Psychological Inquiry*. 4(3), 1993, 188-189.

Csikszentmihalyi, Mihaly; Getzels, J. W (1970) Concern for discovery: An attitudinal component of creative production. *Journal of Personality*. 38(1), 1970, 91-105.

Csikszentmihalyi, Mihaly; Getzels, Jacob W. (1973) The personality of young artists: An empirical and theoretical exploration. *British Journal of Psychology*. Vol. 64(1), Feb 1973, 91-104.

Csikszentmihalyi, Mihaly; Larson, Reed (1978) Intrinsic rewards in school crime. *Crime & Delinquency*. 24(3), Jul 1978, 322-335.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.

Deci, Edward L. (1976) Notes on the theory and metatheory of intrinsic motivation. *Organizational Behavior & Human Performance*. 15(1), Feb 1976, 130-145.

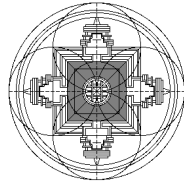
Deci, Edward L.; Ryan, Richard M. (1983) The basis of self-determination: Intrinsic motivation and integrated internalizations. *Academic Psychology Bulletin*. 5(1), Mar 1983, 21-29.

Delle Fave, A., Massimini F. (1996) "Modernizzazione e fruizione dei media: dati su due comunità italiane" *Ikon*, 32, 95-117

Jackson, Susan A. (1992) Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology*. 4(2), Sep 1992, 161-180

Jackson, Susan A.; Eklund, Robert C., (2002) Assessing flow in physical activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 24(2), Jun 2002, 133-150.

Jackson, S.A., & Marsh, H.W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The flow state scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 17-35.



Karageorghis, Costas I.; Terry, Peter C. (1997) *The psychophysical effects of music in sport and exercise: A review*. Journal of Sport Behavior. 20(1), Mar 1997, 54-68.

Kiewa, Jackie (2001) *Control over self and space in rockclimbing*. Journal of Leisure Research. 33(4), 2001, 363-382.

Lewis, J. Lowell, (1999) Sex and violence in Brazil: carnival, capoeira, and the problem of everyday life. American Ethnologist. 26(3), 539-557

Marsh, Herbert W.; Jackson, Susan A. , (1999) Flow experience in sport: Construct validation of multidimensional, hierarchical state and trait responses. Structural Equation Modeling. 6(4), 1999, 343-371.

Massimini, F.; Csikszentmihalyi, M.; Delle Fave, A. (1988). Flow and biocultural evolution. Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness. (pp. 60-81). New York, NY, US: Cambridge University Press. (1988), xiv, 416 pp.

Massimini, Fausto; Carli, Massimo; Csikszentmihalyi, Mihaly (Ed); Csikszentmihalyi, Isabella Selega (Ed) (1988). The systematic assessment of flow in daily experience. Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness. (pp. 266-287). New York, NY, US: Cambridge University Press. (1988), xiv, 416 pp.

Massimini, Fausto; Delle Fave, Antonella (2000) Individual development in a bio-cultural perspective. American Psychologist. 55(1), Jan 2000, 24-33.

Muzio M. (2004). Sport: flow e prestazione eccellente. Franco Angeli, Milano

Pates, J.; Karageorghis, C. I.; Fryer, R.; Maynard, I., (2003) Effects of asynchronous music on flow states and shooting performance among netball players. Psychology of Sport & Exercise. 4(4), 415-427

Stavrou, Nektarios A.; Zervas, Yannis (2004). Confirmatory factor analysis of the flow state scale in sports. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2(2) 161-181

Wrisberg, Craig A. (2004) You're On! Consulting for Peak Performance. Sport Psychologist. 18(4), 471-472.