

Tab. 2.1 Dimensioni caratteristiche dell'esperienza di flusso di coscienza.

Scopi chiari	è chiaro cosa deve essere fatto
Feed-back immediato	percezione precisa di come stanno andando le cose
Equilibrio sfide/capacità	le opportunità di azione e le richieste del mondo estemo sono percepite in equilibrio con le capacità inteme a disposizione per farvi fronte
Concentrazione sulla situazione in atto	gli stimoli irrilevanti scompaiono dalla coscienza: tutta l'attenzione è focalizzata sulla situazione in atto; preoccupazioni e conflitti sono temporaneamente eliminati
Assenza di autosservazione	il soggetto non modula, come dall'esterno, il proprio comportamento; c'è una trascendenza dei confini dell'Io, associata a un senso di crescita personale e di far parte di in "tutto" più ampio
Immersione reciproca tra azione e consapevolezza	è presente un senso di "fusione" consapevole, ordinata e reversibile tra il sé e l'ambiente
Senso di controllo automatico	il controllo è detto automatico perché avviene senza sforzo cognitivo e senza autosservazione
Senso del tempo alterato	il tempo sembra passare più lentamente o (più spesso) più velocemente
Presenza di motivazione intrinseca	l'esperienza diventa autotelica; il soggetto permane nella situazione perché essa lo ripaga pienamente: è presente un senso di motivazione intrinseca e autodeterminazione

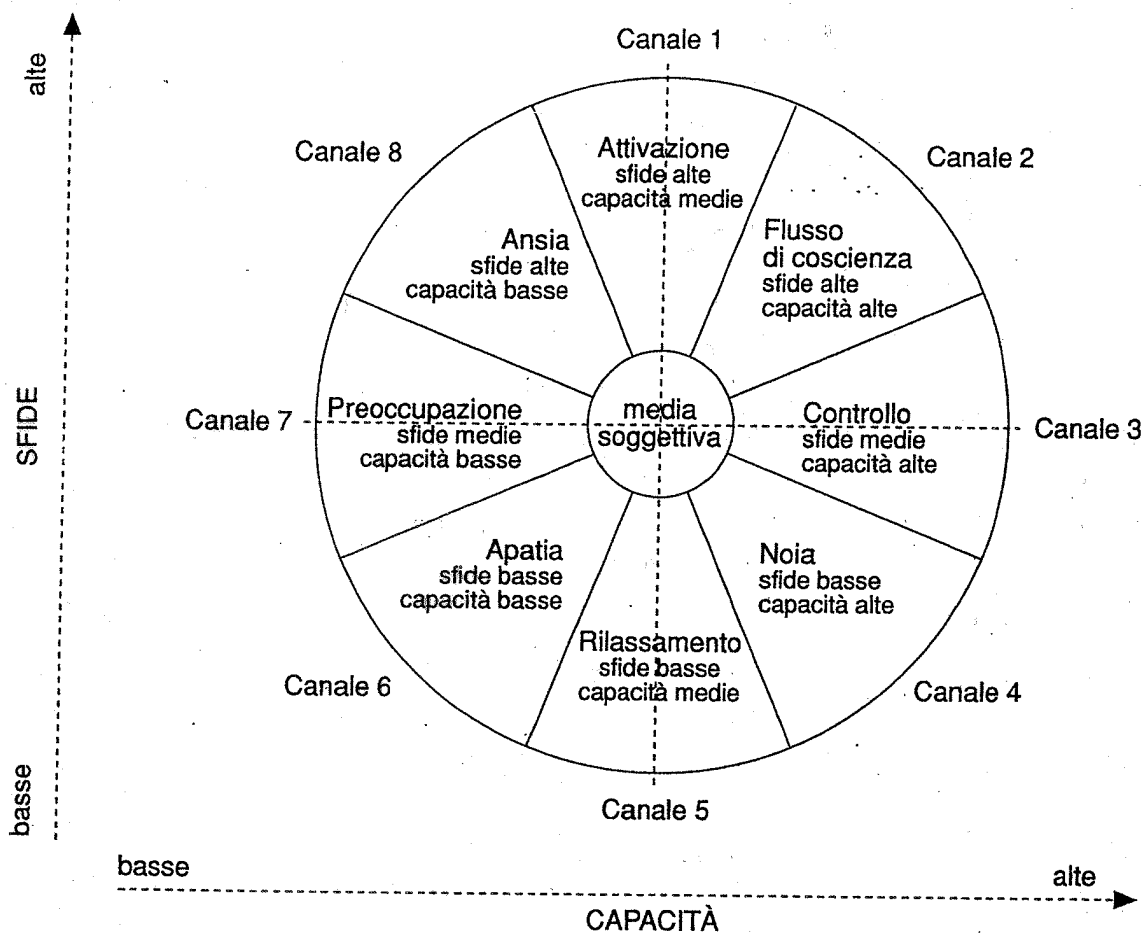


Fig. 2.4 Un modello per l'analisi dell'esperienza (le sfide ambientali sono sull'ordinata, le capacità personali sono sull'ascissa).