

1. FELICITA' RIVISITATA

- STATO OTTIMALE DELL'ESPERIENZA INTERIORE -> c'è ordine nella coscienza, persona che ha raggiunto il controllo dell'energia psichica e l'ha investita consciamente negli scopi scelti si evolve in essere più complesso.
- RELIGIONE -> aiuta a credere di avere controllo
- CAOS -> concetto più antico delle religioni - "l'universo non è ostile né amichevole, solo indifferente" Holmes.
- ANSIA ONTOLOGICA -> Paura di essere, sentire che l'esistenza non ha senso e non vale la pena di continuare a vivere.
- AMBIENTE SOCIALE -> Per diventare indipendenti Si deve imparare a ricompensarsi da sé.
- LIBERTA' -> Per raggiungere una sana Indipendenza si deve avere il controllo delle pulsioni e capacità di trovare delle ricompense Nei fatti quotidiani.
- VIE DELLA LIBERTA' -> Ogni individuo deve imparare facendo la sua esperienza non basta sapere come si fa, lo si deve fare continuamente. la coscienza viene riformulata ogni volta che cambia il contesto culturale.

2. ANATOMIA DELLA COSCIENZA

- FUNZIONE E FUNZIONAMENTO -> la funzione è quella di rappresentare l'informazione di ciò che succede fuori e dentro l'organismo in modo che venga valutato e il corpo possa agire di conseguenza.
- COSCIENZA FENOMENOLOGICA -> fenomenologica in quanto tratta diversi fenomeni nel modo in cui li sperimentiamo ed interpretiamo.
- EVENTI COSCIENTI -> eventi che si stanno verificando e noi siamo in grado di dirigerne lo svolgimento.
- COSCIENZA -> risultato di processi biologici, informazioni messe in ordine intenzionalmente.
- INTENZIONI -> forza che mantiene in ordine le informazioni nella coscienza, non dice perchè una persona vuole fare una cosa ma solo che la vuole fare.
- LIMITI -> quantità limitata di informazioni elaborabili che possono comparire nella coscienza. quindi quali informazioni entrano nella coscienza sono determinanti per il contenuto e la qualità della vita.
- ATTENZIONE O ENERGIA PSICHICA -> sceglie quali informazioni sono pertinenti, ogni persona dirige la limitata attenzione come un raggio di energia. quando una persona sa controllare la propria attenzione evitando distrazioni significa che la sua coscienza è sotto controllo - qualità della vita migliore.
- SE' -> elemento più importante della coscienza, l'attenzione struttura il se e ne è a sua volta influenzato. l'esperienza dipende dalle strutture dell'attenzione collegate ai fini delle intenzioni -> coordinati tutti per mezzo del se.
- ENTROPIA PSICHICA -> provocata da un'informazione che disturba la coscienza mettendo in pericolo i suoi fini. un evento esterno non è considerato né positivo né negativo, è il sé che decide se si tratta di un'informazione dannosa o no.

- FLOW -> stato opposto all' entropia psichica, le informazioni sono in armonia con la coscienza e i suoi fini, l'energia psichica fluisce senza sforzo. -> non abbiamo alcun disordine e minaccia per il se che ne esce più forte e sicuro.
- COMPLESSITA' DEL SE' -> il se ne esce più complesso grazie a due processi :
 - DIFFERENZIAZIONE -> movimento verso l'unicità
 - INTEGRAZIONE -> integrazione di parti autonome, tipo altre persone.

3. IL BENESSERE INTERIORE E LA QUALITA' DELLA VITA

- IL BENESSERE INTERIORE -> dipende dalla complessità dell'azione che si svolge e quando le possibilità di azione percepite sono allo stesso livello delle capacità. attenzione viene completamente assorbita dall'attività, non si è più coscienti di sé in quanto distinti dall'azione che si sta svolgendo.
- FEEDBACK CHIARI IMMEDIATI -> persona che impara a darsi obiettivi chiari ed osservare i feedback e valutarli riuscirà a raggiungere il flow e benessere interiore. il tipo di feedback non è importante in se ma nel messaggio "ho raggiunto il mio scopo" -> crea ordine nella coscienza e rafforza il se.
- CONTROLLO -> il flow dà benessere perché dà un senso di controllo, in realtà si tratta della possibilità di controllo piuttosto che il controllo reale.
- SENSATION SEEKERS -> cercatori di forti emozioni, trovano il loro benessere interiore in attività di pericolo e il loro benessere interiore non viene da questo pensiero ma dalla loro capacità di ridurre il rischio al minimo. -> da benessere il senso di esercitare il controllo non di averlo.
- ASSUEFAZIONE -> tutte le attività che portano flow possono dare assuefazione, diventano una necessità. in questo caso si perde il controllo: la libertà di determinare il contenuto della coscienza.
- PERDITA DEL SE' -> durante il flow non abbiamo abbastanza attenzione da rivolgere al se, tutta è impiegata nell'attività. non si tratta però di una vera e propria perdita di se, quanto la perdita della coscienza del se (il concetto che abbiamo di noi stessi) -> quando non ci preoccupiamo per noi stessi il concetto di chi siamo si arricchisce.
- TEMPO -> percepito diversamente, non passa come al solito
- ESPERIENZA AUTOTELICA -> attività completa in se che si pratica senza aspettarsi un vantaggio futuro. quando l'esperienza porta vantaggio in se la vita ha giustificazione nel presente e non è più un ostaggio di un ipotetico futuro.

4. LE CONDIZIONI DI FLOW

- ATTIVITA' CHE FAVORISCONO IL FLOW -> hanno come scopo principale quello di fornire esperienze che diano soddisfazione. danno un senso di scoperta e accrescono il sé. spinge quest'ultimo a crescere e cercare nuove esperienze in in campi nuovi. essendo scelte liberamente, queste esperienze, sono indicatori di chi siamo.
- CONDIZIONI INTERNE -> gli schizofrenici o chi soffre di disturbi dell'attenzione sono in balia di qualunque stimolo esterno e non riescono a

canalizzare la loro attenzione rendendo impossibile l'esperienza di flow. energia psichica troppo mutevole e labile. chi invece ha un impaccio o egocentrismo troppo elevato non raggiungerà il flow per il motivo opposto, la loro energia psichica è troppo fissa e rigida sul sé o sulle conseguenze. talvolta anche l'ambiente sociale o naturale può causare ostacoli, ma la nostra sopravvivenza dimostra che la natura da sola non può impedire il flow.

- **PATOLOGIA SOCIALE** -> stati di questa patologia che non permettono il flow sono:
 - **ANOMIA** -> norme e regole troppo labili e confuse (corrisponde allo stato di ansia)
 - **ALIENAZIONE** -> costretti ad agire in modo opposto ai propri scopi (corrisponde allo stato di noia)
- **LIVELLI INDIVIDUALI E COLLETTIVI** -> quello che impedisce che si verifichi il flow è o la frammentazione dei processi dell'attenzione (anomalia e disturbi dell'attenzione) o la loro eccessiva rigidità (alienazione ed egocentrismo)
- **PERSONALITA' AUTOTELICHE** -> persone che riescono a trasformare situazioni oggettivamente difficili in esperienze soggettivamente controllabili, riacquistando il controllo e trovando una nuova direzione in cui incanalare l'energia psichica. hanno abbastanza energia psichica per prestare attenzione all'ambiente che li circonda scoprendo così nuove possibilità di azione.

5. IL FLOW ED IL CORPO

- **CORPO** -> attraverso il controllo del corpo e dei sensi si può migliorare la qualità della vita. senza di esso non sarebbe possibile nessuna esperienza. assumendo il controllo di quello che il corpo può fare e mettendo in ordine le sensazioni fisiche, la coscienza è in armonia e ci pora grande gioia. il flow però non può essere un processo solo fisico ma serve la cooperazione di muscoli e mente.
- **SUPERARE I LIMITI** -> ci provoca estrema soddisfazione quando si fa qualcosa di mai fatto prima o si superano i limiti del proprio corpo. non è importante cosa si fa ma come si fa.
- **SESSO E FLOW** -> si tratta di una delle attività che fornisce più gratificazione ma se anche questo non è trasformato in un'attività che provoca benessere interiore e a coltivarla in funzione di una maggiore complessità alla lunga può diventare noioso.
- **CONTROLLO DELLA COSCIENZA** -> nelle religioni orientali l'equilibrio ed il controllo della mente sono fondamentali. es. yoga e arti marziali.
- **YOGA E FLOW** -> il fine dello yoga è vicino a quello delle attività che facilitano il flow: arrivare al controllo di quello che avviene nella mente.
 - analogie : entrambi mirano ad ottenere per mezzo della concentrazione un coinvolgimento pieno di gioia in cui si perde la consapevolezza del sé

- differenze : mentre il divenire cerca di irrobustire il se, lo yoga tenta di annullarlo
- ARTI MARZIALI E FLOW -> non si basano solo sulla prestazione fisica ma migliorano lo stato mentale di chi le pratica attraverso la capacità di controllare la coscienza -> sono una forma specifica di flow
- MUSICA -> la musica organizza la mente riducendo l'entropia psichica, inizialmente si tratta di un'esperienza sensoriale, mano a mano che si sviluppa l'abilità di ascolto analitico la possibilità di trovare benessere interiore nella musica aumenta.

6. IL FLOW ED IL PENSIERO

- MENTE -> ogni operazione mentale può produrre benessere interiore e ogni operazione fisica richiede anche la capacità mentale.
- SOGNI AD OCCHI APERTI -> uno dei modi più facili per usare la mente che contribuisce ad aumentare la complessità della coscienza e ridurre il caos
- MEMORIA -> capacità mentale più antica, una persona che non ricorda non è capace di rivivere esperienze passate e quindi ordinare la coscienza. tutte le forme di flow dipendono dalla memoria, senza di questa non si può diventare esperti in qualunque capacità mentale, ci rende completi e complessi. le forze esterne hanno enorme importanza su quali idee verranno scelte ma non spiegano la loro produzione. la capacità di fornirsi informazioni da se è fondamentale per non scivolare nel caos mentale.
- SCRITTURA -> è uno strumento di espressione disciplinato, mette in ordine i fatti in modo da poter essere ricordati e li analizza per riviverli in futuro. se la scrittura avesse il compito solo di trasmettere informazioni diventerebbe obsoleta, invece serve soprattutto a creare informazioni.
- SCIENZA -> gli scienziati normali sono stimolati dai problemi intellettuali, quelli rivoluzionari che cercano di superarli e crearne di nuovi sono quelli spinti ancora di più dal benessere interiore. i salti qualitativi della scienza dipendono ancora dalle risorse mentali dei singoli individui che amano quello che fanno perché porta ordine nella loro coscienza. non quelli che lo fanno per i risultati
- DILETTANTI E AMATORI -> sono quelli che ricavano più benessere interiore possibile da un'attività con attenzione alle esperienze e non ai risultati. oggi l'attenzione si è spostata sul successo perdendo di vista la distinzione tra scopi intrinseci ed estrinseci e così è venuta la connotazione negativa dei termini.

7. IL LAVORO ED IL FLOW

- LAVORO -> come gli animali dobbiamo spendere molte energie capendo come procurarci da vivere, un lavoro che richiede molte abilità e che viene svolto liberamente raffina la complessità del se. quando si prova flow nel lavoro la qualità di vita si alza notevolmente
- LAVORATORI AUTOTELICI -> le culture si evolvono in modo che i compiti giornalieri diventino quanto più possibile simili alle esperienze di flow. tendiamo a pensare che il lavoro provochi meno benessere del tempo libero, ma questo non è detto. molti riconoscendo le opportunità e sfruttandole per accrescere il loro se e le loro capacità ne escono estremamente più rafforzate. così il lavoro diventa una fonte di soddisfazione e risultato di un investimento di energia psichica.
- LAVORI AUTOTELICI -> più il lavoro ha caratteristiche simili a giochi mentali più benessere e soddisfazione porterà indipendentemente dal grado di avanzamento di chi lavora. si può modificare intenzionalmente la qualità dell'esperienza di lavoro seguendo le indicazioni del modello di flow.
- TEMPO LIBERO E LAVORO -> le persone tendono a sperimentare più esperienze di flow sul lavoro rispetto che nel tempo libero (soprattutto quando queste si concentrano in attività che non arricchiscono la mente e richiedono poca energia psichica, come guardare la televisione) eppure viene percepito come un'imposizione, qualcosa che tolga tempo nella nostra vita non offrendo contributi ai nostri scopi personali. una soluzione è quella di imparare a trovare soddisfazione nel lavoro occupando e arricchendo anche il tempo libero, così la qualità della vita viene aumentata esponenzialmente

8. LA GIOIA DELLA SOLITUDINE E DELLA COMPAGNIA

- RAPPORTI CON GLI ALTRI -> la nostra qualità della vita dipende sia dal lavoro ma anche dalle nostre interazioni con le altre persone.
- SOLITUDINE E COMPAGNIA -> per molti la solitudine è fonte di depressione e tanti arrivano alla perdita di identità. tendiamo tutti a sentirci più vitali quando siamo in compagnia ed è meno probabile che crolli se sa di avere il sostegno dei suoi cari.
- SOLITUDINE -> gli stati peggiori della mente si presentano quando non c'è nessuno e non abbiamo niente da fare questo perché è molto difficile tenere l'ordine della mente dall'interno. il test definitivo di controllare la qualità delle esperienze dipende da quello che si fa quando si è soli. colmare questo tempo con attività che aumentano le capacità arricchisce il se, soprattutto in età giovanile. l'entropia è una condizione inevitabile dell'esistenza, imparare ad usarla ed accettarla è fondamentale per la crescita mentale e crea una forma più elevata di ordine. quindi la differenza sta tutta nel modo in cui viviamo la solitudine
- FAMIGLIA -> le esperienze più significative e le emozioni più forti vengono vissute all'interno dei rapporti familiari. la genetica ha un grande ruolo ma anche il modo in cui questi rapporti vengono costruiti avranno un enorme peso sulle nostre connessioni mentali e sulla nostra vita. l'abilità di cambiare

ed evolvere i nostri scopi (trasformazione del se) quando siamo in rapporti con altre persone è fondamentale per stare con gli altri soprattutto in un ambiente familiare. per raggiungere il flow una famiglia deve avere degli scopi comuni che giustificano la loro esistenza. questa famiglia deve essere sia differenziata (supportare la creazione e le caratteristiche diverse di ogni membro di essa) ma anche integrata (gli scopi di uno interessano a tutti gli altri). per creare dei feedback chiari la comunicazione è un aspetto fondamentale. e la ricerca di sfide nuove è la chiave per esperienze di flow familiari, e devono essere sempre supportate dalla fiducia degli altri membri della famiglia.

- AMICIZIE -> gli amici non cercano di trasformare il nostro se ma lo rafforzano, tutta via se queste cerchie sono create per dare sostegno e non crescita non porteranno a grande benessere interiore. la famiglia offre soprattutto protezione emotiva mentre l'amicizia può fornire esplorazione del nuovo ed ignoto. e vanno coltivate esattamente come il lavoro e la famiglia.
- COMUNITA' ESTESA -> la vita pubblica può dare soddisfazioni se vissuta attraverso i parametri del flow. la sfida superiore è quella di non beneficiare solamente personalmente ma di aiutare anche gli altri. altro aspetto fondamentale è che se i singoli non hanno già completo controllo della propria coscienza non potranno riuscire a cambiare in meglio la vita di altri, faranno solo peggio

9. BATTERE IL CAOS

- ESPERIENZA OTTIMALE -> questa solamente quando si appoggia ad una base solida può rendere la vita migliore. l'esperienza soggettiva è la vita stessa.
- TRAGEDIE TRASFORMATE -> alla base dobbiamo capire che è la mente a governare il corpo, per questo molte persone riescono a ricavare il flow e provare benessere interiore in situazioni apparentemente disastrose. trasformando esperienze di vita che per molte persone sarebbero insopportabili in un'esistenza con un significato che dà soddisfazione.
- STRESS-> una disgrazia può distruggere il se o fornire un nuovo scopo più chiaro ed urgente arricchendo la coscienza. la differenza in cui le persone resistono a questo stress viene definito stile di tenuta e si basa su tre tipi di risorse :
 - aiuto esterno (sostegni sociali)
 - risorse psicologiche (personalità)
 - strategie di resistenza allo stress -> modo più importante per determinare che tipo di impatto avrà lo stress ed è quella più sottoposta al nostro controllo e si divide in: tenuta adattiva (positiva) e difesa nevrotica (negativa)

poche persone ricorrono a solo una delle due modalità di strategia. la virtù di resilienza è una delle caratteristiche più essenziali per la sopravvivenza e quella con maggiore capacità di trasformare le avversità in sfide, alzando la qualità della vita.

- **STRUTTURE DISSIPATIVE** -> sistemi che sfruttano l'energia che altrimenti andrebbe persa, l'integrità del sé dipende dalla capacità di prendere eventi neutri o distruttivi e trasformarli in fatti positivi. quando il se perde il controllo la coscienza sopravvive ma smette di crescere. si arriva al massimo dello sviluppo della capacità di coping quando si raggiunge un senso di identità abbastanza forte da non farsi abbattere ed indebolire da alcuna avversità. questa trasformazione avviene in tre fasi :
 1. sicurezza di sé non egocentrica -> individuo convinto dei suoi scopi e delle sue intenzioni ma sempre in relazione con l'ambiente, riesce ad adattarsi ad esso cambiando obiettivi o regole di gioco
 2. concentrate l'attenzione sul mondo -> apertura mentale, energie non concentrate solo su di se o su obiettivi che riteniamo "socialmente imposti", attenzione a quello che ci circonda ricerca di un modo migliore di adattamento.
 3. a scoperta di soluzioni nuove -> apertura a opportunità impreviste valutando gli eventi direttamente sull'impatto che hanno su quello che proviamo.
- **SE AUTOTELICO** -> è quello che sa tradurre le minacce potenziali in sfide per arricchire la soddisfazione e mantenere la sua armonia interiore utilizzando le regole del flow:
 1. Stabilire gli scopi: Per poter provare il flow si devono avere degli scopi Chiari. la scelta di uno scopo è collegata con il riconoscimento delle sfide. E per sviluppare delle abilità si deve prestare attenzione ai risultati delle proprie attività e quindi controllare il feedback. Una delle differenze fondamentali tra una persona con un sé autotelico e una senza è che la prima sa di essere stata proprio lei a scegliere lo scopo che sta perseguendo, qualunque esso sia. Quello che fa non è dovuto al caso e non è neppure il risultato di forze esterne determinanti. Questo fatto ha due conseguenze apparentemente opposte. Da un lato, provando un sentimento di dominio sulle proprie decisioni, la persona si dedica con più impegno agli scopi che sceglie. Le sue azioni sono affidabili e controllate dall'interno. Dall'altro lato, sapendo che sono proprio suoi, può modificare più facilmente gli scopi tutte le volte che i motivi per mantenerli vengono a mancare. Da questo punto di vista il comportamento di una persona autotelica è sia più coerente sia più sensibile.
 2. Immedesimarsi nell'attività : Dopo aver scelto un sistema di azione l'individuo dotato di una personalità autotelica si immerge profondamente in qualunque cosa stia facendo per ottenere dei buoni risultati si deve imparare a mantenere l'equilibrio tra le opportunità di azione e le capacità che si posseggono.
 3. Prestare attenzione a quello che succede: La concentrazione porta al coinvolgimento che si può mantenere solo per mezzo di rapporti costanti di attenzione. avere un se autotelico implica la capacità di mantenere il coinvolgimento, invece di preoccuparsi per come sta andando per come lo vedono all'esterno si impegna con tutto se stesso nei suoi scopi.

4. Trovare soddisfazione nell'esperienza immediata: La conseguenza di avere un se autotelico e che si può trovare soddisfazione anche quando la situazione obiettiva è orribile è pericolosa avere il controllo significa che letteralmente tutto quello che succede può essere fonte di gioia.

10. LA CREAZIONE DEL SIGNIFICATO

- VITA -> essere arrivati al flow in un' attività non ne garantisce necessariamente l'estensione nel resto della vita. di per se la vita non ha un significato ma glielo possiamo attribuire noi. non importa quale sia lo scopo finale, basta che sia talmente determinante da mantenere in ordine l'energia psichica di una vita intera.
- SIGNIFICATO -> questa parola può essere interpretata in due modi: il primo, indica lo scopo o la finalità di qualcosa (implica che gli eventi siano collegati tra di loro in funzione di uno fine supremo), la seconda, implica l'intenzione di dare ordine a determinate informazioni. creare un significato = mettere in ordine i contenuti della mente integrando le proprie azioni in un' esperienza di flow.
- FINALITA' -> chi sente di vivere una vita piena di significato di solito ha un fine sufficientemente impegnativo da richiedere l'impiego di tutte le sue energie, uno scopo che può dare significato alla sua vita, si costruisce una finalità. il significato della vita è proprio il significato, qualunque cosa sia.
- FERMEZZA -> impegno, attenzione nel proseguire i propri scopi. senza di questa il significato manca anche nella coscienza meglio ordinata.
- ARMONIA -> della coscienza, la conseguenza dei due stadi precedenti.
- questi tre stadi unificano la vita dandole significato e trasformandola in un' esperienza ininterrotta di flow.
- COLTIVARE LA FINALITA' -> Nella vita di molti si può discernere una finalità unitaria che giustifica le cose che si fanno giorno dopo giorno, uno scopo che attira l'energia psichica come una specie di campo magnetico e dal quale dipendono tutti gli altri obiettivi meno importanti. Questa finalità determinerà le sfide che una persona dovrà affrontare per trasformare la vita in un'attività che favorisca il flow. La finalità dà un orientamento ai propri sforzi ma non rende necessariamente la vita più facile gli obiettivi possono scontrarsi con mille difficoltà e allora si è tentati di rinunciare.
- FORGIARE LA FERMEZZA -> Una vita che si è trasformata in un continuo Flow è un insieme di esperienze mirate concentrate coerenti e ordinate che vengono vissute come significative è fonte di soddisfazione.
- ECCESSO DI LIBERTA' -> La ricchezza di scelta al giorno d'oggi ha ampliato la libertà personale in una misura inconcepibile solo cento anni fa. Ma la conseguenza della disponibilità di tante scelte ugualmente attraenti è l'incertezza della finalità; l'incertezza, a sua volta, mina la fermezza e la mancanza di fermezza finisce per svalutare la scelta. Ma se gli scopi sono ben scelti e se abbiamo il coraggio di restare coerenti a essi, malgrado le difficoltà ci concentriamo così tanto sulle azioni e sugli eventi da non avere il tempo di sentirsi infelici.

- **RECUPERO DELL' ARMONIA** -> Quando si forgia una vita con finalità e fermezza, ne viene un senso di armonia interiore, un ordine dinamico nei contenuti della coscienza. L'entropia psichica caratteristica della condizione umana comporta vedere più di quanto si possa effettivamente realizzare e sentirsi capaci di fare più di quanto la situazione consenta. Può verificarsi solo quando la mente sa non solo ciò che è ma anche ciò che potrebbe essere.
- **EVOLUZIONE DELLA MENTE** -> Più complessi diventano i sistemi, più spazio lasciano alle alternative e più numerose sono le cose che possono andare storte. Questo vale certamente per l'evoluzione della mente: dato che ha aumentato la sua capacità di elaborare le informazioni, è cresciuto anche il potenziale di conflitto interiore.
- **TEMI DI VITA** -> insieme di scopi collegati ad una finalità suprema che dà significato a tutto quello che si fa. quando l'energia psichica di una persona si fonde con un tema di vita, la coscienza arriva all'armonia. Si riconoscono i limiti della volontà umana e accettando un ruolo nell'universo, che sia cooperativo e non impositivo, si proverà il sollievo dell' esiliato che finalmente torna in patria. Il problema del significato si risolverà quando le finalità dei singoli individui si fonderanno con il Flow dell'universo.