



R A D I O
DREAMLAND
la voce dell'ecospiritualità

ANIMALI NARRANTI
di Giovanni Del Ponte
www.giovannidelponte.com

PUNTATA 10.

Una vita nel *FLOW: The Life of Chuck*.

I parte.

Ciao, sono Giovanni Del Ponte e vi do il benvenuto alla decima puntata di Animali narranti.

Nell'ottava puntata, dedicata al romanzo *IT* di Stephen King, abbiamo rievocato quella capacità che tutti avevamo da bambini: credere in modo assoluto. Grazie a quella fede ingenua e al potere delle storie, riuscivamo a metterci al sicuro dai "mostri". Ma una volta diventati adulti, come possiamo difenderci senza spade magiche o mappe del tesoro?

E se la nostra stessa vita non fosse una serie di eventi casuali, ma l'unica e più importante opera d'arte che potremmo donare al mondo e alla nostra comunità?

Oggi cercheremo di rispondere a queste domande. E lo faremo attraverso due opere straordinarie: il saggio seminale dello psicologo ungherese Mihaly Csikszentmihalyi, intitolato *FLOW: Psicologia dell'esperienza ottimale*; e il recente, toccante film di Mike Flanagan *The Life of Chuck*, tratto dal racconto di Stephen King: *La vita di Chuck*.

FLOW ci fornirà la mappa, la teoria e gli strumenti; il film *The Life of Chuck* ce ne mostrerà il risultato, in una storia kōan intensa e commovente che c'interroga sul senso ultimo del nostro passaggio sulla Terra.

Ma attenzione: nella seconda parte della puntata, dopo la pubblicità, farò spoiler sul film, perciò valutate se cercare di recuperarlo o di leggerne il racconto, prima di proseguire con l'ascolto.

Benissimo, direi che possiamo cominciare.

*Corro sul parquet lucido del campo da basket. Le urla sono un mare in tempesta.
Afferro la palla, il difensore mi travolge. Palleggio, cambio mano. Tirare o passare?
Troppi pensieri...
E poi... accade.*

Il rumore si smorza. Il campo si dilata, ogni dettaglio brilla: il legno lucido, il sudore sulla fronte di un avversario. Scarto, fingo... Non è velocità, è chiarezza.

Entro nell'area, salto!... Sospeso tra pavimento e canestro, tutto è perfetto. Nessun rumore, nessun pensiero.

Swish!

*Il mondo esplode. Tornano pubblico, luce, applausi, vita.
Ma per un istante, un solo istante... sono stato invincibile.*

Forse vi è capitato mentre conversavate con qualcuno che vi appassionava, o mentre cucinavate o facevate giardinaggio o giocavate con i vostri figli... Per un po', tutto il resto è scomparso. Preoccupazioni, dubbi, autoconsapevolezza si sono dissolti. Siete rimasti solo voi e l'atto che stavate compiendo, immersi in un'unica danza fluida.

Gli psicologi chiamano quest'esperienza “flow” – “flusso”, in italiano. Il termine fu coniato dallo psicologo Mihaly Csikszentmihalyi, che dedicò la vita allo studio della felicità. Intervistò atleti, artisti, chirurghi, alpinisti, scacchisti... A ciascuno domandava: in quali momenti ti senti meglio?

Tutti, prima o poi, descrivevano la stessa esperienza: «È come se, all'improvviso, il resto del mondo scomparisse... esiste solo il movimento, il ritmo, l'azione che sto compiendo».

È ciò che lo psicologo chiamava “stato di esperienza ottimale”. In questa puntata cercheremo di capire se sia possibile coltivare e integrare il *flow* nelle nostre attività e nella nostra vita, proprio come sembra che riesca a fare il protagonista del film *The Life of Chuck*.

Nell'epoca moderna, viviamo in un paradosso: nonostante un benessere senza precedenti, molti percepiscono l'esistenza come sprecata, dominata da ansia e noia.

Il saggio di Csikszentmihalyi ci rivela però un fatto che per molti potrebbe suonare sorprendente: la felicità e le esperienze ottimali non sono il risultato di fortuna o del caso; non si comprano col denaro o il successo, né si possono pretendere col potere... Sono “una condizione che deve essere preparata, coltivata e difesa privatamente da ognuno di noi”.

Per esemplificare questo concetto, il libro riporta molti esempi di persone che, in condizioni disumane, sono riuscite a trasformare la loro esperienza. Un aneddoto riguarda un pilota americano prigioniero per molti anni in Vietnam. In condizioni terribili, perse peso e salute, ma non la sanità mentale. Quando fu liberato, una delle prime cose che chiese fu di giocare a golf. Con grande stupore dei suoi commilitoni, giocò una partita superba. Come ci riuscì? Spiegò che ogni singolo giorno, in cella, giocava nella sua mente una partita a golf di diciotto buche, scegliendo le mazze, valutando l'approccio, variando il percorso. Trasformò la sua prigione in un'esperienza controllabile, senza lasciarsi sopraffare dall'angoscia.

quando invece la ricerca si sposta su chi semplicemente svolge lavori noiosi e ripetitivi, racconta, fra gli altri, il caso di **Rico Medellin**, un operaio di una catena di montaggio. Il suo compito era eseguire quasi seicento volte al giorno la stessa operazione. Un lavoro che la maggior parte di noi considererebbe alienante e che Charlie Chaplin ha così genialmente rappresentato nella scena della catena di montaggio di *Tempi moderni*... Eppure, Rico adorava il suo lavoro. Perché? Perché affrontava la sua sfida con la concentrazione di un atleta, chiedendosi ogni volta come battere il proprio record di 43 secondi. Elaborò una routine personale per usare i suoi strumenti ed eseguire le sue mosse come un chirurgo scrupoloso. Rico affermava: "Lo trovo comunque molto meglio che guardare la TV!"

Sapeva che presto avrebbe raggiunto il limite oltre il quale non sarebbe più stato in grado di migliorare le sue prestazioni. Perciò, due volte alla settimana, aveva iniziato a frequentare corsi serali di elettronica: con il diploma, avrebbe cercato un lavoro più complesso, che, presumibilmente, avrebbe affrontato con lo stesso entusiasmo dimostrato fino a quel momento.

Sono d'accordo con voi: le personalità citate sono eccezioni, non la norma; e infatti vengono definite **autoteliche**, ovvero capaci di trovare gratificazione e scopo nell'attività stessa che svolgono, indipendentemente da ricompense o risultati esterni; di indole profondamente curiosa, riescono a trasformare gli ostacoli e le minacce potenziali in sfide stimolanti. Questa è la forza maggiore di una mente autotelica: non dipende dalle circostanze esterne per trovare ordine e significato. Lo crea da dentro.

Buon per loro, ma chi di noi non è nato con un carattere di questo tipo, può aspirare comunque alla vera felicità?

Eccome! – E ci arriveremo fra poco – ma un presupposto dev'essere messo in chiaro fin da subito: cercare direttamente la felicità, la fama o il grande capolavoro è il modo più sicuro per non trovarli. Il neurologo **Viktor Frankl** ci ha lasciato parole che riassumono perfettamente l'essenza di questo percorso: "Non mirate al successo: più cercherete di renderlo un bersaglio, più lo mancherete. Perché il successo, come la felicità, non può essere perseguito; deve conseguirne come *effetto collaterale* della nostra dedizione a una causa più grande di noi."

Concentrarsi su un obiettivo finale – come il plauso del pubblico – ci paralizza. Si chiama "paradosso delle aspettative crescenti": la ricerca di Csikszentmihalyi mostra che, man mano che i nostri successi esterni aumentano, le nostre aspettative crescono di pari passo. Se viviamo in funzione dei *Like* e della fama, il senso di benessere che speravamo di raggiungere continuerà a sfuggirci, sempre un passo più in là...

Perché un bambino costruisce una torre di cubi? La costruisce per il puro piacere di farlo. È un'**azione autotelica** – dal greco *autos* (sé stesso) e *telos* (scopo) – cioè, qualcosa che ha il proprio scopo in sé stessa. Le attività che generano *flow* sono, per loro natura, autoteliche.

La chiamano un'**azione autotelica**: dal greco *autos* (sé stesso) e *telos* (scopo). Si tratta di qualcosa che ha il proprio scopo in sé stessa. Le attività che generano *flow* sono, per loro natura, autoteliche.

Il vero obiettivo non è finire il quadro, ma il godimento del dipingere; non è pubblicare il romanzo, ma l'atto dello scrivere. Un poeta e scalatore intervistato spiegò: “La giustificazione dell’arrampicata è l’arrampicata, così come la giustificazione della poesia è la scrittura della poesia; non si conquista nulla, se non la consapevolezza di essere in un flusso. Lo scopo del flusso è continuare a fluire, non cercare una vetta o un’utopia, ma rimanere nel flusso”.

Insomma: la gioia non è alla fine del percorso, ma nel percorso stesso; il processo è già la ricompensa; e la ricompensa è il godimento nel compiere l’atto.

Piacere e godimento per Csikszentmihalyi sono due sensazioni distinte. Il piacere nasce quando soddisfiamo un bisogno o un’aspettativa, ma non ci spinge a crescere; il godimento, invece, arriva quando superiamo i nostri limiti e realizziamo qualcosa di nuovo. Lo psicologo chiarisce il concetto con il seguente aneddoto.

Un antiquario napoletano, il signor Orsini, ricevette la visita di una ricca turista americana, che domandò il prezzo di una coppia di putti barocchi e, quando l’antiquario sparò una cifra esorbitante, lei estrasse il suo libretto degli assegni, pronta a pagare. A quel punto, il signor Orsini s’infuriò e la cacciò dal negozio, dichiarando: “Non posso fare affari con lei. Lei non capisce!”. In seguito spiegò che, se fosse stato alla fame, avrebbe preso i soldi; ma, dato che non lo era, perché avrebbe dovuto concludere un affare senza divertimento? Il godimento, per lui, risiedeva nello scontro di ingegni, nell’arte della contrattazione, nella sfida. La cliente, non contrattando, lo aveva privato del “godimento” del suo lavoro.

La felicità è dunque un effetto collaterale, non l’obiettivo.

Ora, vorrei farvi notare qualcosa di ironico e, per certi versi, inquietante.

Milioni di persone assumono quotidianamente sostanze chimiche per ottenere effetti simili al *flow*: vari generi di composti dopanti, stimolanti, pillole per la concentrazione, per la creatività e l’euforia...

Eppure, il nostro cervello *possiede già* la capacità di produrre tutte queste sostanze. Naturalmente. Gratuitamente. Senza effetti collaterali.

A tale proposito, il ricercatore Steven Kotler ha osservato che lo stato di *flow* è l’unico momento in cui il cervello produce contemporaneamente le **cinque principali sostanze neurochimiche del benessere**. Un cocktail di sostanze. Tutte insieme. Nello stesso istante.



R A D I O
DREAMLAND
la voce dell'ecospiritualità

Ecco perché, durante il *flow*, la fatica scompare, il dolore si dissolve, i limiti fisici sembrano sfumare. Non è che quei limiti non esistano più: le endorfine li mascherano così efficacemente che superiamo ostacoli che normalmente ci fermerebbero.

Ma quali sono queste cinque sostanze? E soprattutto: cosa producono esattamente nel nostro cervello e nel nostro corpo?

La prima sostanza è la noradrenalina, il direttore d'orchestra del sistema nervoso. Accelera il battito, aumenta la tensione muscolare, intensifica la respirazione; acuisce i sensi, affina l'attenzione. È il guardiano del *flow*. È lei a dirci: «Attenzione! Sta succedendo qualcosa d'importante. Concentrati!»

La seconda è la dopamina, molecola del piacere e della ricompensa. Ci spinge a esplorare, cercare novità, scoprire. Ma durante il *flow* fa qualcosa di più: aumenta la capacità di riconoscere *pattern*, collegare idee, processare informazioni con velocità altrimenti preclusa. Quindi, la dopamina nel *flow* non è solo piacere: è super-intelligenza.

La terza è l'anandamide. Dal sanscrito *ananda*: beatitudine. Un endocannabinoide, versione naturale di ciò che si trova nella marijuana, ma molto più raffinata. Amplia il pensiero laterale, permette collegamenti creativi, aiuta a scorgere soluzioni che prima sfuggivano. Dilata i vasi sanguigni, migliora la respirazione, allevia il dolore. È la molecola della beatitudine creativa.

La quarta sostanza sono le endorfine – cioè morfina prodotta dal corpo stesso. Potentissimi analgesici. Quanto potenti? Fino a cento volte più potenti della morfina farmaceutica.

Cento volte.

Ecco perché, durante il *flow*, la fatica scompare, il dolore si dissolve, i limiti fisici sembrano sfumare. Non è che quei limiti non esistano più: le endorfine li mascherano così efficacemente che superiamo ostacoli che normalmente ci fermerebbero.

E infine, la quinta sostanza: la serotonina. Arriva nella fase finale, quando usciamo dal flusso. Regola l'umore, stabilizza le emozioni; è quella sensazione di pace profonda, di soddisfazione completa che proviamo dopo essere stati nel *flow* e che ci fa dire: «È stato... perfetto!» Questa sensazione di appagamento può accompagnarci anche per ore, dopo l'esperienza.

Cinque sostanze nel vostro cervello. Che potreste produrre in questo preciso momento.

Ma c'è di più.

Durante il *flow*, accade anche qualcos'altro, qualcosa che i neuroscienziati chiamano **ipofrontalità transitoria**. Significa che la corteccia prefrontale – responsabile del nostro critico interiore, del senso del tempo, dell'autoconsapevolezza – si disattiva temporaneamente. Rallenta. Si mette in pausa.

Ed è qui che accade la magia. Senza il critico interiore, senza l'ossessione per il tempo, senza quella voce che dice: «Non sei abbastanza bravo», possiamo semplicemente... *essere*.

E in quello spazio di puro essere, le cinque sostanze si attivano, collaborano, si amplificano a vicenda. Il risultato? Sentiamo di avere la piena padronanza di quanto ci accade e, in effetti, in quel momento, l'abbiamo davvero.

Ma come si arriva a questo stato?

L'analisi di migliaia di esperienze ha rivelato otto componenti principali che definiscono un'esperienza di *flow*:

1. **Un compito realizzabile:** bilanciamento tra sfida e abilità. La situazione deve essere abbastanza difficile da richiedere concentrazione totale, ma non impossibile. Se troppo difficile: ansia. Se troppo facile: noia. Ma quando è giusta – al limite delle capacità, con la sensazione di potercela fare – il cervello esclama: «Attenzione massima!» E rilascia noradrenalina e dopamina.
2. **Concentrazione:** l'attenzione viene assorbita completamente, lasciando fuori le preoccupazioni.
3. **Obiettivi chiari:** così da focalizzare azione e attenzione.
4. **Feedback immediato:** che ci consente di capire se quanto facciamo sta funzionando.
5. **Coinvolgimento profondo:** l'attività diventa automatica e spontanea. Questa è la sensazione di movimento senza sforzo da cui deriva il termine “*flow*”.
6. **Senso di controllo:** be', questo punto è cruciale – è il paradosso del controllo: ci sentiamo in pieno controllo della situazione, eppure non stiamo cercando di controllare. La distinzione tra noi e l'azione svanisce. Il pianista non suona il piano: è la musica. Lo scalatore non scala la montagna: è lo scalare.
7. **Perdita della coscienza di sé:** quando la corteccia prefrontale rallenta, l'ego si dissolve e smette di giudicarci. Le prestazioni aumentano esponenzialmente.
8. **Trasformazione del tempo:** le ore possono sembrare minuti e i minuti ore.

Ora, so cosa state pensando. Pensate: «Tutto molto bello, ma sarà possibile entrare nel *flow* a comando, quando ne avremmo bisogno?»

Csikszentmihalyi ci invita a considerare innanzitutto cosa ci impedisca abitualmente di entrare nel *flow*.

Il fatto è che la mente, lasciata a sé stessa, tende al caos. Il disordine è la sua condizione naturale, tanto più in un'epoca in cui siamo costantemente bombardati da stimoli esterni; la

nostra coscienza ne esce scossa, confusa e disorientata. Questo è il problema principale, se è vero che la felicità non dipende da cosa ci accade, ma da come lo interpretiamo.

Il controllo della coscienza è quindi un'abilità fondamentale che, come ogni altra tecnica, richiede pratica e affinamento costanti. Ma, fra tutte le capacità, qual è quella davvero più cruciale, quella di cui dobbiamo assolutamente appropriarci, per riuscirci? La risposta è *l'attenzione*.

Anche in questo i bambini eccellono, ed è una condizione essenziale per esercitare la capacità di *credere*, cui accennavo all'inizio e di cui ho parlato nella puntata dedicata a *IT* di Stephen King... Condizione necessaria anche mentre giocano oppure mentre ascoltano o leggono una storia.

Lo constatiamo tutte le volte che dobbiamo rileggere ripetutamente la pagina di un libro, perché la nostra mente continua a volare altrove. La verità è che le vite che conduciamo hanno drasticamente ridotto la nostra soglia di attenzione.

Esistono molti modi per potenziare l'attenzione: gli sport, giochi come gli scacchi, dedicarsi alle arti; insieme, ovviamente, a discipline come lo yoga, la meditazione, la mindfulness... Il punto è che dobbiamo riuscire a farlo, per stare bene con noi stessi e gli altri: quando siamo davvero presenti, riusciamo ad ascoltare chi ci sta accanto e a cogliere i segnali che ci inviano, in maniera più o meno consapevole, per esprimere i propri bisogni. È una forma di cura che si estende a cerchi concentrici, dalla famiglia agli amici, fino alla comunità in cui viviamo.

Ma, mentre ci dedichiamo a sviluppare la nostra attenzione, Csikszentmihalyi ci invita ad attuare **tre condizioni** fondamentali affinché il *flow* possa manifestarsi; mi rivolgerò in particolare a chi si dedica alla scrittura, ma potrete applicare senza difficoltà questi suggerimenti a qualsiasi altra attività:

Primo: porsi un obiettivo chiaro.

Secondo: fare in modo di ricevere un *feedback* immediato sui propri progressi.

Terzo: affrontare una sfida impegnativa, ma non troppo difficile.

Quando queste tre condizioni si verificano, il cervello si predisponde a rilasciare il cocktail di sostanze neurochimiche che ci aiutano a concentrarci profondamente, a sentirsi motivati e, soprattutto, a goderci il processo.

Ma come si fa davvero? Come possiamo creare le condizioni ideali per entrare nel *flow*, soprattutto quando la vita è così impegnativa e il nostro tempo per scrivere è limitato? Scomponiamo il tutto in quattro semplici strategie che possiamo iniziare a usare già da oggi.

Dicevamo che, nell'epoca moderna, molti percepiscono l'esistenza come dominata da ansia e noia. Le strategie che seguono avranno dunque come scopo quello di tenerle a bada.

Strategia uno: stabilite un obiettivo micro-specifico.

Quando l'obiettivo è troppo ampio, il cervello deve fare un lavoro extra solo per capire da dove iniziare; e ciò genera ansia; e l'ansia vi tiene fuori dal *flow*.

Allora, prima ancora d'impugnare la penna o di accendere il computer, decidete su cosa lavorerete. Anziché sedervi con la vaga intenzione di “lavorare al romanzo”, date al cervello un obiettivo specifico, meglio se piccolo e gestibile: “Scriverò la scena in cui il protagonista scopre la verità” oppure “Sistemerò il dialogo, nel capitolo tre, per accrescere la tensione”.

Un bersaglio chiaro silenzia il rumore di fondo.

Strategia due: calibrate la sfida.

Il *flow* emerge dall'equilibrio tra noia e ansia.

- **Se il compito è troppo facile,** subentra la noia e il cervello si distrae... Provate allora ad aumentare la difficoltà imponendo dei vincoli: che so, sfidatevi a essere più concisi; scegliete un diverso punto di vista, o un altro tempo verbale...
- **Se il compito è troppo difficile,** riecco l'ansia: provate a scomporlo in pezzi più piccoli. Abbozzate i momenti chiave. Scrivete una scena solo attraverso i dialoghi. O concentratevi sull'ambientazione. E ricordate: non dovete scriverlo perfettamente adesso. Ci tornerete.

Strategia tre: NO interruzioni!

L'ansia perfezionista uccide lo slancio. Per mantenere il *flow*, non interrompete la scrittura per fare ricerche o correggere.

- **Usate dei segnaposto:** per esempio, se un dato o una data vi sfugge, segnatelo tra parentesi quadre e proseguite.
- **Rimandate l'editing:** Non rileggete per sistemare piccole cose; fatelo in una sessione successiva.

Stephen King afferma che sia possibile sfuggire a tutte queste tentazioni con una semplice regola: terminare la prima stesura di un romanzo entro i tre mesi. Vi garantisco che, perfino per lui, questo significa *correre!*

Un piccolo trucco che vi suggerisco è utilizzare un timer e scrivere per sessioni di una ventina di minuti. All'inizio, saranno sufficienti 20 – o 25' al massimo – senza distrazioni. Potete farcela!

E date al vostro critico interiore una piccola pausa. Promettetegli che avrà un sacco di tempo per farsi sentire più tardi.

Strategia quattro: garantitevi un *feedback* immediato.

Il cervello ha bisogno di registrare i progressi in tempo reale per rilasciare dopamina e mantenere la motivazione. Una delle componenti chiave del *flow* è concederci di rilevare i nostri progressi: per esempio, finiti i 25', concediamoci di apprezzare il conteggio delle parole che sale e spuntiamo le piccole vittorie: quel paragrafo completato, quella scena finita. E costruiamo momenti di feedback emotivo: "Quella battuta funziona!", "Quel dialogo sembra reale!". Ciò crea un circolo virtuoso: scriviamo per 25'; constatiamo che stiamo facendo progressi; il cervello rilascia dopamina, e siamo impazienti di continuare.

Infine, un ultimo elemento, che fa una differenza enorme: ***la ritualità***. Il *flow* ama le consuetudini, fare piccole cose allo stesso modo ogni volta. Costruitevi un piccolo rituale: scrivere alla stessa ora, usare lo stesso strumento, sedersi alla stessa sedia, rileggere l'ultimo paragrafo, impostare il timer...

Più le condizioni sono regolari, più veloce sarà l'ingresso nello stato di concentrazione. Sarà come azionare un interruttore mentale!

E adesso, un breve riassunto.

Stabilite un obiettivo chiaro. Adequate la sfida al vostro livello di competenza. Rimanete concentrati e scrivete, rimandando le revisioni. Constatate i progressi in tempo reale. E, infine, coltivate un rituale per la scrittura, che indichi chiaramente al cervello che è giunto il momento di concentrarsi.

Quando farete tutto questo, anche in brevi esplosioni di tempo, inizierete a scrivere di più. A scrivere meglio. E vi godrete il processo.

C'è un'altra cosa importante sul *flow*. Ricordate la **puntata zero** di *Animali narranti*? Quando abbiamo parlato di come le storie facciano risuonare Verità profonde già dentro di noi? Ecco, il *flow* funziona in modo simile.

Quando siamo nel flusso, quel cocktail di sostanze non solo potenzia le capacità; abbassa anche le barriere che ci impediscono di accedere a ciò che già sappiamo, *a ciò che già siamo*. Abitualmente, viviamo con dei freni tirati: voce critica interiore, preoccupazioni, dubbi, senso di inadeguatezza... tutti freni.

Ma durante il *flow* quei freni si allentano e scopriamo capacità che credevamo impossibili. Eppure quelle capacità *c'erano già*. Il *flow* non dà poteri magici; permette di accedere al potenziale, senza le limitazioni autoimposte.



R A D I O
DREAMLAND
la voce dell'ecospiritualità

Questo è il vero regalo del *flow*. Non si tratta solo di *performance*; è consapevolezza, scoperta di chi siamo veramente quando gli ostacoli mentali vengono rimossi. Un assaggio di ciò che potremmo essere se vivessimo senza paura, senza dubbi, presenti e attenti. La versione più autentica di noi stessi.

E qui arriviamo a qualcosa di ancora più illuminante.

Csikszentmihalyi ha osservato che coloro che sperimentano frequentemente il *flow* hanno vite più ricche, più significative; non necessariamente più facili o prive di problemi, ma *più vive e soddisfacenti*. Perché il *flow* ci insegna qualcosa di fondamentale: la felicità non viene dal rilassamento passivo, dall'inerzia o dalla mancanza di prove impegnative. La felicità – quella vera, quella profonda – viene dall'impegno totale in qualcosa che ci sfida e ci appassiona. *Viene dall'essere completamente presenti in ciò che facciamo*.

Allora forse è questo che più dovrebbe importarci, nella nostra esistenza: cercare di estendere il più possibile quella versione di noi così potente, autentica e consapevole, fino ad abbracciare la nostra vita stessa.

Ed è proprio questo che ha saputo fare il protagonista del film *The Life of Chuck*.

Ma ne parleremo nella seconda parte della trasmissione, dopo la pausa.

Attenzione, però: come vi ho accennato, farò spoiler sulla trama del film e sul racconto di Stephen King da cui è tratto. Valutate perciò se recuperarli, prima di proseguire l'ascolto.

A fra poco!

PUNTATA 10

Flow e creatività.

Il parte.

Immagina la scena: il mondo sta finendo. La California sprofonda come Atlantide, le api scompaiono, internet smette di funzionare; la Terra rallenta la sua rotazione, le stelle si spengono a una a una, il caos dilaga... È in questo contesto apocalittico che compare, ovunque, la faccia sorridente di un uomo chiamato Charles Krantz: cartelloni pubblicitari, spot radiofonici e televisivi: e sotto al suo mezzo busto, la scritta: "39 splendidi anni! Grazie, Chuck!"

Chi è quest'uomo? Perché il suo volto appare ovunque, proprio mentre il mondo sta finendo?

Marty Anderson, un professore divorziato, la sua ex moglie e i loro concittadini vedono questi messaggi e rimangono perplessi, poi sconcertati e infine spaventati. Ma la verità è molto più semplice e al contempo più profonda di quanto non potrebbero mai immaginare: il mondo che sta finendo – con Marty, sua moglie e tutti quanti – non è *il* mondo. È *un* mondo. Il mondo interiore di Chuck Krantz, l'universo nella sua mente mentre lui sta morendo per un tumore al cervello.

Tutto quanto abbiamo visto accadere – le catastrofi, l'apocalisse, i volti familiari che diventano estranei – è la rappresentazione dell'universo mentale di Chuck che si spegne. «Io sono vasto, contengo moltitudini», dice Walt Whitman nella poesia *Canto di me stesso*. E dentro di noi portiamo davvero tutti: le persone che abbiamo amato, quelle che ci hanno ferito, i luoghi che ci hanno formato, le esperienze che ci hanno trasformato...

Chuck sta morendo. Ma prima di lasciarci, il suo cervello ricrea tutto questo e, mentre le stelle cominciano a spegnersi definitivamente, le sue ultime parole sono quelle che Marty rivolge all'ex moglie, e che rimangono a metà: «Ti amo»... Sono le parole che ormai Chuck non può più pronunciare e che vorrebbe dire a sua moglie.

Da qui, la storia procede a ritroso e, nel secondo atto, incontriamo Chuck qualche tempo prima, ma già sposato e padre. Ed è qui che assistiamo a una delle scene più belle e commoventi scritte da Stephen King: Chuck che balla. Un pomeriggio qualsiasi, Chuck sta camminando per strada quando sente il ritmo di una batteria che una ragazza, un'artista di strada, sta suonando. E senza pensarci, Chuck inizia a ballare. Non per essere visto o ammirato; semplicemente perché ode la musica e il suo corpo risponde. Fluisce.



Una ragazza dai capelli rossi, Janis, lo vede e inizia a ballare con lui. Non si conoscono; non si rivedranno più. Ma per quei minuti, danzano insieme sulla strada, perduti nella musica, completamente presenti nel momento. La gente si ferma, assiste, alcuni applaudono. Ma Chuck e Janis sono altrove, in quello spazio al di fuori del tempo, dove c'è solo il battito del cuore che si sincronizza con il ritmo della musica.

E qui King, attraverso la voce narrante, ci dice che Chuck è completamente fedele a sua moglie. Non c'è infedeltà in questa danza; non c'è desiderio di evasione. C'è solo gratitudine per l'esistenza, per quel momento perfetto, per la capacità del corpo e dell'anima di lasciarsi attraversare dalla bellezza.

Quando la danza finisce, Chuck e Janis si separano con un sorriso. Lei prosegue per la sua strada; lui torna alla sua vita. Ma entrambi portano con sé qualcosa di prezioso: la memoria di quel momento in cui erano completamente, meravigliosamente vivi.

Nell'ultimo atto del racconto, scopriamo l'infanzia di Chuck.

Chuck perde i genitori e una sorellina non ancora nata in un incidente stradale, quando ha solo sette anni, e verrà cresciuto dai nonni: il nonno è un contabile, preciso e metodico, mentre la nonna Sara, è una casalinga che ama ballare e riempie la casa di musica *rock and roll* mentre cucina.

Ora, questa potrebbe essere una storia tragica: un bambino orfano; la perdita; il dolore... E certamente tutto questo c'è. Ma King fa qualcosa di diverso: ci mostra come, proprio da quel dolore, Chuck impari a vivere.

La nonna Sara gli insegna a ballare. Non per farlo diventare Fred Astaire, ma perché ballare è un modo di dire «sì» alla vita. È un modo di onorare il proprio corpo, di celebrare il fatto di essere vivi. E mentre balla con lei in cucina, Chuck impara qualcosa di fondamentale: il ballo non richiede circostanze perfette, né l'assenza di dolore. Richiede presenza. Richiede la volontà di dire «sì» a questo momento, qualunque esso sia.

Il nonno, dal canto suo, gli insegna qualcosa di ugualmente prezioso: che anche la matematica può essere arte; che dare il tempo giusto ai numeri è come darlo alla musica; che si può essere eroi facendo bene le piccole cose di ogni giorno: salvare la casa di un cliente, evitare la bancarotta a un altro...

Queste due lezioni – il flusso della danza e la precisione dei numeri – si intrecciano nella vita di Chuck e formano qualcosa di straordinario: un uomo che vive pienamente senza bisogno di essere eccezionale. Un uomo che presta attenzione non solo nei momenti speciali, ma nel tessuto stesso della quotidianità.

Ma nella vita ci Chuck c'è spazio anche per il mistero. La casa vittoriana dove vive con i nonni è sormontata da una cupola, la cui porta è sempre chiusa con un lucchetto. I nonni hanno spiegato a Chuck che è solo per precauzione: il pavimento è pericolante.

Tuttavia, una sera, mentre in TV i Red Sox vengono sonoramente sconfitti, il nonno è un po' alticcio, come al solito, e il discorso cade casualmente sulla cupola. Finalmente, l'anziano rivela al nipote che la stanza è chiusa a chiave perché "è piena di fantasmi!" Entrandoci, Chuck potrebbe vedere "molto più di quanto non vorrebbe". Incalzato dal nipote, il nonno aggiunge che non si tratta di semplici spettri, ma di visioni di tragedie future: un giorno ci ha visto il fantasma del "figlio dei Jefferies", poco prima dell'incidente; e quello di Henry Peterson, quattro o cinque anni prima che morisse. Il nonno si rammarica di esserci salito, confessando che la cosa più difficile di quelle visioni sia stata "l'attesa" che si verificassero.

Anni dopo, ereditata la casa dei nonni, Chuck adolescente apre finalmente la porta della soffitta e vede qualcosa d'impossibile: sé stesso, adulto, in un letto d'ospedale, mentre sta per morire. Il nonno, l'ultima volta che era salito, aveva visto sé stesso colpito da un infarto. Allo stesso modo, ora Chuck si vede in un letto, collegato alle macchine.

Un'esperienza del genere potrebbe paralizzare: sapere come e quando avverrà la nostra morte, potrebbe privarci della capacità di vivere pienamente... Tuttavia, Chuck rifiuta di farsi sconvolgere, com'era invece accaduto al nonno: Chuck sceglie di vivere comunque. Anzi, sceglie di vivere *ancora più pienamente*.

E questa è la conclusione del film e del racconto.

Stephen King, nel suo capolavoro *IT*, aveva già riflettuto sull'importanza del compiere una scelta e sul modo in cui il potere, in ogni sua forma, sia intrinsecamente legato alla fede che gli attribuiamo. Il mostro, infatti, si rafforza grazie alla credibilità che gli viene concessa; ed è proprio per questo che la banda dei Perdenti riesce a indebolirlo, riponendo maggiore fiducia nella forza della loro amicizia anziché nelle sue illusioni. Il romanzo si configura così come una potente riflessione sul valore della fede e su come l'infanzia, con la sua incondizionata capacità di credere, attinga a un'energia vitale che gli adulti scoprono di avere smarrito, eccetto quei pochi capaci di riscoprirla in maniera consapevole.

Chuck è appunto uno di quegli adulti: non cerca di cambiare il finale della sua vita, non contratta con la morte; sceglie di vivere con attenzione ogni giorno che gli sarà concesso. E quell'atto riorienta la realtà intorno a lui, come avviene quando i Perdenti ritrovano la forza del loro legame: **la coscienza ordinata contagia**.

The Life of Chuck non è solo una storia sul confronto vita/morte. È un manuale pratico su come trasformare l'esistenza stessa attraverso il *flow*.

Viviamo in un'epoca ossessionata dalla produttività, dall'eccezionalità, dal lasciare un "segno". Ci dicono continuamente che dobbiamo essere straordinari, fare grandi cose, cambiare il mondo. E così ci ritroviamo paralizzati, sentendoci inadeguati, rimandando continuamente la vita vera, in attesa di diventare finalmente abbastanza bravi, abbastanza preparati, abbastanza speciali.

Ma Chuck ci sussurra qualcosa di diverso. Ci dice che non c'è nulla da rimandare. Il *flow* non richiede imprese grandiose, ma può manifestarsi in azioni quotidiane come fare i conti, preparare la colazione o pettinare il gatto... L'essenziale non è *cosa* facciamo, ma *come* lo facciamo, con presenza, attenzione e coinvolgimento totale.

In questa prospettiva, la nostra stessa esistenza, con tutte le sue imperfezioni e i suoi piccoli miracoli quotidiani, può essere il dono più grande che possiamo offrire al mondo. Quando viviamo in questo stato, diventiamo "artisti della comunità": non per ciò che produciamo, ma per come siamo con gli altri, per come li tocchiamo con la nostra presenza.

Forse, la nostra verità più profonda potrebbe essere proprio quella che ci mostra Chuck: tutti saremmo capaci di trasformare la nostra vita in un'opera d'arte vissuta nel *flow*.

Non importa quanto tempo abbiamo — 39 anni come Chuck, o 90, o 20. Non importa cosa facciamo per vivere — contabili, insegnanti, operai, artisti... Quella che importa è la qualità della nostra presenza, la nostra capacità di esserci completamente in questo momento, facendo quello che stiamo facendo come se fosse la cosa più importante dell'universo. Perché in questo momento, lo è.

In fondo, la storia di King è solo una semplice metafora di una persona che acquisisce consapevolezza che la morte non è il nemico del *flow*; ne è il contesto necessario. È proprio il fatto che la nostra vita sia limitata, a rendere ogni momento prezioso, ogni azione significativa, ogni incontro sacro. Chuck non vive bene *nonostante* sappia di dover morire; vive bene *perché sa* di dover morire.

E alla fine, quando il suo universo si spegne, quando le stelle nel suo cielo mentale si estinguono ad una ad una, cosa rimane? Non il vuoto o il nulla, ma un coro di gratitudine: «Grazie, Chuck, per 39 splendidi anni!»

Notate: non «povero Chuck, morto così giovane». Non «che tragedia, che spreco». Ma *grazie*. E questo saluto, espresso dai suoi cari, non è indirizzato solo a Chuck; è un atto di gratitudine verso Dio o il destino per avere concesso loro d'incontrarlo e di percorrere insieme un tratto di cammino, lungo o breve che fosse.

Janis balla con Chuck per pochi minuti, ma quel breve incontro la cambia. Non perché Chuck le abbia detto qualcosa di profondo o insegnato una lezione; semplicemente perché le ha mostrato che è possibile danzare con la vita, invece di combatterla.



R A D I O
DREAMLAND
la voce dell'ecospiritualità

Il *flow*: è contagioso. È un dono che si moltiplica donandolo.

E alla fine, cos'altro possiamo chiedere dalla vita? Cos'altro possiamo sperare di lasciare dietro di noi, se non un'eco di gratitudine, un ricordo di gioia condivisa, la prova vivente che sì: è possibile danzare anche mentre il mondo finisce?

Sono Giovanni Del Ponte, e questa è stata una puntata un po' speciale di *Animali narranti*. Prima di lasciarvi, vorrei chiedervi di fare un esperimento. La prossima volta che state facendo qualcosa di ordinario — lavare i piatti, camminare per strada, rispondere a un'email — fermatevi un momento; respirate. E poi fate quella cosa come farebbe Chuck: con presenza totale, con attenzione completa, nel *flow*.

Non per diventare illuminati o per raggiungere chissà quale stato superiore; ma semplicemente per onorare quel momento, quell'azione, quella piccola porzione di universo che vi è stata affidata.

E se per caso, camminando per strada, sentite il ritmo di una batteria... be', sapete cosa fare.

Grazie per questi splendidi minuti insieme, alla prossima puntata!



R A D I O
DREAMLAND
la voce dell'ecospiritualità

LINK E BIBLIOGRAFIE

Sul FLOW:

Mihaly Csikszentmihalyi è uno dei principali ricercatori mondiali nel campo della psicologia positiva. In qualità di direttore del Quality of Life Research Center, è specializzato nella ricerca sui punti di forza psicologici del cervello umano. È noto per aver coniato il concetto di “flusso”, uno stato soddisfacente, in cui le persone si sentono completamente assorbite dall'attività che stanno svolgendo, perdendo la cognizione del tempo.

BIBLIOGRAFIA sul FLOW:

Flow. Psicologia dell'esperienza ottimale (ROI Edizioni) di Mihály Csíkszentmihályi.

Il racconto lungo *La vita di Chuck* di Stephen King si trova nella raccolta *Se scorre il sangue* (Sperling & Kupfer).

LINK VARI:

La DISTRAZIONE vince sulla tua ATTENZIONE? Ecco 5 Modi per invertire la Rotta:

<https://www.youtube.com/watch?v=emE7J82L-gE&t=697s>

I seguenti sono TED Talks (miniconferenze di 20' c.a.) tenuti dallo stesso Mihaly Csikszentmihalyi. Sono in inglese, ma YouTube offre i sottotitoli in italiano.

Living in flow - the secret of happiness with Mihaly Csikszentmihalyi at Happiness & Its Causes 2014: <https://www.youtube.com/watch?v=TzPky5Xe1-s>

Mihaly Csikszentmihalyi: Flow, the secret to happiness:

<https://www.youtube.com/watch?v=fXIeFJCqsPs>

TEDxUChicago 2011 - Mihaly Csikszentmihalyi - Rules of Engagement:

<https://www.youtube.com/watch?v=7e1xU0-h9Y8>

Su *THE LIFE OF CHUCK*:

Canto di me stesso, la poesia di Walt Whitman che ha ispirato Stephen King per il suo racconto. Online si trovano diverse traduzioni. Ne propongo un paio, ma conviene confrontarla con le altre per verificare quale abbia la qualità migliore.

1. <https://vogliadipoesia.altervista.org/song-of-myself-canto-di-me-stesso-walt-whitman/>
2. <https://www.sololibri.net/canto-di-me-stesso-walt-whitman-testo-analisi-commento-poesia.html>



R A D I O
DREAMLAND
la voce dell'ecospiritualità

Qui si può assistere a una bella lezione sul testo: <https://www.youtube.com/watch?v=6-NfLtemvsw>

Sul film.

Anche in questo caso, andando su YouTube si può assistere a un'infinità di recensioni e analisi. Vi propongo la seguente, del noto docente di filosofia Matteo Saudino.

The Life of Chuck: un viaggio filosofico tra Nietzsche, Hegel e Heidegger:

<https://www.youtube.com/watch?v=Fkdvem1lNo4&feature=youtu.be&themeRefresh=1&cbrd=1>

Chi è Giovanni Del Ponte?



[Giovanni Del Ponte](#) è uno scrittore di Torino, principalmente autore di romanzi per ragazzi e giovani adulti, fra cui la serie *Gli Invisibili*, vincitrice di diversi [premi](#) e pubblicata in 11 Paesi. Appassionato di fumetti e di cinema, dai 14 ai 30 anni si è cimentato nella regia per il cinema indipendente realizzando vari corto e mediometraggi, tra i quali *Futuro remoto*, commedia fantascientifica in omaggio al disney italiano Romano Scarpa e alle sue storie di

Topolino.

Scrive soprattutto per suscitare nel lettore le intense emozioni che da ragazzo provò lui stesso per certi film, fumetti e libri.

Fino a oggi ha pubblicato sei libri della serie *Gli Invisibili* (De Agostini Editore), il thriller fantascientifico [Acqua tagliente](#) (2008, De Agostini Editore) e il racconto “La leggenda della masca Ciattalina” nella raccolta “Tantestorie sul fiume” (2007, Ega Editore).

È tra i soci fondatori della [ICWA](#) (Italian Children’s Writers Association).

Nel podcast [Animali narranti](#) esplora il potere trasformativo delle storie e la loro capacità di farci crescere, guarire e diventare più consapevoli.

Sul sito Internet www.giovannidelponte.com approfondisce i temi affrontati nei libri, parla delle genesi e delle fonti d’ispirazione dei suoi romanzi; dà consigli ad aspiranti scrittori. È inoltre possibile scaricare gratuitamente i primi tre capitoli di ogni romanzo, oltre a un capitolo audio e ad alcuni racconti. In occasione della Giornata Mondiale dell’ambiente 2020, ha reso inoltre scaricabile in versione integrale il romanzo [Gli Invisibili. L’enigma di Gaia](#) (De Agostini). Sulla home-page c’è anche una sezione appositamente dedicata a “insegnanti e bibliotecari” e un’altra a “Laboratori e corsi”.