

Come un gioco

A cura di **Angelica Moè**,
Università degli Studi di Padova



“L’esperienza di flusso”, cioè lo stato di completo assorbimento tipico del gioco, facilita l’apprendimento e la concentrazione

Per motivare alunni che tendono a impegnarsi poco nelle attività scolastiche, capita a volte che venga suggerito: «Propone come un gioco». A sostenere tale esortazione vi sono almeno due convinzioni ovvero che “giocare piace più di fare cose impegnative” e che “giocando si impara”. Assumendo per vere entrambe le asserzioni si tratterebbe di capire quali elementi rendano il gioco piacevole (da poter riprendere per strutturare anche attività di per sé non ludiche) e perché dovrebbe favorire l’apprendimento.

■ PERCHÉ IL GIOCO PIACE

Innanzitutto, il gioco è svolto primariamente per il semplice piacere di giocare e non per un obiettivo esterno, che può esserci (ad esempio, vincere...) ma che non lo caratterizza. In effetti dover interrompere o finire un gioco crea disappunto o frustrazione: è l’effetto “ancora 5 minuti!”. Poi durante i momenti di gioco ci si sente “assorbiti” o “trasportati” al punto che null’altro sembra attirare o distrarre. In altri termini il gioco è una “esperienza di flusso”. Studiata a lungo da Csikszentmihalyi (1975), si tratta di uno sta-

to di completo assorbimento tale da fare dimenticare qualsiasi altra cosa o impegno, caratterizzato da profonda concentrazione, un agire “immersivo” (interessa l’attività non il risultato) e da una alterata percezione del tempo che pare scorrere più velocemente o di cui ci si dimentica completamente. Si tratta di uno stato assolutamente piacevole e tendenzialmente produttivo, traducendosi in effetti positivi sull’apprendimento e sulla creatività (per una rassegna si veda Nakamura e Csikszentmihalyi, 2014), oltre che in un netto miglioramento dei processi attentivi: l’attività procede senza sforzo (per non distrarsi), per cui le risorse cognitive ed emotive sono tutte dedicate allo svolgere il compito, con evidenti ricadute positive sulla prestazione. Negli anni ci si è quindi chiesti come poter favorire l’emergere di esperienza di flusso. A tal proposito Csikszentmihalyi (1997) ha proposto il modello sotto riportato che può tradursi nel « giusto incrocio fra abilità possedute e sfide poste dal compito». Se ciò avviene ci si sente “dentro” il compito. Viceversa, se l’attività dovesse risultare difficile, problematica, faticosa si rischierebbe di cadere nell’ansia, o se troppo semplice, ri-

petitiva, non sfidante le proprie abilità nella noia, con tutti i gradi intermedi rappresentati in **Figura 1**.

■ PERCHÉ IL GIOCO FAVORISCE L'APPRENDIMENTO, LA MOTIVAZIONE, LA CONCENTRAZIONE

I meccanismi attraverso cui lo stato di esperienza di flusso favorisce apprendimento, motivazione e concentrazione caratterizzandosi come un gioco (si veda Csikszentmihalyi, 2014) si traducono in:

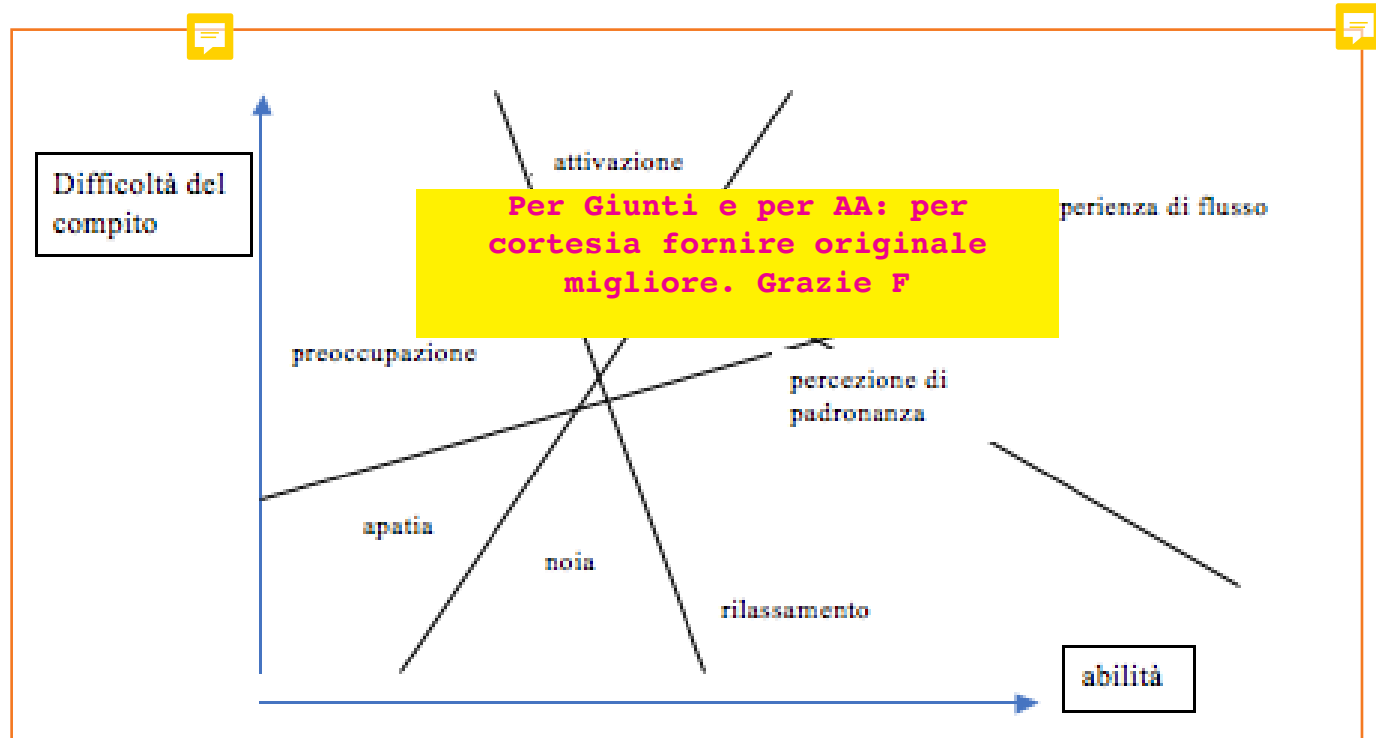
a. obiettivi chiari (risulterebbe pertanto importante prima di iniziare il compito sapere che cosa fare e come);

- b.** feedback immediato, dato dalla piacevolezza e soddisfazione di "cavalcare il compito", cioè sfidare le proprie abilità affidandole;
- c.** sentirsi parte dell'attività, dimentichi di sé, assorbiti: parla "il compito", non "i tuoi bisogni di alzarli, di fare altro, di dimostrare che...";
- d.** non temere il fallimento, ma percepire come un flusso, come se niente e nessuno potesse bloccare (con ciò massimizzando la percezione di padroneggiare il compito);
- e.** mantenere il "giusto" incrocio fra le proprie capacità e le sfide, la complessità, la difficoltà del compito;

■ L'APPRENDIMENTO ADATTIVO

Uno dei maggiori ostacoli che si riscontrano nel giungere a provare un'esperienza di flusso consiste nel fatto che con l'esercizio e il procedere dell'attività ciò che era "della giusta difficoltà" diventa troppo semplice. L'accorgimento necessario per mantenere l'esperienza di flusso e quindi svolgere l'attività con la naturalezza, l'efficacia, la persistenza e la piacevolezza di un gioco consisterebbe nell'*adattare la difficoltà del compito al crescere delle abilità*. Si tratterebbe di procedere "per livelli": man mano che si impara andrebbero affrontati esercizi o argomenti leggermente più difficili (sfidanti le proprie abilità) tali da mantenere quel flusso piacevole di massima concentrazione, ridotta distrazione, così piacevole e motivante: come un gioco.

FIGURA 1 L'esperienza di flusso emerge quando le caratteristiche del compito proposto si incrociano con le proprie abilità, rendendo il compito sfidante.



RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

Csikszentmihalyi M. (1975), *Beyond boredom and anxiety*, Jossey Bass, San Francisco.
 Csikszentmihalyi M. (1997), *Finding flow*, Basic, New York.

Csikszentmihalyi M. (2014), «Play and intrinsic rewards», in Csikszentmihalyi M. (a cura di), *Flow and the foundations of positive psychology*, 135-153, Springer, Dordrecht.

Nakamura J. e Csikszentmihalyi M. (2014), «The concept of flow», in Csikszentmihalyi M. (a cura di), *Flow and the foundations of positive psychology*, 239-263, Springer, Dordrecht.