

### DEFINITIE EN SITUERING

*Flow is een geestelijke toestand waarin mensen uitmuntend presteren, terwijl ze het gevoel hebben nauwelijks een inspanning te leveren.*

Gedurende meer dan twintig jaar bestudeerde psycholoog Mihaly Csikszentmihalyi topprestaties van bergbeklimmers, ingenieurs, managers, enz. Het moment waarop deze mensen uitmuntend presteren en bovendien het gevoel hebben nauwelijks een inspanning te moeten leveren, beschrijft Csikszentmihalyi als 'flow'. Atleten, kunstenaars, musici, ... kennen deze ervaring zeer goed. Mensen komen in een staat van flow als ze totaal opgaan in een activiteit, elk besef van tijd verliezen en een zeer tevreden gevoel hebben. Tijdens zo'n flow-ervaring zijn lichaam en geest harmonieus verbonden. Onder deze omstandigheden worden zelfs de moeilijkste activiteiten een moment van plezier en voldoening.

Bij flow gaat het niet noodzakelijk om een fysieke inspanning en zijn het dus niet noodzakelijk fysieke vaardigheden die vereist worden. Een boek lezen bijvoorbeeld vraagt een geestelijke inspanning en verbeelding. Bovendien kunnen niet alleen sport en andere vormen van ontspanning een uitdagingen vormen, maar ook dagelijkse activiteiten, zoals het uitvoeren van onze job.

Succesauteur Daniel Goleman stelt dat flow misschien wel het hoogst bereikbare is als emoties ten dienste gesteld worden van prestatie en studie. Bij flow zijn de emoties niet alleen ingehouden en in banen geleid, maar ook positief, dynamisch en gericht op de taak van het moment. Wie bijvoorbeeld in een depressie zit of een zeer angstig moment beleeft, zal geen staat van flow kunnen bereiken. Toch is flow een ervaring die iedereen wel eens ondergaat, met name als iemand op de toppen van zijn kunnen presteert of zijn vroegere grenzen overschrijdt.

### BEÏNVLOEDINGSFACTOREN

Een eerste bevinding van het grootschalig onderzoek van Mihaly Csikszentmihalyi was hoe gelijkaardig verschillende activiteiten beschreven worden als ze uiterst goed verlopen. De manier waarop een langeafstandszwemmer zich voelde toen hij het Kanaal overstak en hoe een schaakspeler zich voelde tijdens

een spannend toernooi, waren identiek. Een tweede grote bevinding ging over de manier waarop die aangename ervaring werd omschreven. Ongeacht de oorsprong, leeftijd, cultuur, sociale klasse van de ondervraagden, ze beschreven allemaal ongeveer op dezelfde manier hoe ze zich voelden. Ook de redenen waarom ze zich zo voelden, vertoonden meer gelijkenissen dan verschillen. Samengevat kunnen we dus stellen dat flow en de psychologische voorwaarden voor die ervaring universeel zijn.

Uit de manier waarop de ondervraagden dat gevoel van flow omschrijven, kunnen we een aantal bepalende factoren destilleren. Bij de beschrijving werd minstens één factor, maar meestal allemaal, aangehaald.

#### **Concentratie**

Als iemand al zijn vaardigheden moet aanwenden om een bepaalde taak uit te voeren, dan is hij volledig op de taak geconcentreerd. Er is geen energie over voor andere activiteiten. Precies deze situatie is zo exclusief voor flow: mensen gaan zo op in hun activiteit dat ze het bijna automatisch of spontaan doen. Ze zijn zich bijna niet meer bewust van zichzelf: ze zijn één met wat ze doen.

In realiteit wordt de activiteit uiteraard niet automatisch uitgevoerd. Heel dikwijls worden tijdens een flow-ervaring wel heel wat lichamelijke of mentale inspanningen geleverd. Het is vooral uit ervaring dat we de activiteit zo vlot kunnen uitvoeren en gemakkelijker in een toestand van flow komen.

#### **Duidelijke doelstellingen en feedback**

Een toestand van flow wordt bereikt voor activiteiten met een duidelijke doelstelling en waarbij we onmiddellijk feedback krijgen. Een bergbeklimmer bijvoorbeeld weet zeer goed wat zijn doel is: de top bereiken. Elk stapje dichterbij de top geeft hem feedback dat hij dichterbij zijn doel komt.

Ook bij activiteiten op lange termijn zijn duidelijke doelstellingen en feedback noodzakelijk. Streven naar een gezond bedrijf bijvoorbeeld vraagt een dagelijkse monitoring van de financiële stromen door degelijke kostcontrolesystemen. Het resultaat hiervan is slechts op lange termijn zichtbaar, maar toch kan de dagelijkse tevredenheid zeer groot zijn. Het is ook niet

altijd even gemakkelijk duidelijke doelstellingen te omschrijven. Een artiest weet niet altijd waar hij zal eindigen als hij een nieuw kunstwerk begint.

### **Enkel deze activiteit telt**

In het normale leven hebben we altijd wel iets om ons zorgen over te maken, om over na te denken .... In een toestand van flow verdwijnen die negatieve gedachten plotseling. We zijn zo op onze taak geconcentreerd dat we onaangename dingen vergeten. De taak die we uitvoeren, vraagt orde en structuur in ons denken en bant elke vorm van wanorde in onze gedachtegang, zoals bijvoorbeeld piekeren.

### **Controle**

We kennen een toestand van flow zeer goed uit de sport, maar ook in onze huishoudelijke activiteiten of in ons werk kunnen we in flow zijn. Sport en spel zijn echter ontspanningsactiviteiten die verschillen van het dagelijkse leven. Als je een partijtje schaken verliest of iets verknoeit tijdens je hobby, dan zijn de gevolgen toch minder groot dan als je tijdens het 'echte' leven zoiets tegenkomt. Typisch voor een toestand van flow is dus een soort van controle, of beter nog, zich geen al te grote zorgen hoeven te maken over de gevolgen als we de controle verliezen. Wat we in flow zo positief ervaren, is niet het gevoel te hebben alles onder controle te hebben, maar controle uit te oefenen in moeilijke omstandigheden.

### **Het zelfbewustzijn verliezen**

In een toestand van flow besturen we niet alleen onze aandacht voor wat ons dagelijks bezighoudt of voor onze omgeving, we hebben ook geen aandacht meer voor onszelf. Het is alsof we tijdens flow niet meer weten wie we zijn en er nog van genieten ook! Eenmaal we niet meer in flow zijn en we ons zelfbewustzijn terug hebben, voelen we ons trouwens sterker: onze vaardigheden zijn bijgeschaafd en we hebben een nieuw doel bereikt.

### **Tijdsbesef**

Heel kenmerkend voor flow is het gevoel geen tijdsbesef meer te hebben: uren gaan voorbij in enkele seconden. Zo kan een werkdag ver gevorderd zijn voor je het goed en wel beseft.

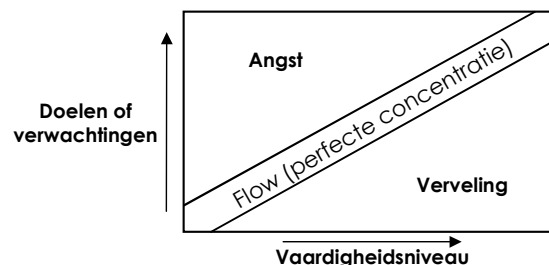
### **Een doel op zich**

Centraal bij flow is dat het een doel op zich wordt. Ook al had de activiteit oorspronkelijk een heel andere bedoeling, eenmaal in flow wordt het een doel op zich, dat ons intrinsiek motiveert. Het uitvoeren van de activiteit op zich volstaat al om ze in de toekomst nog te herhalen.

### **Uitdagende activiteit**

Volgens Csikszentmihalyi lijken mensen zich het best te concentreren als de eisen die aan hen gesteld worden iets hoger zijn dan gewoonlijk. Ze zijn dan ook in staat iets meer te geven dan gewoonlijk. Als er niet genoeg van hen gevraagd wordt, gaan ze zich vervelen. Flow speelt zich af in die delicate zone tussen verveling en angst. Om steeds beter te presteren, blijf je dus best zo lang mogelijk in een toestand van flow. Begin je je te vervelen, verhoog dan je doelen of verwachtingen; word je angstig, verlaag dan je verwachtingen. Als je vaardigheidsniveau toeneemt, leg jezelf dan ook hogere doelen op om in flow te blijven.

Een schematische voorstelling:



Je job optimaal uitvoeren en bovendien zelf een zeer goed gevoel hebben tijdens het werk, kan door:

1. uitdagende doelstellingen te hebben
2. directe feedback te krijgen op wat je doet
3. te vertrouwen op je sterke kanten: zorg ervoor dat je in je carrière je sterkten optimaal benut. Dit soort van activiteiten geven de meeste voldoening en de minste werkstress.

### BIBLIOGRAFIE

- Gilson, C., *Peak Performance – Business Lessons from the World's Top Sporting Organisations* (London: HarperCollins, 2000).
- Csikszentmihalyi, M., *Flow* (London: HarperPerennial, 1990).
- Goleman, D., *Emotionele Intelligentie* (Uitgeverij Contact, 1996).
- Goleman, D., *Emotionele Intelligentie in de praktijk* (Uitgeverij Contact, 1998).