

AÑO 18 N° 31. ENERO - DICIEMBRE 2023

31 situArte



Revista Arbitrada de la Facultad Experimental de Arte
de la Universidad del Zulia
Maracaibo, Venezuela

Dep. Legal ppi 201502ZU4671

Esta publicación científica en formato digital es continuidad
de la revista impresa.

ISSN 1856-7134 / e-ISSN 2542-3231

Depósito legal pp 200602ZU2376

Praticare il flow: uno studio autoetnografico

Practicar el flow: un estudio autoetnográfico

Recibido: 12-01-23
Aceptado: 24-02-23

Francesco Campora

Conservatorio di Musica Santa Cecilia
Roma, Italia
fraeps42@gmail.com

Riassunto

La presente ricerca è un'autoindagine sul *flow*, inteso come esperienza ottimale, durante lo studio quotidiano dello strumento musicale, focalizzandosi sul benessere psicofisico degli studenti di musica, a prescindere dal rendimento accademico o performativo. Stabilito un protocollo (i.e. durata delle sessioni, repertorio), lo studio pianistico dell'autore è stato videoregistrato per due mesi; al termine delle sessioni si provvide alla compilazione di un questionario (*Flow State Scale*) volto ad autovalutare i livelli di *flow* raggiunti durante lo studio e di un diario nel quale vennero riportate le sensazioni provate, eventuali difficoltà e consapevolezza acquisite sul piano emotivo e musicale. L'analisi dei dati, in parte quantitativi (questionari) e in parte qualitativi (diario, video), ha avuto come obiettivi monitorare l'andamento dei livelli di *flow* ed evidenziare quali abitudini e pratiche contribuissero a rendere lo studio quotidiano un'esperienza positiva o negativa, riferendosi al modello del *flow* a 9 dimensioni proposto da Csikszentmihályi (1990).

Parole chiave: Ricerca artistica, pratica pianistica, autoetnografia, etnomusicologia, *flow*.

Resumen

La presente es una autoinvestigación sobre el *flow*, entendido como experiencia óptima durante el estudio diario del instrumento musical, centrándose en el bienestar psicofísico de los estudiantes de música, independientemente de su rendimiento académico o interpretativo. Tras establecer un protocolo (duración de las sesiones, repertorio), se grabó en video el estudio del piano del autor durante dos meses; al final de las sesiones, se completó un cuestionario (*Flow State Scale*) para autoevaluar los niveles de *flow* alcanzados durante el estudio, y se llevó un diario en el que se recogieron las sensaciones experimentadas, las posibles dificultades y la conciencia adquirida a nivel emocional y musical. El análisis de los datos, en parte cuantitativo (cuestionarios) y en parte cualitativo (diario, vídeo), tuvo por objeto seguir la evolución de los niveles de *flow* y destacar qué hábitos y prácticas contribuían a hacer del estudio diario una experiencia positiva o negativa, en referencia al modelo de *flow* de 9 dimensiones propuesto por Csikszentmihályi (1990).

Palabras clave: Investigación artística, práctica pianística, autoetnografía, etnomusicología, *flow*.

Introduzione

Il sistema educativo e professionale della musica occidentale richiede uno sforzo costante ed elevato nello studio e sottopone i suoi protagonisti a una notevole pressione. Ciò può condurre, a volte, a un deterioramento del rapporto tra musicista e strumento, che può sfociare in frustrazioni e insoddisfazioni tali da far dubitare del senso stesso della propria pratica artistica (Sieger, 2017).

Gli sforzi congiunti della psicologia e della pedagogia musicale hanno prodotto diverse prospettive da cui affrontare il problema, sperimentandole su strumentisti di età, livello e formazione differenti. Il presente contributo vuole inserirsi in uno dei filoni di studio che si sono dedicati a tale questione: quello relativo al *flow*.

Il termine, utilizzato per la prima volta in psicologia nel 1975 da Mihály Csikszentmihályi, ha a che fare con ciò che egli definisce "benessere interiore". Più nello specifico, nel suo testo si legge:

[...] ho elaborato una teoria dell'esperienza ottimale basata sul concetto di *flow*, cioè lo stato in cui le persone sono così coinvolte in un'attività che sembra che non conti niente altro; inoltre, l'esperienza in sé è così soddisfacente che sarebbero disposte a svolgerla anche a un costo elevato per il solo piacere di farla. (Csikszentmihályi, 1990, p. 21)

Dopo i primi tentativi di misurare i valori di tale condizione mediante forme di autovalutazione¹, Csikszentmihályi ha elaborato, per descriverla, un modello a nove dimensioni, che includono: equilibrio tra sfida e abilità; concentrazione; obiettivi chiari; feedback immediato; perdita di autocoscienza; sensazione di controllo; accrescimento dell'autoconsapevolezza; alterazione del senso del tempo; autotelismo dell'esperienza (Csikszentmihályi, 1990). Il vantaggio di tale configurazione risiede principalmente nella sua duttilità. Lo stesso autore, infatti, aveva evidenziato come descrizioni tra loro molto simili del *flow* provenissero da persone coinvolte nelle situazioni più diverse, da sport a hobby a semplici attività lavorative, rendendo il terreno fertile per molte altre indagini. Tale duttilità è dimostrata dall'ampia gamma di studi che, sulla scia dello psicologo fiamano, hanno cercato di comprendere e misurare il *flow* nei più diversi campi della vita umana (Csikszentmihályi, 1990; Muzio, Riva & Argenton, 2012). Negli anni Novanta, due studiose australiane hanno ideato una scala che misurasse tutte e nove le dimensioni del *flow* e che, perciò, prese il nome di *Flow State Scale (FSS)* (Jackson & Marsh, 1996), cui seguirono, nel decennio successivo, altri strumenti di valutazione adattabili a contesti diversi.²

1 "Experience Sampling Method" (ESM), in Csikszentmihályi (1990, p. 22).

2 *Flow State Scale-2 (FSS-2)* (Jackson & Eklund, 2002; Jackson

La mia scelta è ricaduta su questo argomento dopo aver constatato che la maggior parte delle ricerche sul *flow* nei musicisti si basano su misurazioni isolate o occasionali eseguite su campioni di partecipanti (i.e. studenti di musica o musicisti professionisti) per stabilire correlazioni tra i livelli di *flow* ed elementi quali i tratti della personalità (Marin & Bhattacharya, 2013), oppure per verificare l'affidabilità delle varie scale di valutazione del *flow* in contesti diversi, come la performance dal vivo (Wrigley & Emmerson, 2011), la composizione e l'ascolto (Chirico et al., 2015).

Nella presente ricerca, invece, ho scelto di monitorare regolarmente i miei livelli di *flow* nello studio giornaliero per un periodo di tempo prolungato e indagare se fosse possibile migliorarli, anche grazie all'approfondimento delle componenti del *flow* stesso e una familiarità con gli strumenti d'indagine. Ho scelto di portare avanti tale progetto attraverso una ricerca di tipo autoetnografico. Tale approccio si muove dal presupposto che sia impossibile, per chi fa ricerca, garantire una reale oggettività, perciò acquisire consapevolezza dei meccanismi personali o sociali che entrano in gioco quando ci si rapporta con l'oggetto, ed esporre queste relazioni attraverso uno stile coinvolgente, che inviti i lettori a riflettere su di esse, diventano elementi positivi (Méndez, 2013, pp. 284-285).

Metodo di ricerca

La ricerca è consistita nel monitorare per due mesi (tra ottobre e dicembre 2022) il mio studio di un brano musicale strumentale. Ogni sessione aveva la durata di un'ora e veniva videoregistrata mediante telecamera fissa, e a essa seguiva sempre la compilazione del questionario della *FSS (Flow State Scale)* in versione italiana³ e di un diario in cui ripercorrevo discorsivamente la mia esperienza. Alla fine del periodo stabilito, ho collezionato un totale di 40 video da un'ora ciascuno, altrettanti questionari e pagine di diario. Dai dati raccolti ho tentato di mettere in evidenza quanto segue: in primo luogo, la ricerca di temi ricorrenti che indicassero benessere o malessere in fase di studio attraverso la riesamina dei diari; il rilievo di eventuali relazioni tra queste descrizioni di esperienze soggettive e le dimensioni del *flow* come presentate nella *FSS*; infine, la visione delle registrazioni dello studio, analizzando se e come questi elementi si riflettessero nella pratica quotidiana.

et al., 2008, 2010); *Dispositional Flow Scale (DFS)* (Jackson et al., 1998); *Dispositional Flow Scale-2 (DFS-2)* (Jackson & Eklund, 2002; Jackson et al., 2008, 2010); *Core Flow State Scale (C FSS)*, *Core Dispositional Flow Scale (C DFS)* (Jackson et al., 2008, 2010; Martin & Jackson, 2008); *Short Flow State Scale (S FFS)*, *Short Dispositional Flow Scale (S DFS)* (Jackson et al., 2008, 2010; Martin & Jackson, 2008).

3 Jackson & Marsh (1996), A cura di Muzio, Riva & Argenton (2012).

Nella ricerca, dunque, ho utilizzato il flow come chiave di lettura e strumento per un obiettivo duplice: da un lato, indagare quali abitudini e attività contribuiscono a rendere lo studio quotidiano un'esperienza insoddisfacente o, al contrario, positiva; dall'altro, aumentare il mio coinvolgimento nella pratica pianistica e, in seguito all'analisi dei dati, di ricavarne delle linee-guida per migliorare il rapporto giornaliero di un musicista con il suo strumento.

Per monitorare, analizzare e migliorare i livelli di flow ho scelto uno studio autoetnografico, partendo dalla convinzione che una simile indagine consenta di esprimere o descrivere momenti della quotidianità che altri metodi di osservazione non lascerebbero includere nel campo di ricerca, quali sensazioni, pensieri ed esperienze sensibili del soggetto, tutti elementi centrali nel presente contributo (Adams, Ellis & Holman Jones, 2017, p. 4). La scelta autoetnografica, inoltre, mi è parsa coerente con le prime forme d'indagine sul flow compiute dallo stesso Csikszentmihályi (1990) durante i suoi studi preliminari, che prevedevano un'autovalutazione, da parte dei soggetti, dei livelli di flow raggiunti in momenti casuali della giornata⁴. Una modalità d'indagine che implicasse un forte coinvolgimento personale, perciò, è sembrata la più adatta a descrivere uno studio che non solo riguardava o partiva dalla mia pratica, ma il cui oggetto era la qualità della pratica stessa. Dunque, integrando i dati quantitativi dei questionari con con altri discorsivi raccolti nel diario, è stato possibile mettere in evidenza quali, tra le dimensioni del flow, erano più sviluppate e quali meno, e in quali aspetti specifici dello studio esse si riflettevano. Se dai questionari potevano ricavarsi valori numerici relativi alle nove dimensioni del flow e al loro andamento nel tempo, nel diario si ritrovano indizi non quantificabili, ma non meno importanti, su come queste nove dimensioni fossero gradualmente assimilate e vissute nello studio quotidiano.

Items della D1 "Equilibrio Sfida-Abilità"	Valori questionario del 10/11/2022
1 Sentivo molto la sfida, ma ero certo di esserne all'altezza	1 2 3 4 5
10 Le mie abilità erano adeguate alle difficoltà della sfida	1 2 3 4 5
19 Sentivo di essere sufficientemente competente rispetto alle difficili richieste della situazione.	1 2 3 4 5
28 Le difficoltà della sfida e le mie abilità erano entrambe allo stesso livello	1 2 3 4 5

Figura 1

Esempio concreto di analisi di un questionario. Il valore per la D1 in tale data, ottenuto mediante media aritmetica, è 4,25/5.

4 Si veda nota 1.

Al termine di ogni sessione di studio mi sono avvalso della versione italiana della FSS (Flow State Scale) per valutare quotidianamente i livelli di flow (cfr. Fig. 1). Tale questionario consiste in 36 items, 4 per ciascuna delle 9 dimensioni del flow individuate da Csikszentmihályi (cfr. Appendice).

Analisi

La prima, più importante considerazione fatta al termine della revisione dei dati è che non tutte le nove dimensioni del flow hanno lo stesso peso ai fini di un'esperienza ottimale in fase di studio. Poiché l'ampiezza dei dati raccolti rende possibili molte direzioni per la loro interpretazione, per questa particolare ricerca ho scelto di concentrarmi su due dei nove indicatori: il primo, equilibrio sfida-abilità, e l'ultimo, esperienza autotelica. Dall'analisi del diario, infatti, essi erano quelli che avevano più spesso un ruolo preponderante nel bilancio relativo alle singole sessioni di studio. Ciò risulta, peraltro, sostanzialmente coerente con la letteratura di riferimento (Araújo & Hein, 2019). Dopo aver rilevato, mediante l'analisi quantitativa dei dati dei questionari, l'andamento di questi due fattori nel corso dei due mesi (Fig. 2), la mia attenzione si è rivolta ai video, per comprendere come tali elementi si manifestassero concretamente nello studio e, al contempo, se alcune caratteristiche di quest'ultimo contribuissero a innalzare o abbassare i livelli delle due dimensioni prese in esame.

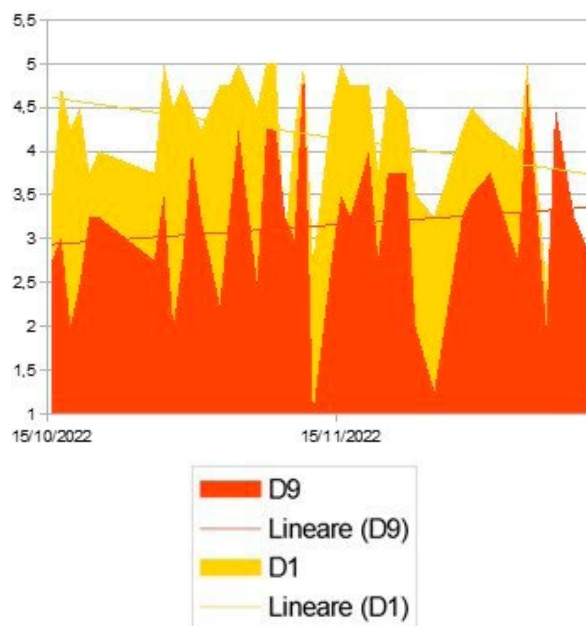


Figura 2

Grafico di andamento delle D1 e D9 del flow.

È apparso subito rilevante come l'equilibrio tra la sfida e le abilità (D1) sia andato complessivamente calando durante i due mesi. Passando in rassegna i video e i diari, la causa di ciò è risultata evidente: dopo una fase iniziale di lettura in cui la sfida era percepita come elevata, e un'altra di memorizzazione e perfezionamento tecnico in cui i valori in tal senso si mantenevano comunque alti, l'ultimo periodo è stato minato dall'avvento della noia, che ha reso la sfida inadeguata alle capacità. In fase di lettura, i valori bassi dipendevano, al contrario, da una percezione delle abilità come insufficienti alla sfida.

L'identificazione delle tre fasi è sembrata adeguata anche ai fini dell'analisi della D9, "esperienza autotelica". Come evidenzia il grafico (Fig. 2), sebbene l'andamento di tale indicatore risulti fortemente incostante, la tendenza nell'arco dei due mesi è di leggera crescita. Sembra opportuno, a questo punto, entrare più nel dettaglio delle tre fasi dello studio identificate durante l'analisi.

Fase 1: lettura (ca. 2 settimane)

"Voglio provare ancora queste sensazioni? Sì, anche di migliori se possibile, non è che sia stata un'esperienza esaltante, ma sono molto motivato a migliorare" (diario del 31/10/2022).

Riporto questa frase poiché in essa le due dimensioni prese in esame si fondono positivamente. Laddove l'esperienza non è ottimale, il senso della sfida resta elevato e anche la motivazione allo studio rimane tale. In questa fase, gran parte dei miei sforzi erano ancora proiettati all'apprendimento del terzo preludio, che non riuscivo a eseguire fluidamente. La relativa frustrazione nel non riuscire nell'intento – "sento spesso come se le mie dita non facessero ciò che voglio, come se non potessi controllare ogni suono semplicemente volendolo, come fanno i grandi pianisti" (diario del 31/10/2022) – era compensata dalla consapevolezza dell'ampio margine di miglioramento. Lo studio tecnico dei passaggi, prima a mani separate e poi unite, e la ricerca della continuità nell'esecuzione, anche lenta, erano motivi di forte coinvolgimento e, dunque, anche di concentrazione. Viceversa, valori bassi della D1 in questo primo periodo di studio derivavano spesso da un'insoddisfazione pratica, cioè legata al non riuscire a suonare bene. Ciò si evince, ancora una volta, dall'analisi del diario, in cui esprimo dubbi circa la possibilità di entrare pienamente in flow prima di aver acquisito una certa sicurezza nell'esecuzione dei brani (diario del 29/10/2022).

C'è ancora un elemento che sembra opportuno mettere in evidenza: la riflessione esplicita sulle nove dimensioni del flow. L'aver approfondito questo argomento ha influenzato lo studio quotidiano, facendo sì che, insieme a obiettivi intrinsecamente musicali, durante le sessioni io mi dedicassi alla ricerca delle nove dimensioni stesse, come il controllo (D6) e la chiarezza degli obiettivi (D3). È ovvio che, in alcuni casi, gli aspetti del flow e quelli propri

della musica si sovrappongono (si pensi a una definizione generica come "chiarezza degli obiettivi", facilmente applicabile ad entrambi); tuttavia, dal punto di vista di questa ricerca, ciò sembra indicare che il flow possa essere una chiave aggiuntiva per espandere la consapevolezza durante lo studio strumentale e aumentare l'immersione dello studente al suo interno. La fusione tra la ricerca del flow e quella musicale ha prodotto, a volte, nuovi approcci alla pratica già in fase di lettura.

Un giorno, per esempio, intuivo il rischio di uno studio troppo ripetitivo, mi sono avvalso di un sintetizzatore analogico che avevo a disposizione nella stanza e, dopo aver improvvisato per qualche minuto in maniera del tutto indipendente dai brani oggetto della mia ricerca, ho provato a eseguire la melodia del secondo preludio sul sintetizzatore con la mano destra, mentre la sinistra eseguiva l'accompagnamento al pianoforte. Udire un suono "sbagliato", introdurre regole nuove nello studio, mi ha consentito di ascoltare quel preludio in una forma mai udita prima ed è un'esperienza che ancora oggi, a mesi di distanza, ricordo per il piacere con cui l'ho vissuta. In primo luogo, perciò, ritengo che questo esperimento abbia contribuito a migliorare sia la mia conoscenza musicale del secondo preludio, sia i livelli di flow – lo testimoniano il diario di quel giorno e l'elevato valore raggiunto per la D9, "esperienza autotelica" (diario e questionario del 30/10/2022); in secondo luogo, mi sembra degno di nota che non avevo mai avuto un'idea simile prima di intraprendere questa ricerca, pur avendo avuto quello strumento a disposizione nella stanza già da anni.

Fase 2: memorizzazione (ca. 3 settimane)

"Ho ballato Gershwin, avevo bisogno di sentirlo fisicamente addosso [...] Dovevo percepire il ritmo, gli accenti come qualcosa di SUPERIORE alle note, e l'ho fatto [...] poi sono potuto rientrare un po' nel pezzo e suonarlo con una consapevolezza nuova [...]" (diario del 04/11/2022).

Il nome che attribuisco a questo periodo centrale è pratico, sebbene forse non sia il più adatto poiché gli espliciti riferimenti alla memoria sono piuttosto limitati nel diario. Ciò si spiega con la durata relativamente breve dei preludi e la loro conformazione musicale: essi sono decisamente tonali e con una netta distinzione, pressoché sempre presente, tra melodia e accompagnamento, rispettivamente per la mano destra e sinistra. Tali caratteristiche hanno reso la memorizzazione, per me, piuttosto naturale, ma non per questo irrilevante ai fini dei valori del flow. Memorizzare i brani era tra i passaggi ineludibili dello studio –tendo sempre a cercare di memorizzare ciò che suono–, dunque sentirmi in grado di farlo senza eccessive difficoltà ha accresciuto la mia fiducia nelle abilità, rendendomi più coinvolto nella sfida (diario del 07/11/2022).

Le altre direzioni che hanno avuto un impatto sull'andamento della D1 e D9, in questa fase, sono state il perfezionamento tecnico e un primo livello interpretativo. Con il primo si intende la cura dei dettagli, la ricerca di precisione nei passaggi più difficili da eseguire e, in generale, il rispetto di tutti gli elementi, notazionali e testuali, presenti nella partitura. Parlando di interpretazione, invece, faccio riferimento da un lato ad aspetti musicali più profondi, come le microvariazioni ritmiche di un rubato, quelle d'intensità in un forte, l'equilibrio tra le voci in una polifonia; dall'altro, a elementi ampi che rispondono a domande non solo musicali, quali: "Che sensazione voglio trasmettere nell'eseguire questo preludio? A quale suo aspetto voglio dare la priorità?". In questo contesto, il mio studio si è avvalso di attività quali l'ascolto di esecuzioni preesistenti, l'audioregistrazione con successivo autoascolto e la revisione delle partiture senza suonare.

La quantità e la diversità degli stimoli appena menzionati aiutano a capire il perché questa sia la fase in cui entrambe le dimensioni del flow prese in esame abbiano toccato i loro valori più alti. Lo studio diveniva difficilmente monotono e la motivazione a migliorarmi era massima. La frase con cui ho aperto questo paragrafo è tratta da uno dei giorni in cui la ricerca del flow ha prodotto un approccio al mio studio mai sperimentato prima: la traduzione degli accenti ritmici in movimento di tutto il corpo, prima che delle mani, è stata un'esperienza estremamente coinvolgente che, una volta riportata all'esecuzione, ha influito positivamente sul modo in cui ascoltavo e cercavo gli accenti del primo preludio. D'altro canto, nella moltitudine di cose da fare era più alto il rischio di perdere chiarezza negli obiettivi durante le singole sessioni, e tale fattore ha infatti influito negativamente sullo studio in alcune occasioni, facendo registrare anche esperienze particolarmente negative (diario del 12/11/2022).

Anche in questa fase la riflessione attiva sulle dimensioni del flow è fortemente presente nel diario e, rispetto alle prime settimane, si espande in altre direzioni: un esempio è rappresentato dal senso di controllo (D6) che ho cominciato a cercare fortemente per padroneggiare i passaggi più impegnativi. Essere fisicamente rilassato, percepire la rigidità del mio corpo e superarle gradualmente, ottimizzare gli spostamenti delle mani per renderli più precisi ed efficaci, non erano obiettivi estranei al mio studio prima della presente ricerca, ma essa mi ha fornito un nuovo modo di farli miei, rendendo più mirati i tentativi di raggiungerli e aumentando il senso della sfida.

Fase 3: interpretazione (ca. 3 settimane)

"Sto finendo i modi che ho per studiare questi pezzi, con tutta la buona volontà mi domando se due mesi per un'ora al giorno siano troppi per questo repertorio" (diario del 23/11/2022).

Il periodo finale della raccolta dati è stato quello

in cui l'equilibrio tra sfida e abilità si è sbilanciato in favore di queste ultime, facendo sì che la noia si facesse largo nelle sessioni quotidiane e che i valori del flow andassero, tendenzialmente, calando. Esplorate tutte le possibilità dello studio menzionate per la fase 2, esso ha iniziato a diventare un'operazione ripetitiva, in cui trovare l'inatteso si faceva sempre più difficile.

Ciò nonostante, l'analisi dei dati ha messo in luce dei passaggi significativi per il coinvolgimento nella pratica giornaliera che vale la pena di menzionare. In primo luogo, durante le ultime settimane ho fatto ascoltare, per la prima volta, questi brani ad un docente, che mi ha fornito spunti utili per portare avanti lo studio. Nei giorni immediatamente successivi alla lezione, infatti, il valore della D1 si è nuovamente attestato su livelli alti (questionari del 29/11/2022 al 5/12/2022), e dall'analisi del diario e dei video sono emersi nuovi obiettivi nel perfezionamento tecnico dei brani, dettagli che vanno dal pedale al fraseggio all'aspetto ritmico. Dal punto di vista strettamente musicale, comunque, nelle ultime settimane di studio la sfida maggiore era rappresentata dall'esecuzione completa dei tre preludi, alla quale cercavo di conferire una coerenza interna senza trascurare le differenze caratteriali dei singoli pezzi. L'elemento che ha aiutato maggiormente a portare l'interpretazione a un livello più profondo, in questa fase, è stato l'immaginazione.

Costruire idee musicali a partire da altre extramusicali, fossero esse narrative o descrittive, è risultato molto utile per la mia comprensione di questi brani. Durante l'esecuzione o lo studio cercavo, a volte, di lasciarmi guidare da simili idee, così da smettere di pensare alle note e di concentrarmi su qualcosa di specifico e cominciare, invece, ad ascoltare solo il suono, tentando di dare vita concreta agli scenari che immaginavo. Alcuni di essi persistevano nel tempo, altri erano passeggeri, ma anche in quel caso potevano rendere una sessione di studio estremamente interessante per me. Vale la pena notare che l'immaginazione non è inclusa, di per sé, tra le dimensioni del flow, tuttavia essa ha contribuito a creare le condizioni necessarie per provarlo.

Conclusione

Sembra opportuno, ora, trarre dall'analisi alcune considerazioni che possano risultare utili ad altri strumentisti che riscontrassero problematiche affini nella propria percezione dello studio e dell'attività musicale in generale. Soprattutto quando si tratta di equilibrio tra sfida e abilità, nell'arco di questi due mesi ho sperimentato sia l'importanza di una ricerca personale e quotidiana del nuovo, sia l'impatto che su tale aspetto esercita la figura di un docente. Il ruolo di quest'ultimo è risultato importante, ai fini del presente progetto, proprio nel rinnovare la sfida, nel fornire prospettive prima insondate al mio studio, che hanno risollevato il mio coinvolgimento al suo interno quando esso cominciava a scemare. Tale funzione del

docente nel raggiungimento del flow e nella motivazione allo studio risulta già ampiamente attestata nella letteratura di ambito didattico, che ha evidenziato l'importanza dell'insegnante di musica nel produrre sfide sempre nuove per gli allievi, soprattutto quelli di età infantile (Custodero, 2005).

Strettamente connessa con questo aspetto è la varietà degli approcci allo studio: la ricerca del flow mi ha spinto a perseguire un rinnovamento costante in un'operazione, all'apparenza, quantomai ripetitiva, come studiare gli stessi 8 minuti di musica, per un intervallo di tempo fisso, quasi ogni giorno per due mesi. L'andamento altalenante dei livelli di flow nel periodo di raccolta dati dimostra come il mio successo in tal senso fosse solo relativo; tuttavia, la vastità di questo compito lo rende un processo mai davvero concluso, di cui il presente progetto di ricerca rappresenta solo un passaggio.

In relazione al più ampio problema del rapporto tra strumentista e strumento, che tale studio si proponeva di affrontare, l'approccio che ho sperimentato è servito ad arricchire la mia pratica di nuove consapevolezze che hanno accresciuto la motivazione intrinseca a studiare, fornendomi obiettivi, sfide e soddisfazioni in parte diversi rispetto a quelli sperimentati attraverso il sistema educativo conosciuto in precedenza. In tal senso, il flow ha rappresentato uno strumento per riconsiderare la mia pratica in un modo interamente personale, che prescindesse da risultati accademici o da obiettivi derivanti dall'esterno. Ciò parrebbe in linea con la letteratura dedicata al concetto di motivazione, secondo cui l'esperienza di flow rappresenta un fattore-chiave nel coinvolgimento a lungo termine di un individuo in attività musicali (Woody, 2021). Sarebbe interessante, per il futuro, verificare se a tale aumento di motivazione corrisponda anche un miglioramento tecnico-musicale.

L'immaginazione, per il mio studio, ha rappresentato un elemento di parziale sorpresa. Analizzando i dati retrospettivamente, infatti, ho notato come essa si sia evoluta con me, diventando sempre più complessa man mano che la conoscenza dei brani studiati si ampliava. Ciò che interessa in questa sede è il contributo che essa ha dato al coinvolgimento nello studio e, dunque, al raggiungimento dell'esperienza ottimale; tuttavia, questo aspetto meriterebbe una trattazione dedicata, data la vastità dei processi che essa coinvolge e le implicazioni che porta con sé in termini neuroscientifici.

Sebbene i dati raccolti in questo studio siano copiosi, la loro funzione rimane esplorativa: ho utilizzato il flow come chiave d'accesso alla mia pratica pianistica per cercare di migliorarne alcuni aspetti che ritenevo problematici. Lungi dal cercare soluzioni universali o risposte univoche, ciò che ho ottenuto è stata, piuttosto, una veduta più ampia su cosa accade durante il mio studio quotidiano e su come intervenire al suo interno. Già solo includendo nel discorso altri dei nove indicatori di flow, la trattazione dell'analisi dei dati avrebbe richiesto uno

spazio molto maggiore. Ancor più esteso sarebbe uno studio che volesse indagare il rapporto tra un musicista e il suo strumento in una dimensione non solo personale, ma anche socioculturale.

Inoltre, i dati relativi alle due dimensioni qui prese in considerazione, per quanto numerosi, sono quelli di un soggetto, rilevati in uno specifico aspetto della sua vita artistica – lo studio quotidiano –. Un'altra possibile direzione della ricerca potrebbe essere, perciò, osservare le varie declinazioni di uno specifico indicatore di flow in un campione più ampio di individui, onde comprendere meglio le possibilità di intervento su di esso. Nel presente lavoro, dal punto di vista specificamente artistico, ho cercato di porre l'attenzione sullo studio giornaliero perché esso occupa una parte consistente della vita di ogni musicista: l'esperienza ottimale quotidiana non è qualcosa che si può ottenere a comando, neanche se coadiuvati da un'abbondante letteratura in merito. Ciononostante, da questa ricerca emerge che porsi il problema e cercare una chiave d'accesso al suo interno apre a nuove domande, nuovi approcci, nuove possibilità.

Referenze

- Adams, T. E.; Ellis, C.; & Holman Jones, S. (2017). Autoethnography, in J. Matthes (ed.). *The International Encyclopedia of Communication Research Methods*, pp. 1-11. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Araújo, M. V.; & Hein, C. F. (2019). A survey to investigate advanced musicians' flow disposition in individual music practice. *International Journal of Music Education*, 37(1), 107-117.
- Chirico, A.; Serino, S.; Cipresso, P.; Gaggioli, A.; & Riva, G. (2015). When music "flows". State and trait in musical performance, composition and listening: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 6, 1-14. doi:10.3389/fpsyg.2015.00906
- Csikszentmihályi, M. (1990). *Flow: Psicologia dell'esperienza ottimale* (A. Guglielmini, trad.). Milano: ROI Edizioni.
- Custodero, L. (2005). Observable indicators of flow experience: a developmental perspective on musical engagement in young children from infancy to school age. *Music Education Research*, 7(2), 185-209. doi:10.1080/14613800500169431
- Gertsch, N. (ed.) (2008). *George Gershwin. Preludes for piano (1927)*. Munich: G. Henle Verlag.
- Jackson, S. A.; & Ecklund, R. C. (2002). Assessing flow in physical activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow State Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 133-150.
- Jackson, S. A.; & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: the flow state scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 17-35. doi:10.1123/jsep.18.1.17

- Jackson, S. A.; Ecklund, R. C.; & Martin, A. J. (2010). *The Flow Manual*. Mind Garden Inc.
- Jackson, S. A.; Kimiecik, J.; Ford, S.; & Marsh, H. W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 358-378. doi:10.1123/jsep.20.4.358
- Jackson, S. A.; Martin, A. J.; & Ecklund, R. C. (2008). Long and short measures of flow: examining construct validity of the FSS-2, DFS-2, and new brief counterparts. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 30, 561-587. doi:10.1123/jsep.30.5.561
- Juslin, P. N.; & Sloboda, J. A. (2010). *Handbook of Music and Emotion: Theory, Research, Applications*. Oxford: Oxford University Press.
- Marin, M. M.; & Bhattacharya, J. (2013). Getting into the musical zone: trait emotional intelligence and amount of practice predict flow in pianists. *Frontiers in Psychology*, 4, 1-14. doi:10.3389/fpsyg.2013.00853
- Martin, A. J.; & Jackson, S. A. (2008). Brief approaches to assessing task absorption and enhanced subjective experience: Examining 'Short' and 'Core' Flow in diverse performance domains. *Motivation and Emotion*, 32, 141-157. doi:10.1007/s11031-008-9094-0
- Méndez, M. (2013). Autoethnography as a research method: advantages, limitations and criticisms. *Colombian Applied Linguistics Journal*, 15(2), 279-287. doi:10.14483/udistrital.jour.calj.2013.2.a09
- Mitchell, L. A.; MacDonald, R. A.; Knussen, C.; & Serpell, M. G. (2007). A survey investigation of the effects of music listening on chronic pain. *Psychol. Music*, 35, 37-57. doi:10.1177/0305735607068887
- Muzio, M.; Riva, G.; & Argenton, L. (2012). *Flow, benessere e prestazione eccellente. Dai modelli teorici alle applicazioni nello sport e in azienda*. Roma: FrancoAngeli.
- Sieger, C. (2017). Music Performance Anxiety in Instrumental Music Students: a multiple case study of teacher perspectives. *Contributions to Music Education*, 42, 35-52.
- Woody, R. H. (2021). Music education students' intrinsic and extrinsic motivation: A quantitative analysis of personal narratives. *Psychology of Music*, 49(5), 1321-1343. doi: 10.1177/0305735620944224
- Wrigley, W. J.; & Emmerson, S. B. (2011). The experience of the flow state in live music performance. *Psychology of Music*, 41(3), 292-305. doi: 10.1177/0305735611425903

Appendice. Versione italiana della FSS

Dimensione Flow	Items della FSS
1. Equilibrio sfida-abilità	1 Sentivo molto la sfida, ma ero certo di esserne all'altezza. 10 Le mie abilità erano adeguate alle difficoltà della sfida. 19 Sentivo di essere sufficientemente competente rispetto alle difficili richieste della situazione. 28 Le difficoltà della sfida e le mie abilità erano entrambe allo stesso livello.
2. Unità azione-coscienza	2 Eseguivo le azioni corrette, senza pensare al modo in cui le stessi facendo. 11 Sembrava che le azioni mi riuscissero automaticamente. 20 Agivo in modo automatico. 29 Facevo le cose in maniera spontanea e automatica, senza doverci pensare.
3. Obiettivi chiari	3 Sapevo chiaramente cosa volessi fare. 12 Avevo un'idea molto chiara di ciò che volessi fare. 21 Sapevo bene cosa volessi ottenere. 30 I miei obiettivi erano chiaramente definiti.
4. Feedback immediato	4 Mi era molto chiaro il fatto che stessi <i>suonando</i> [facendo] bene. 13 Ero conscio di quanto bene stessi andando. 22 Durante <i>lo studio</i> [la prestazione], avevo un'idea corretta di quanto stessi andando bene. 31 Riguardo <i>al mio studio</i> [alla mia performance], avrei potuto dire quanto bene stesse andando.
5. Concentrazione totale	5 La mia concentrazione era interamente focalizzata su quello che stavo facendo. 14 Era facile tenere la mente concentrata <i>sulla musica</i> [su quel che stava accadendo]. 23 Ero totalmente concentrato. 32 Ero completamente immerso nel compito che stavo eseguendo.
6. Senso di controllo	6 Sentivo di avere il pieno controllo delle mie azioni. 15 Sentivo di poter controllare tutto ciò che stavo facendo. 24 Avevo una sensazione di totale controllo. 33 Sentivo di avere il pieno controllo del mio corpo.
7. Perdita dell'autocoscienza	7 Ero del tutto disinteressato a ciò che gli altri avrebbero potuto pensare di me. 16 Ero tranquillo e sicuro della mia prestazione mentre questa avveniva. 25 Mi disinteressavo totalmente dell'impressione che avrei dato di me stesso. 34 Ero assolutamente disinteressato di ciò che gli altri avrebbero potuto pensare di me.
8. Alterazione del senso del tempo	8 Lo scorrere del tempo sembrava alterato (rallentato o accelerato). 17 Il tempo sembrava passare in modo diverso dal solito. 26 Durante <i>lo studio</i> [la prestazione], sembrava che il tempo si fosse fermato. 35 A volte sembrava che le cose avvenissero a rallentatore.
9. Esperienza autotelica	9 Quell'esperienza mi ha veramente entusiasmato. 18 Le sensazioni che ho provato durante quella prestazione sono state molto piacevoli e desidero provarle ancora. 27 Quell'esperienza mi ha lasciato una sensazione di crescita delle capacità: sentivo di essere più forte di prima. 36 Ho trovato quell'esperienza estremamente appagante.

N.B: Traduzione a cura di Muzio, Nitro & Crosta (1998), in Muzio, Riva & Argenton (2012). In alcuni *item*, è stata proposta una modifica in corsivo (per maggiore congruenza con la natura della presente indagine), e si è mantenuto tra parentesi quadre il testo originale.