

Hoe kom je in flow?

Tekst: Berber van den Berg

Foto's: Teunis Versluis en Thomas Schreyer

“Daar stond ik dan, klaar voor mijn balkoefening. Ik hoorde niets, mijn focus was volledig op de balk. Al zou er een bom naast mij neervallen dan had ik dit nog niet gemerkt. Ik weet dat ik mij presenteerde aan de jury, maar het volgende moment had ik de afsprong al gemaakt, en dus de hele balkoefening gemist. Alles was automatisch verlopen. Achteraf werd mij verteld dat de oefening perfect was, ik was boven mijzelf uitgestegen.”

(Berber van den Berg, bij de kwalificatie EK turnen 2004)



Deze beschrijving geeft een van de mooiste mentale toestanden in mijn leven weer, en dit heb ik drie keer mogen meemaken. Het is het totaal opgaan in een actie, verlies van zelfbewustzijn, automatisch verloop van acties, en topprestaties. Deze verschijnselen zijn allemaal onderdeel van een zogenoemde flow. Onderzoek toont aan dat het ervaren van flow je leven verrijkt, en dat iedereen flow kan bereiken¹. Individuen zijn in flow gelukkig en meer productief. Het belangrijkste in deze context is dat in een flowtoestand topprestaties geleverd worden.

Wat is het?

Maar wat is flow nu eigenlijk? Volgens de ontdekker van flow, Mihaly Csikszentmihalyi¹, is flow een mentale staat waarbij er een subjectieve balans is tussen uitdagingen en vaardigheden in een activiteit. Bijvoorbeeld, een turnster die een salto op de balk gaat maken (de uitdaging) en die denkt dat ze dit ook daadwerkelijk kan (vaardig genoeg) zal eerder in een staat van flow terecht komen dan wanneer deze balans er niet is. Omdat flow een plezierige en prestatiebevorderende mentale toestand is, zullen individuen die flow een keer bereikt hebben er veel aan doen om deze nog een keer te bereiken. Hier zit een valkuil. Om in flow te komen moet de aandacht namelijk op de activiteit gericht zijn, en niet op het einddoel (flow). Het is niet gemakkelijk om in deze mentale staat te komen. Er zijn dan ook meerdere factoren belangrijk bij het bereiken van flow. Er is

veel onderzoek gedaan naar deze factoren en deze zijn samengevat in tabel 1.

| Voorlopers op flow | Effect van flow |
|---|-----------------------------|
| Concentratie/aandacht niveau | Verlies van zelfbewustzijn |
| Controle over de te komen taak | Verlies van tijdsbewustzijn |
| Subjectieve balans tussen vaardigheden en uitdaging | Productiever |
| Motivatie | Intens gevoel van geluk |
| Duidelijke doelen | Verrijking van het leven |
| Onmiddellijke positieve feedback | |
| Zelfvertrouwen | |

Tabel 1. Factoren die betrokken zijn bij flow.

Verreweg het meeste onderzoek is gedaan naar de subjectieve balans tussen vaardigheden en uitdagingen in verschillende taken. Er is minder onderzoek gedaan naar de rol van tijdsbewustzijn, motivatie en aandacht. In dit artikel zal vooral gekeken worden naar deze drie aspecten. Ook zal bekeken worden hoe je met het beïnvloeden/trainen van deze aspecten sneller en vaker flow kan bereiken.

Tijdsbewustzijn

Iedereen heeft wel eens de ervaring gehad dat je naar een presentatie luistert en in een moment van concentratie kijk je

opeens even op hoe laat het is. Vanaf dat moment lijkt de tijd langzamer te gaan. Tijdsbewustzijn verandert dus de subjectieve ervaring van tijd. Dit komt overeen met onderzoek dat een negatieve relatie tussen tijdsbewustzijn en flow vindt².

Met andere woorden, als een individu zich bewust is van de tijd dan is flow moeilijker te bereiken.

In flow lijkt de tijd sneller te gaan dan normaal, hoewel soms elke beweging intenser en langzamer lijkt te gaan. Om flow te faciliteren zouden we het tijdsbewustzijn van de sporter kunnen verlagen. Zou het zo kunnen zijn dat als je niet op je horloge kijkt, dit tot een lager tijdsbewustzijn leidt, en dus eerder tot flow? Jammer genoeg is het niet zo simpel, want als je minder op de tijd gaat letten verlies je ook het dagelijks schema/ritme en dit kan leiden tot verminderde motivatie. Motivatie, een ander aspect dat later besproken zal worden, is namelijk belangrijk voor flow. Daarom is het noodzakelijk dat men zich niet ontdoet van dagelijkse schema's. In de routine minder op tijd letten is wel een optie.

Gemoedstoestand

Naast minder op de tijd letten in de routine zijn er meerdere manieren om tijdsbewustzijn te verlagen. Flowactiviteiten hebben vaak weinig zelfregulatie nodig, want zelfregulatie zorgt ervoor dat de aandacht gericht wordt op de tijd ('Hoe lang duurt het nog?'). Zelfregulatie is nodig om gewoontes of ongewilde reacties te veranderen om een bepaald doel te bereiken. Bijvoorbeeld, een tennisser die

normaal gefrustreerd raakt bij een 'uitbal' moet die frustratie reguleren in een gunstige gemoedstoestand om de wedstrijd te kunnen winnen. Doordat de tennisser zelfregulatie moet toepassen lijkt de tijd/wedstrijd langzamer te gaan. Om flow te faciliteren en dus de tijdschaarstelling te veranderen zou je in Engelse wetenschappelijke termen een hypo-egoic self-regulatory strategy voor het reguleren van gedrag moeten gebruiken³. Met deze strategie vermindert men de mate van bewuste controle over gedrag en lijkt de tijd sneller te gaan. Er zijn twee karakteristieken van een hypo-egoic mentale toestand. Minder bewuste gedachten over jezelf en concrete gedachten die op het huidige moment gefocust zijn. Een turnster maakt zich dan niet druk om hoe het turnpakje eruit ziet, maar over de oefening die ze op dat moment moet doen.

Concrete gedachten wil zeggen dat de gedachten bij de eisen van de huidige situatie passen (niet denken aan van de balk vallen, maar focussen op de balk-oefening zelf). De vraag is echter hoe we deze kenmerken kunnen veranderen om zo eerder in de hypo-egoic mentale staat te komen?

Om minder bewust met een actie bezig te zijn is het belangrijk om de actie herhaaldelijk te trainen zodat een automatisme wordt. Men hoeft dan niet meer na te denken over de verschillende stappen in een actie. Op deze manier wordt de actie immuun voor bewuste onderbrekingen (gedachten, aanwijzingen, publiek) zoals ik ook heb ervaren tijdens mijn flowmoment. Op je eerste werkdag of je eerste training zul je dan ook niet in flow raken, want je bent constant aan het nadenken of je het wel goed doet.

Mindfulness

Een meer mentale manier om zelfbewustzijn te verlagen is door mindfulness/meditatie toe te passen. Het doel van meditatie is om te leren beter in het huidige moment te blijven. Natuurlijk komen er wel eens afleidende gedachten naar boven, maar deze worden geaccepteerd en niet veroordeeld. Als men zich wil concentreren en er komt een gedachte naar boven, bijvoorbeeld 'Wat zal ik vanavond eten?', dan wordt er niet gefrustreerd gereageerd op het feit dat die gedachte er is. Zodra er namelijk aandacht

besteed wordt aan een gedachte op een negatieve manier dan legt dit meer aandacht op de gedachte en niet op de taak die je op dat moment moet doen. Het gevolg is dat je alleen maar meer afgeleid raakt en energie verspilt aan een gedachte. Dus als een sporter zich aan het concentreren is voor een oefening en er komt opeens een gedachte naar boven die afleidt, dan accepteert hij/zij het feit dat die gedachte er is en brengt de focus weer terug naar de taak. Onderzoek heeft aangetoond dat deze manier van 'mindful denken' effectief is en weinig energie kost.

Tijdsbewustzijn

Naast zelfbewustzijn is er ook een tweede karakteristiek van de hypo-egoic toestand namelijk, de gedachten zijn concreet op de huidige situatie gericht. In het dagelijks leven wordt meestal gedacht aan de gevolgen of betekenis van ons gedrag, en wordt er niet gefocust op het gedrag zelf. Door de gedachten concreet bij de taak te houden zou je niet alleen eerder in flow kunnen komen, maar ook angst of andere emoties die in de weg van de prestatie staan kunnen verlagen. Concrete gedachten kosten minder energie, en sporters willen naar mijn idee altijd energie besparen. Maar hoe kun je nu gedachten meer concreet maken? Een trucje hiervoor is om van een gedachte een als... dan-situatie te maken. Als er iemand in het publiek schreeuwt, **dan** concentreer ik mij op mijzelf. Hierdoor kost het minder moeite om je eigen gedrag te reguleren (minder afleidende gedachten) en dus zou de hypo-egoic staat eerder bereikt kunnen worden. Met deze zelfregulatiestaat kan tijdsbewustzijn veranderd worden en flow eerder bereikt worden.

“Motivatie is een vuur van binnen. Als iemand anders dat vuur onder je wil aansteken, dan brandt dat vuur waarschijnlijk maar erg kort.”

~ Stephen R. Covey ~

Motivatie

Motivatie is een term die vaak gebruikt wordt. In dit artikel wordt motivatie opgedeeld in interne en externe motivatie. Individuen die extern gemotiveerd zijn doen een taak omdat ze een beloning ervoor krijgen (bijvoorbeeld geld).

Individuen die intern gemotiveerd zijn doen een taak omdat ze het vanuit zichzelf belangrijk of leuk vinden. Onderzoek heeft aangetoond dat als een activiteit aantrekkelijk en uitdagend is, individuen met interne motieven beter presteren. Het belangrijkste aspect van intern gemotiveerde personen is dat ze gefocust zijn op de activiteit zelf, en niet op een eventuele beloning. Hierdoor is de concentratie hoger en lijkt de tijd sneller te gaan. Dit zijn allemaal karakteristieken van flow. Hoe kun je nu de interne motivatie verhogen zodat flow makkelijker bereikt wordt? Een eerste belangrijke stap hierin is om **bewust** te worden van de dingen die jij leuk vindt om te doen. De volgende belangrijke stap is de vraag waarom iets leuk is om te doen. Is het leuk omdat je er een beloning voor krijgt (extern) of is het leuk omdat de activiteit/sport op zichzelf leuk is (intern). Zoals eerder gezegd, flow is eerder mogelijk als men intern gemotiveerd is⁴. Daarom is het goed om alle activiteiten die interne motieven bevatten te behouden en de externe motieven te reduceren.

Competentie

Volgens de zelf-determinatietheorie is de ervaring van competentie (bekwaamheid) tijdens een activiteit een factor die interne motivatie kan verhogen⁵. Met andere woorden, als men zich bekwaam voelt in een activiteit zal dit de interne motivatie verhogen. Daarom is het belangrijk dat de omgeving positieve feedback geeft zoals "goed gedaan". Een gevoel van bekwaamheid heeft echter alleen maar effect als de persoon ook een gevoel van autonomie heeft ('Ik kies ervoor om dit te doen.'). Ik heb er zelf ook voor gekozen om als een topsporter te leven en dit heeft mij altijd motivatie gegeven om alles uit de sport te halen. Naast het feit dat de sporter zelf kiest is het belangrijk dat de coach de sporter het gevoel van bekwaamheid geeft, en dat hij/zij de sporter betreft in het trainingsprogramma zodat het gevoel van autonomie vergroot wordt.

Doelen

Om verder de motivatie te behouden zijn succeservaringen erg belangrijk. Lange- en kortetermijndoelen spelen hier een rol. De doelen dienen door de sporter of samen met de coach gesteld te worden om de autonomie bij de sporter te houden

(verhoging interne motivatie). Realistische doelen die meetbaar zijn kunnen een succeservaring voor de sporter opleveren, waardoor hij/zij nog meer gemotiveerd is om het volgende meer uitdagende doel te behalen. Deze positieve vicieuze cirkel bevordert flow.

Aandacht

Om in flow te komen, moet een persoon volledig gefocust zijn op de huidige taak. Dit is een vorm van selectieve aandacht waarbij men focust op de relevante informatie en irrelevante informatie wegfilt. Flow kan net zolang duren totdat deze vorm van aandacht verstoord wordt. Een onjuiste focus is dan ook de belangrijkste factor die flow tegenhoudt⁴. Belangrijk voor de coach is om de geconcentreerde sporter niet te storen met aanwijzingen die de automatische uitvoering van een element verstoren. Als een sporter een beweging al automatisch kan, en er wordt dan een aanwijzing gegeven waardoor de sporter gaat nadenken over de beweging, dan gaat het fout.

Uitgaand van het feit dat concentratie 100 procent op de taak moet zijn om in flow te komen, is het belangrijk dat we strategieën kunnen gebruiken om concentratie te verhogen. Om dit te bereiken moeten we eerst bewust zijn van het feit dat er afleidende gedachten zijn. Het kan best zijn dat een sporter niet eens doorheeft dat er gedachten zijn die afleidend zijn. Het is normaal geworden om zo te denken. Als we eenmaal bewust zijn van afleidende gedachten, dan kunnen er strategieën ontwikkeld worden om concentratie voor een taak te verhogen.

Afleidings

Mindful omgaan met afleidingen (besproken bij tijdsbewustzijn) is ook hier weer van toepassing. Als mindfulness minder bij je past dan zijn er ook andere strategieën om concentratie te verhogen. Een sporter die goed is in visualiseren zou bijvoorbeeld de afleidende gedachten op een boot kunnen zetten en die boot weg laten varen. Daarna wordt de aandacht weer op de taak gericht.

Een andere strategie is het ontwikkelen van een routine voordat een activiteit (bijvoorbeeld: penaltyschieten) wordt gedaan. De voetballer doet drie stappen naar achteren, visualiseert hoe de bal het

doel ingaat, pept zichzelf op en neemt dan de penalty. Belangrijk is dat deze routine hetzelfde is voor elke penalty, en dus veel geoefend wordt. Door de focus te leggen op de routine wordt de sporter tijdelijk afgeleid van andere gedachten zoals 'Ik kan het niet', de zogeheten interne afleidings, maar ook van externe afleidings, zoals het publiek dat schreeuwt. Doordat de routine de concentratie verhoogt zou de speler eerder in flow kunnen komen, en dus boven zichzelf uit kunnen stijgen. Verder is het belangrijk dat de sporter gewend raakt aan niet optimale omstandigheden, zoals een uitpubliek. Door dit van tevoren te oefenen leert de sporter de afleidingen weg te filteren en zich te focussen op de taak. Veel olympische atleten gebruiken deze techniek om optimaal voorbereid te zijn voor hun toernooi. Verder zou progressie in concentratievaardigheden bijgehouden kunnen worden zodat de sporter gemotiveerd blijft om eraan te werken.

Conclusie

In dit artikel is de nadruk gelegd op aspecten van flow die nog weinig onderzocht zijn. Door training van deze aspecten is volgens mij het bereiken van flow controleerbaar. Gegeven dat flow een mentale toestand is waarbij optimaal gepresteerd wordt, heeft dit artikel belangrijke implicaties voor sporter en coach. Het is bijvoorbeeld noodzakelijk dat de sporter zijn gedachten concreet op de taak houdt, een gevoel van bekwaamheid en autonomie heeft over zijn trainingsprogramma, en dat 'mindful' denken een goede manier is om met afleidende gedachten om te gaan. De toekomst voor flow, en de sportwereld, ligt naar mijn idee bij de neuropsychologie. Met behulp van neurofeedback (feedback vanuit de hersenen) zou het mogelijk zijn om de sporter in een optimale mentale staat te krijgen. Ik denk dat we straks in staat zijn om ook met flow te kunnen pieken, net zoals fysiek gepiekt kan worden. De weg naar London 2012 is flow, geniet ervan!

Berber van den Berg (Bsc) is masterstudent neuropsychologie en oud-internationaal topturnster. Momenteel is zij bezig met onderzoek naar neurofeedback met turners bij Flik-flak in Den Bosch. Haar doel is olympisch sportpsycholoog te worden.

Meer weten?

Mail Berber van den Berg: berber_van_den_berg@hotmail.com

Referenties

- ¹ Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. New York: Harper & Row.
- ² Conti, R. (2001). Time flies: Investigating the connection between intrinsic motivation and the experience of time. *Journal of Personality*, 69, 1-25.
- ³ Leary, M.R., Adams, C.E., & Tate, E.B. (2006). Hypo-egoic self-regulation: Exercising self-control by diminishing the influence of the self. *Journal of Personality*, 74, 1803-1831.
- ⁴ Jackson, S.A. (1995). Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. *Journal of applied sport psychology*, 7, 138-166.
- ⁵ Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.



"Niet denken aan van de balk vallen, maar focussen op de balkoefening zelf."

Site seeing

www.ted.com/talks/lang/dut/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow.html

Mihaly Csikszentmihalyi vraagt, "Wat maakt een leven waard om geleefd te worden?" Hij merkt op dat geld ons niet gelukkig kan maken en kijkt naar diegene die plezier en blijvende bevrediging vinden in activiteiten die een staat van 'flow' teweegbrengen.