

**Teoria do Flow, pesquisa e aplicações**

**Mihaly Csikszentmihalyi**

**Artigo**

**Tradução Marina Gomes**

A Teoria do Flow (fluxo) emergiu de mais de trinta anos de reflexão sobre os resultados das investigações sobre o que faz com que algumas experiências sejam muito gratificantes para as pessoas que elas as fariam mesmo sem nenhuma expectativa de ganho ou recompensa externa. Artistas, músicos, atletas e pessoas comuns que muitas vezes gastam grande quantidade de tempo e energia fazendo coisas que consomem muito tempo e, por vezes, até mesmo muito arriscadas, sem nenhuma das recompensas que se diz serem necessárias para motivar o comportamento. Como isso pode acontecer? Esta foi a pergunta que fiz no início da pesquisa de flow no final dos anos 1960.

O que eu concluí pode ser resumido em poucas e curtas declarações. Em primeiro lugar, reconhecendo que o comportamento humano deriva sua motivação de muitas fontes. A psicologia identificou há muito tempo muitas delas: necessidades fisiológicas e seus derivados, a necessidade de segurança, auto-estima, autonomia, e assim por diante. Mas tem, em geral, ignorado um segmento importante dos motivos: aqueles que produzem recompensas que surgem por causa da interação efetiva da pessoa com o meio ambiente. Estas recompensas são o que eu chamo de experiência de fluxo (flow experience). Pessoas saudáveis, as quais sua sobrevivência e outras necessidades prementes estão satisfeitas, são motivadas a explorar, aprender e desenvolver suas habilidades de forma a interagir mais eficazmente com o meio ambiente. Quando envolvidas em tal processo, as pessoas gostam do que estão fazendo, e buscam a experiência para seu próprio bem; o crescimento torna-se a própria recompensa. Esse engajamento agradável é o que chamamos de flow.

Obviamente isso não é uma ideia nova. Desde Aristóteles os pensadores reconhecem que o desenvolvimento e a utilização de potencialidades é um dos aspectos mais gratificantes da vida. Entre psicólogos americanos modernos, Abraham Maslow foi um dos defensores mais eloquentes dessa perspectiva: seu conceito de autorrealização é bastante semelhante ao de flow. No entanto, apesar do pedigree, este conceito não foi reconhecido pela psicologia acadêmica – provavelmente por causa das dificuldades inerentes à mensuração do que é, por natureza, uma experiência subjetiva indescritível. A fim de tornar o fenômeno do flow mensurável e, portanto, aceitável para a ciência, comecei a pesquisar suas manifestações.

Mas por que é importante entender esse fenômeno? A resposta mais breve é que seria uma vergonha se os psicólogos continuassem a ignorar um dos principais caminhos para a felicidade humana. Além disso, se não levamos a sério o flow, uma série de patologias são mais propensas a surgirem e se espalhar. Quando as pessoas são impedidas de experimentar o flow, seja por razões endógenas (por exemplo, fadiga, ignorância ou falta de habilidades), ou exógenas (falta de oportunidades, opressão política), seu amor à vida diminui, e são mais propensos a se envolver em comportamentos destrutivos para si ou para os outros. Do ponto de vista do flow, uma boa vida é caracterizada pela absorção completa no que se faz.

**Experiência "ótima" e seu papel no desenvolvimento**

Ao estudar o processo criativo na década de 1960 (Getzels & Csikszentmihalyi, 1976), observei que quando o trabalho em uma pintura estava indo bem, o artista persistia

obstinadamente, desconsiderando fome, fadiga e desconforto – e perdia o interesse na tela pintada uma vez terminado o trabalho. A pesquisa do flow e a teoria tiveram origem em um desejo de compreender esse fenômeno de motivação intrínseca, ou autotélico, atividade gratificante em si mesma (auto = próprio, telos = objetivo), independentemente de recompensas extrínsecas que possam resultar da atividade.

Pesquisas significativas foram realizadas anteriormente sobre a motivação intrínseca (Deci & Ryan, 1985). No entanto, nenhuma pesquisa empírica sistemática havia sido realizada para esclarecer a fenomenologia subjetiva da atividade intrinsecamente motivada. Comecei a investigar a natureza e as condições de fruição por meio de entrevistas com jogadores de xadrez, alpinistas, dançarinos e outros que enfatizaram o prazer como o principal motivo para exercer uma atividade (Csikszentmihalyi 1975/2000). Cheguei à conclusão de que as condições para o flow incluem:

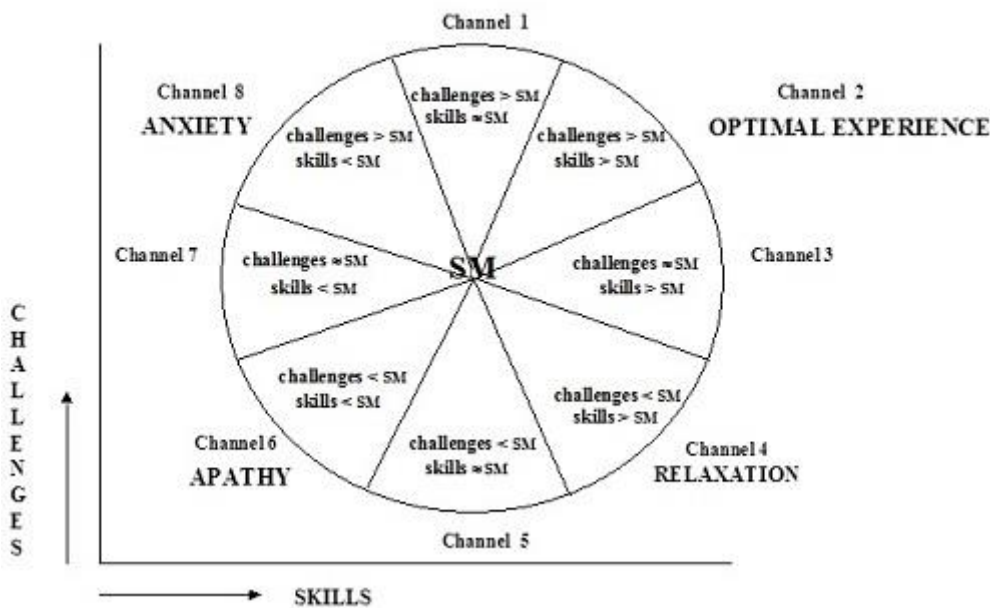
- encontrar desafios ou oportunidades para a ação que estendam, mas não excedam excessivamente as habilidades existentes;
- ter objetivos claros próximos e feedback imediato sobre os progressos realizados.

Sob essas condições, a experiência se desenrola perfeitamente a cada momento e entra-se num estado subjetivo com as seguintes características:

- concentração intensa e focada no momento presente;
- fusão entre ação e consciência;
- perda de auto-consciência reflexiva (ou seja, perda de consciência de si mesmo como um ator social);
- sensação de que se está no controle de suas ações; isto é, uma sensação de que se pode, em princípio, lidar com a situação porque sabe como responder a tudo o que pode acontecer;
- distorção da experiência temporal (tipicamente a sensação de que o tempo passou mais rápido do que o normal);
- experiência da atividade como intrinsecamente gratificante, de tal forma que muitas vezes o objetivo final é apenas uma desculpa para o processo.

Posteriormente verificou-se que esta fenomenologia é notavelmente semelhante em diferentes contextos de lazer e trabalho, independentemente da cultura, idade, gênero e diferença de classe.

Quando em fluxo, o indivíduo opera em plena capacidade (Charms, 1968; Deci, 1975). O estado é de equilíbrio dinâmico. Entrar no flow depende do estabelecimento de um equilíbrio entre as capacidades de ação percebidas e oportunidades de ação (Berlyne, 1960; Hunt, 1965). O equilíbrio é frágil. Se o desafio ultrapassar as habilidades, torna-se alerta e ansioso; se as habilidades excedem os desafios, vem o relaxamento e, eventualmente, o tédio. Uma representação visual do panorama mostra a qualidade da experiência como uma função da proporção percebida entre desafios e habilidades. Mudanças no estado subjetivo fornecem feedback sobre a evolução das relações com o meio ambiente. Ansiedade ou tédio pressionam a pessoa a ajustar seu nível de habilidade e/ou desafio, a fim de escapar do estado aversivo e reinserir o flow.



A avaliação original do estado de flow se provou robusta. A experiência é relatada em termos semelhantes em todas as linhas de classe, gênero e idade, bem como em todas as culturas (Asakawa, 2004; Delle Fave & Massimini, 2004) e diferentes tipos de atividade.

A pesquisa teve seguimento ao longo dos anos 1980 e 1990 nos laboratórios da Csikszentmihalyi em Chicago e colegas em Milão, Itália (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988; Inghilleri, 1999; Massimini, Csikszentmihalyi & Carli, 1987; Massimini & Delle Fave, 2000). Ela rendeu vários refinamentos do modelo de estados vivenciais e dinâmicas em que o conceito de flow é incorporado.

O conceito de flow tem sido utilizado por pesquisadores que estudam a experiência ideal (optimal experience – por exemplo: lazer, jogo, esportes, arte, motivação intrínseca) e por profissionais que abordam contextos em que o incentivo da experiência positiva é especialmente importante (em particular, a educação formal em todos os níveis). Além disso, o conceito tem tido crescente impacto fora da academia, em áreas como cultura popular, desporto profissional e empresariado.

Inicialmente, o trabalho sobre o flow foi assimilado pela psicologia, principalmente dentro da tradição humanística de Maslow e Rogers (McAdams, 1990) ou como parte da literatura empírica sobre motivação e interesse intrínseco (por exemplo, Deci & Ryan, 1985; Renninger, Hidi, e Krapp, 1992). Nos últimos anos, um modelo de indivíduo como um organismo de autorregulação que interage com o meio tornou-se cada vez mais importante em psicologia; e é altamente compatível com o modelo de funcionamento e desenvolvimento psicológico associado ao conceito de flow (Csikszentmihalyi & Rathunde, 1998; Inghilleri, 1999).

Uma vez que a experiência do flow é moldada tanto pela pessoa quanto pelo ambiente, envolve motivação emergente num sistema aberto (Csikszentmihalyi, 1985): o que acontece em qualquer momento é sensível ao que aconteceu imediatamente antes, em vez de ser ditada por uma estrutura intencional pré-existente dentro da pessoa (por exemplo, um traço, uma peculiaridade) ou ambiente (por exemplo, um papel ou script). A motivação é emergente no sentido de que as próximas metas surgem da interação. A seguir introduzo a noção de metas emergentes de longo prazo, tais como novos interesses.

Esportes, jogos e outras atividades fornecem estruturas de metas e feedback que fazem o flow mais provável. Mas pode-se encontrá-lo em praticamente qualquer atividade, seja trabalhando

em uma caixa registradora, passando roupas ou dirigindo um carro. É a subjetividade de desafios e habilidades, não uma objetividade, que influencia a qualidade da experiência de uma pessoa. Da mesma forma, alguém que esteja envolvido em uma atividade de flow pode não entrar nesse estado se distrações ou desafios excessivos interrompem a experiência. Por exemplo, Abuhamdeh (2007) constatou que, embora em muitas atividades escolares o prazer seja maior quando os alunos relatam um balanço entre desafios e habilidades, quando chegam as provas eles gostam de ter mais habilidades do que desafios.

### **Flow, complexidade e desenvolvimento**

Quando a atenção é completamente absorvida pela tarefa executada, o indivíduo alcança um estado ordenado da consciência (ver Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002, para uma discussão mais completa das relações entre processos de atenção e flow). Pensamentos, sentimentos, desejos e ações estão em harmonia. A experiência subjetiva é tanto diferenciada quanto integrada, qualidades que definem um fenômeno complexo.

A noção de complexidade se aplica num segundo sentido. O estado flow é intrinsecamente gratificante e leva o indivíduo a procurar replicar as experiências; isto introduz um mecanismo seletivo no funcionamento psicológico que promove o crescimento (Massimini & Delle Fave, 2000). Quando as pessoas dominam os desafios de uma atividade, elas desenvolvem um maior nível de habilidade e a atividade deixa de ser tão envolvente como era antes. Para continuar experimentando o flow, elas buscam se envolver em desafios cada vez mais complexos. O nível ótimo de desafio é o que amplia as habilidades existentes (Vygotsky, 1978), resultando em capacidades mais complexas para a ação. Este fator distingue o modelo de flow de teorias que definem o desafio ótimo em termos de um ponto de equilíbrio homeostático a ser retomado, ou um nível máximo de desafio a ser alcançado (Moneta & Csikszentmihalyi, 1996). A atividade do flow fornece um sistema graduado de desafios, capazes de continuamente acomodar a satisfação e o aprofundamento de uma pessoa conforme suas habilidades aumentam.

Um grande contribuição de Fausto Massimini e sua escola em Milão foi perceber o papel do flow na evolução da cultura. Ele e seus alunos têm argumentado que as tecnologias, artes, ciência e estilos de vida evoluíram em grande parte porque fornecem o flow para aqueles que inventam e utilizam materiais ou artefatos simbólicos que constituem a cultura. Religiões, sistemas políticos, eletrodomésticos e teorias científicas que não são agradáveis são mais facilmente esquecidos e caem em desuso mais facilmente do que aqueles que são agradáveis (Massimini, Csikszentmihalyi & Delle Fave, 1988; Inghilleri, 1999).

### **Conclusões**

A pesquisa sobre flow contribui para o conhecimento em vários temas que são de importância central para a psicologia positiva. Em primeiro lugar, ilumina a fenomenologia da experiência ótima, respondendo à pergunta: O que é viver plenamente, estar completamente envolvido no momento? Além disso, essa linha de pesquisa tenta desvendar as condições que atuam como obstáculos ou facilitadores para a experiência ótima, com especial destaque para as instituições mais importantes como família, escolas e locais de trabalho. Embora pareça claro que o flow sirva como um tampão contra as adversidades e impeça patologias, sua contribuição mais importante para a qualidade de vida consiste em dotar de valor a experiência momentânea, contribuindo para a evolução da consciência e da cultura.

## **Referências**

- Abuhamdeh, S.(2007). Enjoying Challenge: A contribution to understanding intrinsic motivation. PhD Dissertation, The University of Chicago.
- Asakawa, K. (2004). "Flow experience and autotelic personality in Japanese college students: How do they experience challenges in daily life?". *Journal of Happiness Studies*, 5 (2), 123-154.
- Berlyne, D. (1960). *Conflict, arousal, and curiosity*. New York: McGraw-Hill.
- Csikszentmihalyi, M. (1985). "Emergent motivation and the evolution of the self". *Advances in motivation and achievement*, 4, 93-119.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow*. New York: Basic.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass. (Originally published 1975)
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. (Eds.). (1988). *Optimal experience*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M., & Nakamura, J . (2007). *Psychological capital* . Manuscript in preparation.
- Csikszentmihalyi, M., & Rathunde, K. (1993). The measurement of flow in everyday life. *Nebraska Symposium on Motivation*, 40, 57-97.
- de Charms, R. (1968). *Personal causation*. New York: Academic Press.
- Deci, E. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum.
- Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Delle Fave, A., & Massimini, F. (2004). "The cross-cultural investigation of optimal experience". *Ricerche di Psicologia*, 27, 79-102.
- Getzels, J. W., & Csikszentmihalyi, M. (1976). *The creative vision*. New York: Wiley.
- Hunt, J. (1965). Intrinsic motivation and its role in development. *Nebraska Symposium on Motivation*, 12, 189-282.
- Inghilleri, P. (1999). *From subjective experience to cultural change*. Cambridge: Cambridge University Press.
- McAdams, D. P. (1990). *The person*. San Diego: Harcourt Brace Jovanovich.

Massimini, F., Csikszentmihalyi, M., & Carli, M. (1987). "The monitoring of optimal experience: A tool for psychiatric rehabilitation". *Journal of Nervous and Mental Disease*, 175(9), 545-549.

Massimini, F., & Delle Fave, A. (2000). Individual development in a bio-cultural perspective. *American Psychologist*, 55, 24-33.

Moneta, G., & Csikszentmihalyi, M. (1996). "The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience". *Journal of Personality*, 64(2), 275-310.

Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89-105). New York: Oxford University Press.

Renninger, K. A., Hidi, S., & Krapp, A. (1992). *The role of interest in learning and development*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Vygotsky, L. (1978). *Mind in society*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Figure 1. The Experience Fluctuation Model (Delle Fave & Massimini, 2005). The eight channels identify different experiential states on the basis of the perceived challenge/skill ratio.