



**A Descoberta do Fluxo:
A Psicologia do Envolvimento com a Vida Cotidiana
Mihaly Csikszentmihalyi
Ed. Rocco**

Por: Jerônimo Lima – jeronimo@mettudo.com.br

Quando perguntado de que realizações na sua vida tinha mais orgulho, o famoso físico inglês-norte-americano Freeman John Dyson afirmou: “Suponho que foi apenas ter criado seis filhos, e feito deles, pelo que posso ver, pessoas interessantes. Acho que é disto que tenho mais orgulho, realmente”. E o ganhador em duas ocasiões do Prêmio Nobel (de Química em 1954 e da Paz em 1962), o cientista norte-americano Linus Pauling, entrevistado aos 89 anos, disse: “Acho que nunca me sentei e me perguntei, o que vou fazer da minha vida, agora? Eu simplesmente continuo fazendo o que gosto. Se você se dedica seriamente a seu trabalho, perde a noção do tempo, fica completamente enlevado, totalmente dominado pelo que está fazendo... quando trabalha em algo que gosta e trabalha bem, você tem a sensação de que não há outra maneira de dizer o que está sentindo”.

Exemplos como este ilustram o tema de **A Descoberta do Fluxo**, um livro extraordinário – na verdade mais um – do psicólogo e educador húngaro-norte-americano Mihaly Csikszentmihalyi, que serve como guia para nos ajudar a recuperar o domínio de nossas vidas.

Como passamos nossos dias? O que nos dá prazer? Como nos sentimos quando comemos, assistimos à televisão, fazemos sexo, trabalhamos, dirigimos ou saímos com amigos? Tomando como base uma extensa pesquisa mundial sobre questões como estas, Mihaly argumenta que muitas vezes consumimos nossos dias inconscientes e sem contato com nossas emoções. Por causa dessa desatenção, constantemente oscilamos entre dois extremos: durante a maior parte do dia estamos imersos na ansiedade e nas pressões do trabalho e das obrigações e, nos momentos de lazer, tendemos a viver no tédio passivo.

O autor sistematiza as estruturas da vida cotidiana assim: gastamos nosso tempo em atividades produtivas como trabalhar, estudar, e falar, comer e divagar durante o trabalho; atividades de manutenção como cuidados com a casa (cozinhar, limpar, fazer compras), dirigir ou locomover-se; e atividades de lazer como mídia (TV e leitura), *hobbies*, esportes, filmes, restaurantes, conversas e contatos sociais e repouso. Estes três tipos de atividades ocorrem numa proporção média de 42%, 31% e 27%, respectivamente. Isto é muito ou pouco tempo? Depende do nosso ponto de referência. A vida cotidiana não é definida apenas pelo que fazemos, mas também por aqueles com quem estamos.

Você já pensou no que significa “viver”, ou, em outras palavras, “ter uma vida boa”? Sim, viver de maneira plena, sem desperdícios de tempo e potencial, expressando a própria individualidade e participando intimamente da complexidade do cosmos? Na abordagem de Mihaly, há três pressupostos para responder esta pergunta.

O primeiro é que profetas, poetas e filósofos vislumbraram verdades importantes no passado que são essenciais para a continuidade da sobrevivência da raça humana. Mas essas verdades foram expressas no vocabulário conceitual de sua época, de modo que, para que sejam úteis atualmente, seu significado precisa ser redescoberto e reinterpretado a cada geração. Por isso, os livros sagrados do Judaísmo, Cristianismo, Islamismo, Budismo e dos Vedas são os melhores repositórios das idéias mais importantes de nossos ancestrais, e ignorá-los é um ato de arrogância infantil, tanto quanto acreditar que tudo que foi escrito no passado é uma verdade absoluta e imutável.

O segundo é que atualmente a ciência oferece as informações mais essenciais para a humanidade, expressando a “verdade científica” de acordo com a visão do mundo de sua época, e portanto mudará e poderá ser descartada no futuro. Os próprios cientistas – em especial os físicos e biólogos - hoje já acreditam, por exemplo, que, no futuro, a percepção extra-sensorial e a energia espiritual poderão nos levar à verdade sem a necessidade de teorias e experiências de laboratório. Mas também não vamos nos iludir pensando que nosso conhecimento é mais amplo e avançado do que realmente é.

O terceiro é que, se desejamos compreender o que realmente seja “viver” de verdade, devemos escutar as vozes do passado e integrar suas mensagens com o conhecimento que a ciência acumula.

Portanto, neste livro, “vida” significa aquilo que experimentamos pelos processos químicos do nosso corpo, pela interação biológica entre os órgãos, pelas ínfimas correntes elétricas saltando entre as sinapses do cérebro e pela organização da informação que a cultura impõe sobre nossa mente. Mas a qualidade real da vida – o que fazemos e como nos sentimos quanto a isso – será determinada por nossos pensamentos e nossas emoções; pelas

interpretações que damos aos processos químicos, biológicos e sociais. Então, na (minha) dúvida, a melhor estratégia para se ter uma vida excelente é acreditar que esses mais ou menos 72 anos são nossa única chance de experimentar o cosmos, e devemos aproveitá-la ao máximo, pois se não o fizermos, poderemos perder tudo, e, se estivermos errados e houver uma vida após a morte, não perderemos nada!

Com base em questões como essas, Mihaly afirma que só conseguimos ser felizes à medida que mais vivenciarmos “experiências de fluxo”, ou seja, “momentos em que o que sentimos, o que desejamos e o que pensamos se harmonizam”.

O fluxo ocorre quando uma pessoa encara um conjunto claro de metas que oferecem *feedback* imediato sobre seu desempenho, ou seja, quando as competências (conhecimentos, habilidades e atitudes) de uma pessoa estão totalmente envolvidas em superar um desafio que está no limiar de sua capacidade de controle. Se os desafios são altos demais, a pessoa fica frustrada, em seguida preocupada, e mais tarde ansiosa. Se os desafios são baixos demais, ela fica relaxada, e em seguida entediada. Um dia típico está cheio de ansiedade e tédio. As experiências de fluxo oferecem lampejos de vida intensa contra esse cotidiano medíocre. Mas, para que o fluxo ocorra, para fugirmos disso, é preciso “oscilar”.

Na prática, as experiências de fluxo acontecem quando fazemos coisas diferentes do que estamos habituados a fazer, ou seja, oscilamos”. A pesquisa de Mihaly comprova que as atividades produtivas ajudam muito a melhorar nossa capacidade de concentração e nos dão um nível médio de fluxo; as atividades de manutenção pouco contribuem neste sentido; mas as atividades de lazer são especialmente úteis para a geração de motivação e de fluxo, em especial quando praticamos nossos *hobbies* e esportes e um pouco menos quando conversamos com amigos, fazemos sexo e participamos de eventos de socialização.

Assim, por exemplo, um executivo muito atarefado, que trabalha muito, poderia “oscilar” sua rotina praticando um pouco de meditação ou fazendo danças de salão; um psiquiatra poderia jogar *padle* ou fazer alpinismo *in-door*; um professor poderia ir mais ao cinema ou jogar tênis. Isto lhes daria maior equilíbrio no ritmo de suas ações, pensamentos e emoções.

O difícil, em tudo isso, é conseguir mudar os padrões de vida. Como para a maioria das pessoas o trabalho é a parte central da vida, é essencial que esta atividade seja tão agradável e compensadora quanto possível. Para que isso ocorra, é preciso pensar e agir além do que reza a atribuição do cargo. A solução básica é muito simples: ela requer que prestemos atenção – energia psíquica adicional – a cada etapa exigida no trabalho, e então nos perguntemos: Esta etapa é necessária? Quem precisa dela? Se realmente é necessária, pode ser feita de maneira melhor, mais rápida e mais eficiente? Que passos adicionais tornariam minha

contribuição no meu trabalho mais valiosa? Nossa atitude para com o trabalho, geralmente, envolve gastar um bocadinho de tempo e esforço tentando apagar incêndios e fazer o mínimo possível, mas esta é uma estratégia míope, pois se gastássemos a mesma quantidade de atenção tentando encontrar maneiras de realizar mais no trabalho, seríamos mais bem-sucedidos – e felizes -. As carreiras de indivíduos criativos oferecem alguns dos melhores exemplos de como é possível moldar o trabalho segundo as próprias exigências, isto é, a maioria dessas pessoas não segue apenas uma rotina pré-estabelecida, mas reinventa seu trabalho enquanto o realiza.

Além do trabalho, outra grande área que tem impacto sobre a qualidade de vida é o tipo de relacionamento que temos. E muitas vezes existe um conflito entre estes dois lados, de modo que uma pessoa que adora o trabalho pode negligenciar a família e os amigos, e vice-versa, já que a atenção é um recurso limitado e quando uma meta toma quase toda nossa energia psíquica, sobra pouco ou quase nada para as demais atividades.

Um caminho realista para dividir a energia é encontrar maneiras de equilibrar o significado das recompensas que recebemos no trabalho e nos relacionamentos. Mas, por incrível que pareça, muitas pessoas se recusam a admitir isso. A atitude mais comum parece ser que, quando consideram as necessidades materiais satisfeitas, a família vai cuidar de si mesma, na ilusão de que, por exemplo, o cônjuge vai continuar a ser cúmplice e a dar apoio incondicional, os filhos vão cuidar dos pais quando estes ficarem velhos, as conversas entre o casal e deste com os filhos continuarão para compartilhar idéias, emoções, memórias e sonhos...

Se o trabalho e os relacionamentos são capazes de oferecer fluxo, a qualidade da vida cotidiana irá melhorar, mas não existem truques nem atalhos fáceis. É necessário um compromisso total para experimentar a vida na sua plenitude, uma dedicação em que nenhuma oportunidade é deixada de lado e nenhum potencial permaneça inexplorado.

Quando outros fatores estão equilibrados, surge então uma vida "autotélica", repleta de complexas atividades de fluxo, mais digna de ser vivida do que uma vida de consumo de entretenimento passivo, sem graça nenhuma. A palavra "autotélica" vem do grego *auto*, "relativo ao próprio indivíduo", e *telos*, que significa "finalidade". Assim, uma vida autotélica seria aquela realizada por si mesma, tendo a experiência como meta principal. Por exemplo, se uma pessoa joga xadrez principalmente porque aprecia a inteligência elegante das jogadas, então suas partidas são experiências autotélicas, mas se joga por dinheiro ou para alcançar um alto nível competitivo no meio enxadrístico, então o mesmo jogo torna-se "exotélico", isto é, motivado por uma finalidade externa. Quando aplicado a uma personalidade, autotélico denota um indivíduo que geralmente faz as coisas por si mesmas, sem se preocupar com alguma meta externa posterior.

Por isto, uma pessoa autotélica não precisa de muitos bens materiais, nem de muito entretenimento, conforto, poder ou fama, porque o que ela faz já é gratificante o bastante. Os bens materiais, o entretenimento, o conforto, o poder e a fama que poderá conseguir serão meras conseqüências de sua alegria pelo que faz e pelo modo como vive. Como essas pessoas experimentam o fluxo no trabalho, na vida familiar, quando interagem com os outros, quando comem e até mesmo quando ficam sozinhas e sem nada para fazer, são menos dependentes das ameaças e recompensas externas que mantêm os outros motivados a prosseguir com uma vida composta por rotinas tediosas e sem significado. Assim, são mais autônomas e independentes porque se envolvem mais com tudo ao seu redor, totalmente imersas na corrente da vida.

Como não é possível que uma pessoa leve realmente uma vida excelente sem sentir que pertence a algo maior e mais permanente do que ela mesma, as pessoas autotélicas que vivem no fluxo ajudam a reduzir a entropia na consciência daqueles com quem interagem.

Na estrutura evolutiva da vida, podemos – e devemos – concentrar nossa consciência nas tarefas da vida cotidiana sabendo que, como diz Mihaly, “quando agimos na plenitude da experiência do fluxo, também estamos construindo uma ponte de felicidade para o futuro do nosso universo”.