

**Mihaly Csikszentmihalyi. 2002. *Fluir: A Psicologia da Experiência Ótima*. Título original: *Flow: The Psychology of Optimal Experience* (1990). Nova Iorque: Harper Perennial. Tradução de Marta Amado. Lisboa: Relógio d'Água Editores. 309 pp. ISBN: 0-06-016253-8.**

A obra de Csikszentmihalyi sintetiza duas décadas de investigação sobre os aspectos positivos da experiência humana, como a alegria, a criatividade e o processo de imersão total na vida, que o autor designa por *flow*, e visa apresentar os princípios gerais que permitem transformar vidas dominadas pelo aborrecimento e a ausência de sentido em vidas plenas de satisfação. O contributo de Csikszentmihalyi insere-se no que tem vindo a ser designado por uma psicologia da felicidade, ou seja, pretende usar alguns dos instrumentos da psicologia moderna para explorar um problema tão velho como a humanidade, o de saber o que torna as pessoas felizes. A tese defendida pelo autor pode resumir-se da seguinte forma: a felicidade não é algo que 'acontece', relacionada com a sorte ou o acaso; não depende de acontecimentos externos aos indivíduos mas sim da forma como estes os interpretam. A felicidade é, assim, uma condição que deve ser preparada, cultivada e defendida por cada pessoa. No entanto, acrescenta, a felicidade não pode ser alcançada pela procura consciente, mas pelo domínio sobre os conteúdos da consciência. Mais de meio século de estudos sobre a percepção demonstraram amplamente de que modo as percepções que temos sobre as nossas vidas são o resultado de múltiplas forças que moldam a experiência, muitas delas colocadas fora do nosso controlo; aspecto físico, traços da personalidade, herança genética, antecedentes familiares, período histórico em que nos é dado nascer, nacionalidade, são apenas algumas das inúmeras condições que determinam o que fazemos, vemos e sentimos. É, pois, compreensível que se pense que destino individual é, em primeiro lugar, imposto por forças externas.

Csikszentmihalyi identifica, porém, momentos em que todo o indivíduo se sentiu no completo controlo das suas acções e senhor absoluto da sua vida. Esses momentos, geralmente raros e caracterizados por um profundo sentimento de euforia e de satisfação plena, permanecem na memória individual como situações ideais ou experiências ópti-

mas (*optimal experiences*), na terminologia do autor. A experiência ótima é qualquer coisa que o indivíduo faz acontecer, que lhe proporciona uma sensação de controlo e integração e que acrescenta sentido à vida pelo sentimento de participação no próprio devir.

O autor fez os seus primeiros estudos neste domínio tentando compreender a natureza destas experiências subjectivas por parte de algumas centenas de artistas, atletas, cirurgiões, campeões de xadrez, entre outros. Os relatos sobre o que os entrevistados sentiam ao realizar as tarefas que lhes davam mais prazer estão na origem do desenvolvimento da teoria da experiência ótima, com base no conceito de *flow* – um estado no qual os indivíduos estão tão envolvidos numa actividade que nada mais parece importar; uma experiência em si tão satisfatória que os indivíduos estão prontos a pagar qualquer preço para poderem realizá-la. A partir do desenvolvimento de um método destinado a medir a qualidade da experiência subjectiva (*Experience Sampling Method*), Csikszentmihalyi e os seus colaboradores da Universidade de Chicago estudaram, nas últimas décadas, o conteúdo das experiências óptimas relatadas por milhares de homens e mulheres de todo o mundo. Independentemente do contexto cultural, dos antecedentes pessoais e da actividade em causa, os relatos sobre as experiências óptimas demonstraram obedecer de forma consistente às mesmas regularidades. O conceito de *flow* alastrou por todo o mundo académico e constitui, actualmente, objecto de estudo de inúmeras equipas de investigação. No domínio da psicologia, o conceito é aplicado ao estudo da felicidade, da satisfação e da motivação intrínseca; na sociologia, é usado como contraponto da anomia e da alienação; na antropologia, pelo interesse que tem demonstrado para a compreensão dos rituais. Além de constituir um objecto de estudo académico, o conceito de *flow* tem inspirado a concepção de currícula escolares experimentais, influenciou conteúdos para programas de formação, é usado na prática da psicoterapia, na reabilitação de delinquentes juvenis, na organização de actividades em lares de idosos, na concepção de exposições em museus e em terapia ocupacional para deficientes.

No primeiro capítulo, Csikszentmihalyi faz uma reflexão sobre as origens da insatis-

fação existencial e os seus pontos de vista recuperam, em grande parte, os contributos de Erich Fromm, nomeadamente em *Escape from Freedom* e de Rollo May, em *Freedom and Destiny* e em 'The Courage to Create'. A ideia principal aqui exposta e apresentada pelo recurso a uma citação de Epicteto, 'os homens não temem as coisas mas a maneira como vêem as coisas', é a de que a realidade pode ser transformada, na medida em que o indivíduo influencia o que acontece na sua consciência. No entanto, o controle sobre a consciência não constitui apenas uma competência cognitiva e exige o envolvimento das emoções e da vontade. Este controle, por sua vez, é reformulado de acordo com as mudanças históricas e culturais.

No segundo capítulo o autor analisa o que designa por anatomia da consciência a partir de 'um modelo fenomenológico da consciência baseado na teoria da informação' e em que trata os acontecimentos tal como são vividos e interpretados pelos indivíduos. Nesta abordagem os acontecimentos constituem informação que pode ser manipulada e usada e a consciência é considerada como informação intencionalmente ordenada. A experiência óptima é apresentada como o oposto da entropia psíquica e o autor considera-a intimamente ligada ao crescimento do self. A organização do self torna-se mais complexa depois de uma experiência desta natureza, como resultado de dois processos psicológicos, a diferenciação e a integração.

O terceiro capítulo aborda a satisfação e as estratégias para melhorar a qualidade de vida, assim como os elementos que as determinam. Csikszentmihalyi introduz aqui o seu conceito de experiência autotélica, equivalente ao estado de flow. Este estado, considerado frequentemente como 'bom' ou determinante para a felicidade e qualidade de vida por aqueles que o experimentam, não o é num sentido absoluto, mas apenas na medida em que aumenta o poder e a complexidade do self.

O capítulo seguinte analisa as condições de existência das experiências de flow, em estreita relação com o contexto cultural em que ocorrem. Partindo da ideia de que as diferentes culturas se distinguem, neste aspecto, em termos do grau de 'procura da felicidade' que tornam possível, o autor avança a hipótese de que todos os indivíduos possuam o mesmo potencial para controlar as suas consciências. Se esta afirmação não se demonstrar verdadeira, pretende, então, ave-

riguar o que distingue aqueles que conseguem alcançar esse controle (dotados do que designa por personalidade autotélica) dos que dele são incapazes. A partir de conceitos sociológicos como anomia e alienação e dos contributos de E. Durkheim, B. Bettelheim e V. Frankl, Csikszentmihalyi destaca aqui a importância do contexto familiar (autotélico) para o desenvolvimento da capacidade para sentir prazer, apreciar a vida e ser feliz.

Nos capítulos 5, 6 e 7 são estudadas várias dimensões das experiências de flow, relacionadas com o uso do corpo, o uso do pensamento e o trabalho como actividade geradora de prazer. Csikszentmihalyi destaca a importância das experiências físicas que desafiam o indivíduo a superar os seus limites, orientados por objectivos realistas. No plano da sexualidade, o autor chama a atenção para as condições em que o sexo se pode tornar uma via privilegiada para o prazer e que dependem da conjunção de dimensões físicas e psicológicas, com particular destaque para a componente relacional e do crescimento a dois. Crítico do recurso excessivo a fontes externas de estímulo, o autor salienta a importância do desenvolvimento da atenção, da imaginação, da memória e da capacidade de concentração como factores indispensáveis para se ser capaz de experimentar o flow mediante a actividade mental. No plano do trabalho produtivo, Csikszentmihalyi identifica os empregos autotélicos ou actividades profissionais produtoras de flow como aqueles em que o indivíduo é incapaz de dissociar o trabalho do lazer. Trata-se de experiências em que o indivíduo se encontra intrinsecamente motivado para a actividade e na qual se envolveria ainda que nada tivesse a ganhar, para além da satisfação daí retirada.

A partir da constatação empírica de que a qualidade de vida é associada às experiências de trabalho e às relações interpessoais, o autor dedica o capítulo 8 à análise do aparente conflito entre estar só e estar com outros. Csikszentmihalyi passa em revista os diferentes tipos de defesas contra a ansiedade ontológica e salienta a importância de uma aprendizagem precoce da solidão e das estratégias de coping. O autor volta aqui a sublinhar o carácter determinante da família autotélica nas suas funções de encorajamento da individualidade e de integração das experiências vividas pelos seus elementos.

No capítulo 9, Csikszentmihalyi retoma a tese que perpassa por todo livro: a experiência subjectiva não constitui apenas uma dimensão da vida, mas é a própria vida; as condições materiais apenas nos afectam indirectamente, pela via da experiência. A menos que o indivíduo seja capaz de controlar a sua energia psíquica, as vantagens proporcionadas pelo dinheiro, a saúde ou a beleza revelam-se completamente inúteis. Aqui são analisadas as regras a que obedece o self autotélico e que lhe permite transformar experiências potencialmente entrópicas em experiências óptimas: o estabelecimento de objectivos, a capacidade de imersão na actividade, a atenção centrada sobre o 'aqui e agora' e a disponibilidade para disfrutar a experiência imediata.

A obra termina com uma reflexão sobre a criação de sentido na vida. Passando em revista as diferentes acepções que pode tomar o termo 'sentido', Csikszentmihalyi aponta para uma saída só aparentemente simples – o sentido da vida é o sentido – ou, nas palavras do autor: 'seja o que for e venha de onde

vier, um propósito unificado é o que atribui sentido à vida'. Uma experiência de flow é aquela que unifica e atribui sentido à vida individual, a partir de objectivos, determinação e harmonia interior.

Mihaly Csikszentmihalyi, autor pouco conhecido em Portugal, é professor e ex-presidente do Departamento de Psicologia da Universidade de Chicago. É membro da National Academy of Education e da National Academy of Leisure Sciences nos Estados Unidos. Dedicou os últimos trinta anos à investigação sobre temas relacionados com a teoria do flow e com a criatividade. Na sua obra são notórias as influências de alguns dos autores mais destacados da psicologia humanista, como Erich Fromm, Bruno Bettelheim, Rollo May, Fritz Perls e Viktor Frankl, mas também da filosofia existencialista, com Jean-Paul Sartre e da sociologia, com Erving Goffman.

**Maria João da Costa Pereira**

*Instituto Superior de Comunicação Empresarial*

*Instituto Superior Miguel Torga*