

MIHALY  
CSIKSZENTMIHALYI

Fluxo  
*Flow*

O clássico da psicologia  
do alto desempenho e da felicidade

ESSENCIAIS  
BEM-ESTAR

 nascente

# ÍNDICE

PREFÁCIO	9
<b>1. A FELICIDADE REVISITADA</b>	<b>13</b>
Introdução	13
Visão geral	19
As raízes do descontentamento	23
As defesas da cultura	27
Recuperar a experiência	34
Caminhos de libertação	40
<b>2. A ANATOMIA DA CONSCIÊNCIA</b>	<b>45</b>
Os limites da consciência	52
A atenção como energia psíquica	55
E agora o Eu	59
Desordem na consciência: entropia psíquica	63
Ordem na consciência: fluir	67
A complexidade e o crescimento do Eu	69
<b>3. A FRUIÇÃO E A QUALIDADE DE VIDA</b>	<b>72</b>
Prazer e fruição	75
Os elementos da fruição	79
A experiência autotélica	106
<b>4. AS CONDIÇÕES DO FLUXO</b>	<b>112</b>
Atividades de fluxo	113
Fluxo e cultura	120
A personalidade autotélica	129
As pessoas do fluxo	138

<b>5. O CORPO EM FLUXO</b>	143
Mais alto, mais rápido, mais forte	145
A alegria do movimento	150
O sexo como fluxo	152
O controlo supremo: o yoga e as artes marciais	156
Fluir através dos sentidos: as alegrias da visão	160
O fluxo da música	163
As alegrias do paladar	169
<b>6. O FLUXO DO PENSAMENTO</b>	174
A mãe da ciência	178
As regras dos jogos da mente	184
O jogo de palavras	190
Travar amizade com Clio	195
As delícias da ciência	197
Amar a sabedoria	203
Amadores e profissionais	205
O desafio de aprender durante toda a vida	208
<b>7. O TRABALHO COMO FLUXO</b>	210
Trabalhadores autotélicos	211
Trabalhos autotélicos	222
O paradoxo do trabalho	230
O desperdício de tempo livre	236
<b>8. DESFRUTAR A SOLIDÃO E AS OUTRAS PESSOAS</b>	239
O conflito entre estar sozinho e estar com os outros	240
A dor da solidão	245
Domar a solidão	251
O fluxo e a família	255
Desfrutar dos amigos	269
A comunidade mais ampla	275

<b>9. ENGANAR O CAOS</b>	279
Transformar as tragédias	280
Lidar com o stress	287
O poder das estruturas dissipadoras	291
O Eu autotélico: um resumo	302
<b>10. A FORMAÇÃO DO SENTIDO</b>	309
O que significa sentido	311
Cultivar o propósito	314
Criar resolução	321
Recuperar a harmonia	327
A unificação do sentido nos temas da vida	331
NOTAS	347
BIBLIOGRAFIA	381

# PREFÁCIO

Este livro resume, para o público em geral, décadas de pesquisas sobre os aspetos positivos da experiência humana — a alegria, a criatividade, o processo do envolvimento total com a vida a que eu chamo *fluxo*. Dar este passo é um tanto perigoso, porque assim que uma pessoa se afasta das restrições estilísticas da prosa académica, é fácil tornar-se descuidada ou demasiado entusiasta sobre um tema destes. Aquilo que se segue, no entanto, não é um livro popular que dá dicas profissionais a respeito de como ser feliz. Em todo o caso, fazer isso seria impossível, uma vez que uma vida feliz é uma criação individual que não pode ser reproduzida através de uma receita. Em vez disso, este livro tenta apresentar *princípios* gerais, juntamente com exemplos concretos de como algumas pessoas usaram estes princípios para transformar vidas aborrecidas e sem propósito em vidas cheias de satisfação. Não há nenhuma promessa de atalhos fáceis nestas páginas. Mas para os leitores que se interessam por estas coisas, deverá haver informação suficiente para tornar possível a transição da teoria à prática.

Para tornar o livro tão direto e acessível quanto possível, evitei notas de rodapé, referências e outras ferramentas que os académicos normalmente empregam nos seus textos técnicos. Tentei apresentar os resultados das pesquisas em psicologia e as ideias derivadas da interpretação dessas pesquisas de uma maneira que qualquer leitor instruído possa avaliar e aplicar à sua vida, independentemente dos seus conhecimentos especializados.

No entanto, para esses leitores que têm curiosidade suficiente para seguir as fontes académicas sobre as quais se baseiam as minhas conclusões, incluí extensas anotações no final deste volume. Não estão

associadas a referências específicas, mas sim ao número da página do texto onde uma dada questão é discutida. A felicidade, por exemplo, é mencionada logo na primeira página. O leitor interessado em saber em que obras baseio as minhas afirmações pode ir à secção de notas, que começa na página 347, e, ao procurar a referência sobre a página 13, irá encontrar uma informação sobre a visão de Aristóteles sobre a felicidade, assim como pesquisas contemporâneas sobre este tema, com as devidas citações. As notas podem ser lidas como uma segunda versão, altamente condensada e mais técnica, do texto original.

Ao início de qualquer livro, é apropriado mencionar aqueles que influenciaram o seu desenvolvimento. Neste caso isto é impossível, uma vez que a lista de nomes teria de ser tão longa como o próprio livro. No entanto, devo especial gratidão a algumas pessoas e gostaria de aproveitar esta oportunidade para lhes agradecer. Primeiro, à Isabella, que enquanto esposa e amiga vem enriquecendo a minha vida há mais de 25 anos, e cuja avaliação editorial me ajudou a conceber esta obra. Ao Mark e ao Christopher, os nossos filhos, com quem aprendi provavelmente tanto quanto eles aprenderam comigo. A Jacob Getzels, o meu mentor de sempre. Entre amigos e colegas, devo destacar Donald Campbell, Howard Gardner, Jean Hamilton, Philip Hefner, Hiroaki Imamura, David Kipper, Doug Kleiber, George Klein, Fausto Massimini, Elisabeth Noelle-Neuman, Jerome Singer, James Stigler e Brian Sutton-Smith — todos os quais, de uma maneira ou de outra, foram generosos com a sua ajuda, inspiração ou encorajamento.

Dos meus antigos estudantes e colaboradores, Ronald Graef, Robert Kubey, Reed Larson, Jean Nakamura, Kevin Rethunde, Rick Robinson, Ikuya Sato, Sam Whalen e Maria Wong deram as melhores contribuições para a pesquisa subjacente às ideias desenvolvidas nestas páginas. John Brockman e Richard P. Kot deram o seu apoio profissional e a sua ajuda a este projeto, do princípio até ao fim. Por último, ao longo da última década foram indispensáveis os fundos

## PREFÁCIO

generosamente fornecidos pela Spencer Foundation, para poder recolher e analisar os dados. Estou especialmente grato ao seu antigo presidente, H. Thomas James, ao seu presidente atual, Lawrence A. Cremin e a Marion Faldet, vice-presidente da fundação. Claro que nenhum dos acima mencionados é responsável por qualquer disparate que possa haver neste livro — isso será exclusivamente meu.

*Chicago, março de 1990*

---

# A FELICIDADE REVISITADA

## INTRODUÇÃO

Há 2300 anos, Aristóteles concluiu que, mais do que tudo, as pessoas procuram a felicidade. Enquanto a felicidade é procurada por ser precisamente a felicidade, todos os outros objetivos — saúde, beleza, dinheiro ou poder — só são valorizados porque esperamos que nos façam felizes. Muito mudou desde o tempo de Aristóteles. A nossa compreensão sobre o mundo das estrelas e dos átomos expandiu-se para lá do que poderíamos acreditar. Os deuses dos gregos eram como crianças indefesas quando comparados com a humanidade de hoje e com os poderes que agora possuímos. E, no entanto, esta questão tão importante muito pouco se alterou nos séculos que nos separam. Não compreendemos o que é a felicidade melhor do que Aristóteles compreendia e, quanto a aprendermos a alcançar esse estado abençoado, poder-se-ia dizer que não fizemos nenhum progresso.

Apesar do facto de sermos agora mais saudáveis e de conseguirmos chegar a velhos, apesar do facto de até o menos abastado entre nós estar rodeado de luxos materiais com que ninguém sonharia há poucas décadas (havia poucas casas de banho no palácio do Rei Sol, as cadeiras eram raras até nas casas medievais mais ricas e nenhum imperador romano podia ligar uma televisão quando



estivesse entediado), e apesar de todo o fantástico conhecimento científico que temos à nossa disposição, as pessoas acabam muitas vezes por sentir que as suas vidas foram desperdiçadas e que, em vez de estarem repletas de felicidade, os seus anos de vida foram passados em ansiedade e aborrecimento.

Será isto porque o destino da humanidade é nunca se sentir realizada, em que cada pessoa quer sempre mais do que aquilo que pode obter? Ou será que aquele mal-estar geral, que muitas vezes amarga até os nossos momentos mais preciosos, é o resultado de procurarmos a felicidade nos locais errados? A intenção deste livro é usar algumas das ferramentas da psicologia moderna para explorar esta questão muito antiga: quando é que as pessoas se sentem mais felizes? Se conseguirmos começar a encontrar uma resposta para isto, talvez acabemos por ser capazes de ordenar a vida de modo que a felicidade desempenhe nela um papel maior.

Vinte e cinco anos antes de começar a escrever estas linhas, fiz uma descoberta que demorei todo este tempo até agora a perceber que tinha feito. Chamar-lhe uma «descoberta» será talvez enganador, porque as pessoas têm conhecimento disto desde o princípio dos tempos. No entanto, a palavra é apropriada porque, apesar de a minha descoberta, em si mesma, ser bem conhecida, não tinha sido descrita, nem teoricamente explicada, pelo respetivo ramo académico, que neste caso é o da psicologia. Por isso passei este quarto de século a investigar este fenómeno fugidio.

Aquilo que eu «descobri» é que a felicidade não é algo que acontece. Não é o resultado da boa sorte ou do acaso. Não é algo que o dinheiro possa comprar ou que o poder possa controlar. Não depende de acontecimentos exteriores, mas sim de como nós os interpretamos. A felicidade é de facto um estado que tem de ser preparado, cultivado e defendido em privado, por cada indivíduo. As pessoas que aprendem a controlar a experiência interior serão capazes de determinar a qualidade das suas vidas, o que é o mais próximo que se pode chegar do estado de felicidade.

No entanto, não podemos alcançar a felicidade procurando-a conscientemente. «Pergunta a ti mesmo se és feliz», dizia J. S. Mill, «e deixarás de o ser.» É estando completamente envolvidos em todos os detalhes da nossa vida, sejam bons ou maus, que encontramos a felicidade, não é tentando ir à procura dela. Viktor Frankl, o psicólogo austríaco, resumiu-o lindamente no prefácio do seu livro *O Homem em Busca de um Sentido*: «Não aponte para o sucesso — quanto mais apontar para ele e o transformar no seu alvo, mais o irá falhar. Porque o sucesso, tal como a felicidade, não pode ser perseguido; ele deve suceder (...) como se fosse o efeito secundário involuntário da dedicação de uma pessoa a algo maior do que ela mesma.»

Então como podemos alcançar este objetivo esquivo que não pode ser obtido por via direta? Os meus estudos no último quarto de século convenceram-me de que há uma maneira. É um caminho indireto que começa pela obtenção de controlo sobre o conteúdo da nossa consciência.

A nossa perceção sobre a nossa vida é o resultado das muitas forças que moldam a nossa experiência, onde cada uma delas tem impacto sobre o facto de nos sentirmos bem ou mal. A maioria dessas forças estão fora do nosso controlo. Não há muito que possamos fazer a respeito da nossa aparência, do nosso temperamento ou da nossa constituição. Não podemos decidir — pelo menos até agora — a altura ou a inteligência que iremos ter. Não podemos escolher os nossos pais nem o momento em que nascemos, e não está no seu poder nem no meu decidir se irá haver uma guerra ou uma crise. As instruções contidas nos nossos genes, a força da gravidade, o pólen no ar, o período histórico em que nascemos — estas e inúmeras outras condições determinam aquilo que vemos, como nos sentimos e aquilo que fazemos. Não é de surpreender que devêssemos acreditar que o nosso destino é principalmente determinado por agentes externos.

No entanto, todos nós passámos por períodos em que, em vez de sermos maltratados por forças anónimas, nos sentimos de facto

a controlar as nossas ações, senhores do nosso próprio destino. Nas raras ocasiões em que isso acontece, temos uma sensação de entusiasmo, uma profunda sensação de satisfação que é longamente apreciada e que se torna um marco na memória para aquilo que a vida deveria ser.

É isso que queremos dizer com *experiência ótima*. É aquilo que o marinheiro numa competição renhida sente quando o vento lhe fustiga o cabelo, quando o barco investe através das ondas como um potro — velas, casco, vento e mar a vibrarem numa harmonia que vibra nas veias do marinheiro. É aquilo que um pintor sente quando as cores na tela começam a estabelecer uma tensão magnética umas com as outras e uma *coisa* nova, uma forma viva, toma forma diante do criador assombrado. Ou é a sensação que tem um pai quando o seu filho reage pela primeira vez ao seu sorriso. No entanto, estes eventos não ocorrem somente quando as condições externas são favoráveis: pessoas que sobreviveram a campos de concentração ou que passaram por perigos físicos quase fatais recordam frequentemente que, no meio da sua provação, tiveram epifanias extraordinariamente ricas como reação a acontecimentos simples, como ouvir o canto de um pássaro na floresta, terminar uma tarefa difícil ou partilhar uma cõdea de pão com um amigo.

Contrariamente àquilo em que normalmente acreditamos, momentos como estes, os melhores momentos na nossa vida, não são os de relaxamento, passivos e recetivos — embora essas experiências também possam ser agradáveis, se trabalhámos bastante para as obter. Os melhores momentos normalmente ocorrem quando o corpo ou a mente de uma pessoa é levado aos seus limites, num esforço voluntário para realizar alguma coisa difícil e que vale a pena. A experiência ótima é, assim, uma coisa que nós *fazemos* acontecer. Para uma criança, pode ser colocar, com os dedos trémulos, o último bloco numa torre que construiu, mais alta do que até então conseguira; para um nadador, pode ser tentar bater o seu próprio recorde; para um violinista, dominar uma passagem musical intrincada.

Para cada pessoa, existem milhares de oportunidades, de desafios para nos expandirmos.

Estas experiências não são necessariamente agradáveis no momento em que ocorrem. Os músculos do nadador podem ter-lhe doído durante a sua competição mais memorável, os seus pulmões podem ter dado a sensação de irem explodir e ele pode ter ficado tonto de fadiga — no entanto, estes podem ter sido os melhores momentos da vida dele. Controlar a vida nunca é fácil e por vezes pode ser decididamente doloroso. Mas, a longo prazo, as experiências ótimas contribuem para uma sensação de domínio — ou talvez melhor ainda, para uma sensação de *participação* na determinação do conteúdo da vida — que se aproxima, tanto quanto podemos conceber, daquilo a que normalmente nos referimos como felicidade.

No decorrer dos meus estudos, tentei compreender o mais exatamente possível como as pessoas se sentem quando têm maior satisfação, e porquê. Os meus primeiros estudos envolviam algumas centenas de «especialistas» — artistas, atletas, músicos, mestres de xadrez e cirurgiões — por outras palavras, pessoas que pareciam ocupar o seu tempo precisamente nas suas atividades preferidas. Pelos seus relatos sobre o que sentiam ao fazer aquilo a que se dedicavam, desenvolvi a teoria sobre a experiência ótima, baseada no conceito de *fluxo* — o estado em que as pessoas estão tão envolvidas numa atividade que nada mais parece importar; a própria experiência é tão aprazível que as pessoas a fazem mesmo a grande custo, pelo puro prazer de a fazer.

Com a ajuda deste modelo teórico, a minha equipa de investigação na Universidade de Chicago e, mais tarde, colegas por todo o mundo, entrevistaram milhares de indivíduos com muitos e diferentes percursos de vida. Estes estudos sugeriram que as experiências ótimas eram descritas da mesma maneira por homens e mulheres e por pessoas novas e velhas, independentemente das diferenças culturais. A experiência de fluxo não era apenas uma peculiaridade das elites abastadas e industrializadas. Era relatada essencialmente

pelas mesmas palavras por mulheres idosas da Coreia, por adultos na Tailândia e na Índia, por adolescentes de Tóquio, por pastores navajos, por agricultores dos Alpes italianos e por trabalhadores de uma linha de montagem de Chicago.

Ao princípio, os nossos dados consistiam em entrevistas e questionários. Para alcançar um maior rigor, fomos desenvolvendo um novo método para avaliar a qualidade da experiência subjetiva. Esta técnica, chamada Método de Amostras de Experiência, envolve pedir às pessoas que usem um *pager* durante uma semana e que anotem como se sentem e em que é que estão a pensar sempre que o *pager* der sinal. O *pager* é ativado por um transmissor de rádio cerca de oito vezes por dia, a intervalos aleatórios. No final da semana, cada participante fornece os seus registos contínuos, como um pequeno filme escrito sobre a sua vida, composto por seleções dos seus momentos representativos. Neste momento, mais de cem mil destas amostras de experiências foram recolhidas em diferentes partes do mundo. As conclusões deste livro baseiam-se nesse conjunto de dados.

O estudo do fluxo, que iniciei na Universidade de Chicago, está agora espalhado por todo o mundo. Investigadores no Canadá, na Alemanha, na Itália, no Japão e na Austrália empreenderam esta investigação. Presentemente, o conjunto de dados mais extenso fora de Chicago é o do Instituto de Psicologia da Escola Médica da Universidade de Milão, na Itália. O conceito de fluxo tem sido útil para os psicólogos que estudam a felicidade, como a satisfação e a motivação intrínseca; para os sociólogos, que veem nele o oposto da anomia e da alienação; para os antropólogos que estão interessados nos fenómenos do entusiasmo coletivo e dos rituais. Alguns utilizaram as implicações do fluxo para tentar compreender a evolução da humanidade e outros para esclarecer a experiência religiosa.

Mas o fluxo não é apenas um tema académico. Poucos anos depois de ter sido publicada pela primeira vez, a teoria começou a ser aplicada a uma série de questões práticas. Sempre que o objetivo é melhorar a qualidade de vida, a teoria do fluxo pode indicar o caminho.

Inspirou a criação de currículos escolares experimentais, a formação de executivos, a criação de produtos de laser e de serviços. O fluxo está a ser usado para criar ideias e práticas em psicoterapia clínica, na reabilitação de delinquentes juvenis, na organização de atividades em lares de idosos, na conceção de exposições em museus e na terapia ocupacional para deficientes. Tudo isto aconteceu no intervalo de uma dúzia de anos, depois de os primeiros artigos sobre o fluxo aparecerem em revistas académicas, e tudo indica que o impacto desta teoria será ainda mais forte nos anos vindouros.

## VISÃO GERAL

Embora muitos artigos e livros sobre o fluxo tenham sido escritos para especialistas, esta é a primeira vez que a pesquisa sobre a experiência ótima é apresentada ao público em geral e que são discutidas as suas implicações para a vida dos indivíduos. Mas aquilo que se segue não vai ser um livro do tipo «como fazer». Existem literalmente milhares de livros desses já editados, nas estantes das livrarias, a explicarem como ser rico, poderoso, amado ou magro. Tal como os livros de cozinha, todos eles nos dizem como alcançar um objetivo específico e limitado, que poucas pessoas irão de facto seguir até ao fim. No entanto, mesmo que os seus conselhos funcionassem, qual seria o resultado posterior, no caso improvável de que a pessoa se tornasse realmente numa milionária poderosa, magra e amada? Normalmente, o que acontece é que a pessoa volta a dar por si no ponto de partida, com uma nova lista de desejos e tão insatisfeita quanto antes. O que realmente satisfaz as pessoas não é ficarem magras ou ricas, mas sim sentirem-se bem com a sua vida. Na busca pela felicidade, as soluções parciais não funcionam.

Por muito bem-intencionados que sejam, os livros não conseguem dar receitas para a forma de ser feliz. Como a experiência ótima depende da capacidade de controlar o que acontece na consciência

a cada momento, cada pessoa tem de alcançar com base nos seus próprios esforços e na sua criatividade. Contudo, o que um livro pode fazer, e que este irá tentar, é apresentar exemplos de como a vida se pode tornar mais prazerosa, enquadrados por uma teoria, para que os leitores reflitam sobre ela e possam tirar as suas próprias conclusões.

Em vez de apresentar uma lista das coisas que devemos fazer ou não fazer, este livro pretende ser uma viagem pelos reinos da mente, orientada pelos instrumentos da ciência. Tal como todas as aventuras que vale a pena empreender, esta não será fácil. Sem algum esforço intelectual, sem um empenho em refletir e em pensar bastante sobre a sua própria experiência, não irá obter grande coisa a partir daquilo que se segue.

*Fluxo* irá examinar o processo da obtenção de felicidade através do controlo da sua própria vida interior. Começaremos por considerar *como funciona a consciência e como é controlada* (capítulo 2), porque só compreendendo como são formados os estados subjetivos é que os podemos dominar. Tudo aquilo que experienciamos — alegria ou sofrimento, interesse ou aborrecimento — é representado na mente sob a forma de informação. Se formos capazes de controlar esta informação, podemos decidir como será a nossa vida.

O estado ideal da experiência interior é aquele onde há *ordem na consciência*. Isto acontece quando a energia psíquica — ou a atenção — é investida em objetivos realistas e quando as capacidades correspondem às oportunidades de agir. A busca de um objetivo traz ordem à consciência, porque uma pessoa deve concentrar a sua atenção na tarefa que tem em mãos e esquecer-se momentaneamente de tudo o resto. Estes períodos de luta para ultrapassar desafios são aquilo que as pessoas acham ser os momentos de maior satisfação nas suas vidas (capítulo 3). Uma pessoa que obteve o controlo sobre a energia psíquica e que o investe a escolher objetivos conscientemente não pode deixar de se tornar num ser mais complexo. Ao aumentar as suas capacidades, ao lançar-se em direção a desafios mais elevados, essa pessoa torna-se um indivíduo cada vez mais extraordinário.

Para compreender por que motivo algumas das coisas que fazemos são mais prazerosas do que outras, iremos rever as *condições da experiência de fluxo* (capítulo 4). «Fluir» é a forma como as pessoas descrevem o seu estado mental quando a consciência está harmoniosamente organizada e desejam prosseguir o que quer que estejam a fazer pelo prazer da própria tarefa. Ao revermos algumas das atividades que, consistentemente, produzem fluxo — como os desportos, os jogos, a arte e os *hobbies* — torna-se mais fácil compreendermos aquilo que torna as pessoas felizes.

Mas não nos podemos basear apenas nos jogos e na arte para melhorar a qualidade de vida. Para obtermos controlo sobre aquilo que acontece na mente, podemos recorrer a uma gama quase infinita de oportunidades para desfrutar — por exemplo, através do uso de *capacidades físicas e sensoriais*, que vão do atletismo à música ou ao yoga (capítulo 5), ou através do desenvolvimento de *capacidades simbólicas* como a poesia, a filosofia ou a matemática (capítulo 6).

A maioria das pessoas passa a maior parte da sua vida a trabalhar e a interagir com os outros, especialmente com os membros da sua família. Por isso é crucial aprender a *transformar empregos em atividades produtoras de fluxo* (capítulo 7) e a pensar em maneiras de tornar as *relações com os pais, os cônjuges, os filhos e os amigos mais agradáveis* (capítulo 8).

Muitas vidas são interrompidas por acidentes trágicos e até as mais afortunadas estão sujeitas a problemas de vários tipos. No entanto, esses golpes não diminuem necessariamente a felicidade. É a forma como as pessoas reagem ao stress que determina se elas vão tirar proveito dos infortúnios ou tornarem-se desgraçadas. O capítulo 9 descreve *formas de as pessoas conseguirem desfrutar da vida, apesar das adversidades*.

E, por fim, o último passo será descrever como as pessoas conseguem *reunir toda a experiência num padrão com sentido* (capítulo 10). Quando isto é conseguido e a pessoa se sente a controlar a sua vida, e a sentir que ela faz sentido, não há mais nada para desejar. O facto



de a pessoa não ser magra, rica ou poderosa já não importa. A maré das expectativas crescentes acalma; as necessidades não realizadas já não perturbam a mente. Até as experiências mais monótonas se tornam prazerosas.

Assim, *Fluxo* irá explorar aquilo que está envolvido na obtenção destes objetivos. Como se controla a consciência? Como se organiza a consciência de forma a tornar a experiência prazerosa? Como se alcança a complexidade? E, por último, como se pode criar significado? A forma de alcançar estes objetivos é relativamente fácil na teoria, no entanto, é bastante difícil na prática. As regras, em si mesmas, são bastante claras e estão ao alcance de toda a gente. Mas muitas forças, tanto dentro de nós mesmos como no ambiente, interpõem-se no caminho. É um pouco como tentar perder peso: toda a gente sabe o que é preciso fazer, toda a gente o quer fazer, mas é quase impossível para muitos. No entanto, o que está aqui em jogo é bem maior. Não é apenas uma questão de perder alguns quilos extras. É uma questão de perder a oportunidade de ter uma vida que vale a pena viver.

Antes de descrever como a experiência ótima do fluxo pode ser obtida, é necessário rever brevemente alguns dos obstáculos à realização, implícita à condição humana. Nas histórias antigas, antes de viver feliz para sempre o herói tinha de enfrentar dragões ferozes e feiticeiros malignos no decurso da sua demanda. Esta metáfora aplica-se também à exploração da psique. Devo dizer que a principal razão para ser tão difícil alcançar a felicidade se centra no facto de, ao contrário dos mitos que a humanidade desenvolveu para se tranquilizar, o universo não foi criado para responder às nossas necessidades. A frustração está profundamente entretecida no tecido da vida. E sempre que algumas das nossas necessidades *são* temporariamente satisfeitas, nós começamos imediatamente a desejar mais. Esta insatisfação crónica é o segundo obstáculo que se intromete no caminho da satisfação.

Para lidar com estes obstáculos, cada cultura vai desenvolvendo instrumentos de defesa ao longo do tempo — religiões, filosofias,

artes e consolos — que ajudam a proteger-nos do caos. Eles ajudam-nos a acreditar que estamos a controlar aquilo que está a acontecer e dão-nos razões para nos contentarmos com aquilo que nos cabe. Mas estas defesas são eficazes apenas durante um tempo; ao fim de alguns séculos, por vezes ao fim apenas de algumas décadas, uma religião ou uma crença desgasta-se e já não fornece o amparo espiritual que em tempos forneceu.

Quando as pessoas tentam alcançar a felicidade por si mesmas, sem o apoio de uma fé, normalmente procuram maximizar os prazeres que estão biologicamente programados nos seus genes ou que são tidos como atraentes pela sociedade onde vivem. A riqueza, o poder e o sexo tornam-se os principais objetivos que dão sentido aos seus esforços. Mas a qualidade de vida não pode ser melhorada desta forma. Só o controlo direto da experiência, a capacidade para obter prazer, a cada momento, de tudo aquilo que fazemos, pode ultrapassar os obstáculos à realização.

## AS RAÍZES DO DESCONTENTAMENTO

A principal razão para a felicidade ser tão difícil de obter é o facto de o universo não ter sido concebido tendo em mente o conforto dos seres humanos. Ele é quase imensuravelmente enorme e a sua maior parte é hostil, vazia e gelada. É cenário de grande violência, como quando uma estrela explode, transformando em cinzas tudo o que existe milhares de milhões de quilómetros ao redor. Os raros planetas cuja gravidade não iria esmagar os nossos ossos estão provavelmente envolvidos em gases letais. Até o planeta Terra, que pode ser tão idílico e pitoresco, não deve ser tomado como garantido. Para sobreviverem nele, homens e mulheres tiveram de lutar durante milhões de anos contra o gelo, o fogo, as inundações, os animais selvagens e os micro-organismos invisíveis que surgem do nada para nos exterminar.

Parece que, de cada vez que um perigo iminente é evitado, uma ameaça nova e mais sofisticada aparece no horizonte. Assim que inventamos uma substância nova, já os seus subprodutos começam a envenenar o ambiente. Ao longo da história, armas que foram concebidas para dar segurança voltaram-se contra nós e ameaçaram destruir os seus criadores. Quando algumas doenças são refreadas, outras novas tornam-se virulentas; e se, por uns tempos, a mortalidade é reduzida, a sobrepopulação começa a assombrar-nos. Os quatro cavaleiros sinistros do Apocalipse nunca andam muito longe. A Terra pode ser o nosso único lar, mas é um lar cheio de armadilhas à espera de se ativarem a qualquer momento.

Não é que o universo seja aleatório, num sentido matemático abstrato. Os movimentos das estrelas e as transformações de energia que nelas ocorrem podem ser previstos e explicados com bastante exatidão. Mas os processos naturais não levam em conta os desejos humanos. Eles são cegos e surdos às nossas necessidades, e por isso são aleatórios em comparação com a ordem que tentamos estabelecer através dos nossos objetivos. Um meteorito em rota de colisão com a cidade de Nova Iorque pode estar a obedecer a todas as leis do universo, mas continuaria a ser uma grandíssima contrariedade. O vírus que ataca as células de um Mozart está apenas a fazer aquilo que lhe é natural, embora isso provoque uma grave perda na humanidade. «O universo não é hostil, mas também não é amigável», segundo as palavras de J. H. Holmes. «É simplesmente indiferente.»

O *caos* é um dos conceitos mais antigos dos mitos e da religião. É bastante alheio às ciências físicas e biológicas, porque, nos termos das suas leis, os eventos no cosmos são perfeitamente razoáveis. Por exemplo, a «teoria do caos», nas ciências, tenta descrever regularidades naquilo que parece ser puramente aleatório. Mas o caos tem um significado diferente na psicologia e nas outras ciências humanas, porque, se os objetivos e os desejos humanos forem vistos como o ponto de partida, haverá uma desordem irreconciliável no cosmos.

Não há grande coisa que possamos fazer, enquanto indivíduos, para mudar a maneira como o universo funciona. Durante a nossa vida, pouca influência exercemos sobre as forças que interferem no nosso bem-estar. É importante fazermos o máximo que pudermos para impedir a guerra nuclear, para abolir a injustiça social, para erradicar a fome e a doença. Mas é prudente não estarmos à espera que os esforços para mudar as condições externas melhorem imediatamente a nossa qualidade de vida. Como J. S. Mill escreveu, «Não é possível haver grandes melhorias na humanidade enquanto não houver uma grande mudança na constituição fundamental da sua maneira de pensar».

Aquilo que sentimos a respeito de nós mesmos, a alegria que obtemos da vida, dependem direta e derradeiramente da forma como a mente filtra e interpreta as experiências de todos os dias. A nossa felicidade depende da harmonia interior, não do controlo que somos capazes de exercer sobre as grandes forças do universo. Devemos, com certeza, continuar a aprender a dominar o ambiente externo, porque a nossa sobrevivência física pode depender disso. Mas esse domínio não vai acrescentar nada ao quanto nos sentimos bem, enquanto indivíduos, nem vai reduzir o caos do mundo, tal como o experienciamos. Para fazer isso temos de aprender a obter o domínio sobre a nossa própria consciência.

Cada um de nós tem uma imagem, ainda que vaga, daquilo que gostaria de realizar antes de morrer. A distância a que nos aproximamos de alcançar este objetivo torna-se a medida da qualidade da nossa vida. Se o objetivo se mantém fora do nosso alcance, tornamo-nos ressentidos ou resignados; se for alcançado, pelo menos em parte, experienciamos uma sensação de felicidade e de satisfação.

Para a maioria das pessoas neste mundo, os objetivos da vida são simples: sobreviver, deixar filhos que, por sua vez, irão sobreviver e, se possível, fazer isto com uma certa quantidade de conforto e de dignidade. Nas favelas que alastram em volta das cidades sul-americanas, nas regiões de África atingidas pela seca, entre os milhões de asiáticos

que têm de resolver o problema da fome dia após dia, não há muito mais a esperar.

Mas assim que estes problemas básicos de sobrevivência são resolvidos, ter simplesmente comida suficiente e um abrigo confortável já não basta para satisfazer as pessoas. Novas necessidades são sentidas, surgem novos desejos. Com a riqueza e o poder, surgem expectativas crescentes, e à medida que o nosso nível de riqueza e de conforto continua a aumentar, a sensação de bem-estar que esperávamos alcançar continua a distanciar-se. Quando Ciro, o Grande tinha dez mil cozinheiros a preparar novos pratos para a sua mesa, o resto da Pérsia mal tinha o suficiente para comer. Hoje em dia, todas as casas no «primeiro mundo» têm acesso às receitas das terras mais diversas e podem reproduzir os banquetes dos antigos imperadores. Mas isto deixa-nos mais satisfeitos?

Este paradoxo das expectativas crescentes sugere que melhorar a qualidade de vida pode ser uma tarefa incomportável. Na verdade, não há nenhum problema inerente ao desejo de aumentarmos os nossos objetivos, desde que apreciemos os esforços que fazemos ao longo do caminho. O problema surge quando as pessoas estão tão obcecadas naquilo que querem alcançar que deixam de tirar prazer do presente. Quando isso acontece, elas perdem a sua oportunidade de satisfação.

Embora os factos sugiram que a maioria das pessoas é apanhada neste tapete rolante das expectativas crescentes, muitos indivíduos encontraram maneiras de lhe escapar. Essas são as pessoas que, independentemente das suas condições materiais, foram capazes de melhorar a qualidade da sua vida, que estão satisfeitas e que conseguem tornar um pouco mais felizes aqueles que têm à sua volta.

Esses indivíduos têm vidas enérgicas, estão abertos a uma série de experiências, continuam a aprender até ao dia em que morrem e possuem fortes ligações e compromissos com outras pessoas e com o ambiente onde vivem. Desfrutam de tudo o que fazem, mesmo que seja entediante ou difícil; raramente se aborrecem sequer e conseguem

enfrentar qualquer coisa que lhes suceda. Talvez a sua maior força seja o facto de *controlarem a sua vida*. Mais tarde iremos ver como elas conseguiram atingir este estado. Mas antes de fazermos isso, precisamos de rever algumas das ferramentas que têm sido desenvolvidas ao longo do tempo como proteção da ameaça do caos, e as razões para essas defesas exteriores muitas vezes não funcionarem.

## AS DEFESAS DA CULTURA

No decorrer da evolução humana, à medida que cada grupo de pessoas se tornava gradualmente ciente da enormidade do seu isolamento no cosmos e da precariedade do seu controlo sobre a sobrevivência, foi desenvolvendo mitos e crenças para transformar as forças aleatórias e esmagadoras do universo em padrões manejáveis, ou pelo menos compreensíveis. Uma das principais funções de cada cultura foi defender os seus membros do caos, assegurá-los da sua importância e do seu sucesso final. Os esquimós, os caçadores da bacia do Amazonas, os chineses, os navajos, os aborígenes australianos, os nova-iorquinos — todos eles tomaram como garantido que viviam no centro do universo e que tinham uma licença especial que os colocava numa autoestrada para o futuro. Sem essa confiança em privilégios exclusivos, teria sido difícil enfrentar as contingências da existência.

É assim que deve ser. Mas há alturas em que a sensação de se ter encontrado a segurança no seio de um cosmos amigável se torna perigosa. Uma confiança irrealista nas defesas, nos mitos culturais, pode levar a uma desilusão igualmente extrema quando eles fracassam. Isto tende a acontecer sempre que uma cultura teve um período de boa sorte e, durante algum tempo, parece de facto ter encontrado uma maneira de controlar as forças da natureza. Nesse momento, é lógico que comece a acreditar que é um povo escolhido, que já não precisa de recear grandes reveses. Os romanos alcançaram esse ponto ao fim de vários séculos a controlarem o Mediterrâneo, os chineses

estavam confiantes na sua superioridade inabalável antes da conquista mongol, tal como os astecas antes da chegada dos espanhóis.

Esta altivez cultural, ou presunção arrogante a respeito daquilo a que temos direito de obter de um universo que é basicamente insensível às necessidades humanas, geralmente conduz a sarilhos. A sensação de segurança injustificada mais tarde ou mais cedo resulta num despertar brusco. Quando as pessoas começam a acreditar que o progresso é inevitável e que a vida é fácil, podem rapidamente perder a coragem e a determinação diante dos primeiros sinais de adversidade. Quando se apercebem de que aquilo em que acreditavam não é inteiramente verdade, abandonam a fé em tudo o resto que aprenderam. Privadas dos apoios habituais que os valores culturais lhes tinham dado, afundam-se num atoleiro de ansiedade e de apatia.

Estes sintomas de desilusão não são difíceis de observar à nossa volta. Os mais óbvios estão relacionados com a apatia entranhada que afeta tantas vidas. Os indivíduos genuinamente felizes são poucos e esparsos. Quantas pessoas conhece que desfrutam daquilo que fazem, que estejam razoavelmente satisfeitas com o que lhes coube, que não lamentem o passado e que olhem para o futuro com uma confiança genuína? Se Diógenes, com a sua lanterna, há 23 séculos, tinha dificuldade em encontrar um homem honesto, hoje em dia talvez tivesse ainda mais dificuldade em encontrar um homem feliz.

Este mal-estar geral não se deve diretamente a causas externas. Ao contrário de muitas outras nações no mundo contemporâneo, nós não podemos atribuir os nossos problemas a um ambiente difícil, a uma pobreza generalizada ou à opressão de um exército estrangeiro invasor. As raízes do descontentamento são internas e cada pessoa tem de as desenredar pessoalmente, pelos seus próprios meios. As defesas que funcionavam no passado — a ordem que nos era fornecida pela religião, pelo patriotismo, pelas tradições étnicas e pelos costumes incutidos pelas classes sociais — já não são eficazes para a quantidade crescente de pessoas que se sentem expostas aos ásperos ventos do caos.

A falta de ordem interior manifesta-se na condição subjetiva a que alguns chamam ansiedade ontológica, ou terror existencial. Basicamente, é um medo de ser, uma sensação de que a vida não tem significado e de que a existência não vale a pena. Nada parece fazer sentido. Nas últimas gerações, o espectro da guerra nuclear acrescentou uma ameaça sem precedentes às nossas esperanças. Parece já não haver nenhum motivo para os esforços históricos da humanidade. Somos apenas partículas esquecidas à deriva no vazio. A cada ano que passa, o caos do universo físico vai-se ampliando na mente da multidão.

À medida que as pessoas vão vivendo, passando da ignorância esperançosa da juventude para a sobriedade da idade adulta, mais tarde ou mais cedo enfrentam uma pergunta cada vez mais incômoda: «Isto é tudo o que existe?» A infância pode ser dolorosa, a adolescência pode ser confusa, mas, para a maioria das pessoas, por trás de tudo isso está a expectativa de que, quando crescermos, as coisas vão melhorar. Durante os primeiros anos da idade adulta, o futuro ainda parece promissor e mantém-se a esperança de que os nossos objetivos se vão realizar. Mas o espelho da casa de banho mostra inevitavelmente os primeiros cabelos brancos e confirma o facto de que esses quilos a mais não estão a desaparecer; inevitavelmente, a vista começa a falhar e dores misteriosas começam a aparecer por todo o corpo. Tal como os empregados de mesa num restaurante começam a pôr as mesas para o pequeno-almoço nas mesas ao redor enquanto ainda estamos a jantar, estas intimações da mortalidade transmitem claramente a mensagem: o teu tempo chegou ao fim, está na altura de ires andando. Quando isto acontece, poucas pessoas estão preparadas. «Espera lá, isto não me pode estar a acontecer. Eu ainda nem comecei a viver. Onde está todo aquele dinheiro que era suposto eu ter ganho? Onde estão todos os bons momentos que eu ia ter?»

Uma sensação de ter sido levado, de ter sido enganado, é uma consequência compreensível desta constatação. Desde os nossos primeiros anos, fomos condicionados a acreditar que um destino



benigno nos iria prover. Afinal, toda a gente parecia concordar que tínhamos a grande sorte de viver no país mais rico que alguma vez existiu, no período cientificamente mais avançado da história humana, rodeados pela tecnologia mais eficiente e protegidos pela Constituição mais sensata. Por isso, fazia sentido esperar que tivéssemos uma vida mais rica e mais significativa do que quaisquer membros anteriores da raça humana. Se os nossos avós, a viverem naquele passado ridiculamente primitivo, podiam estar satisfeitos, imagine-se o quanto nós iríamos ser felizes! Era isto que nos diziam os cientistas, que era pregado nos púlpitos das igrejas, e que era confirmado pelos milhares de anúncios televisivos que celebravam a boa vida. No entanto, apesar de todas estas garantias, mais tarde ou mais cedo acordamos sozinhos, a sentir que este mundo abastado, científico e sofisticado não nos vai, de maneira nenhuma, trazer a felicidade.

À medida que esta noção se vai lentamente instalando, pessoas diferentes reagem de formas diferentes. Algumas tentam ignorá-la e renovam os seus esforços para adquirir mais coisas que supostamente tornariam a vida boa — carros e casas maiores, maior estatuto no emprego, um estilo de vida mais glamoroso. Renovam os seus esforços, ainda determinadas a alcançar a satisfação que até agora lhes fugiu. Por vezes esta solução funciona, simplesmente porque a pessoa está tão embrenhada numa luta competitiva que nem tem tempo para se aperceber de que não se está a aproximar nada do objetivo. Mas se a pessoa parar para refletir, a desilusão regressa: depois de cada sucesso, torna-se mais claro que o dinheiro, o poder, o estatuto e as posses, por si só, não adicionam necessariamente alguma coisa à qualidade de vida.

Outras decidem atacar diretamente os sintomas ameaçadores. Se for o corpo em declínio que faz soar o primeiro alarme, metem-se em dietas, inscrevem-se em ginásios, fazem aeróbica, compram uma máquina de ginástica ou recorrem à cirurgia plástica. Se o problema aparentemente é o de ninguém lhes prestar grande atenção, compram livros a respeito de como obter poder ou fazer amigos,

ou inscrevem-se em cursos para treinar a assertividade e participam em almoços de negócios. No entanto, ao fim de um tempo torna-se óbvio que estas soluções pontuais também não vão funcionar. Independentemente da quantidade de energia que dediquemos a cuidar dele, o corpo acabará por ceder. Se estivermos a aprender a ser mais assertivos, podemos, inadvertidamente, alienar os nossos amigos. E se dedicarmos demasiado tempo a cultivar novas amizades, podemos pôr em risco as relações com o nosso cônjuge e com a nossa família. São muitas as barragens prestes a rebentar, havendo tão pouco tempo para atender a todas elas.

Desencorajados pela futilidade e pela impossibilidade de tentar atender a todas as solicitações, alguns irão simplesmente desistir e retirar-se airosamente para um relativo esquecimento. Seguindo o conselho de Cândido, irão desistir do mundo e cultivar os seus pequenos jardins. Podem aventurar-se em formas suaves de evasão, como desenvolver um passatempo inofensivo ou acumular uma coleção de pinturas abstratas ou de figuras de porcelana. Ou podem perder-se no álcool ou no mundo dos sonhos da droga. Embora os prazeres exóticos e as diversões dispendiosas afastem temporariamente a mente da questão básica «Isto é tudo o que existe?», poucos são os que afirmam ter encontrado a resposta dessa maneira.

Tradicionalmente, o problema da existência tem sido sobretudo confrontado através da religião e um número crescente de desiludidos está a virar-se novamente para ela, escolhendo um dos credos estandardizados ou alguma variante ocidental mais esotérica. Mas as religiões são apenas tentativas temporárias para lidar com a falta de sentido na vida; elas não são respostas permanentes. Em determinados momentos da história, elas explicaram de forma convincente o que estava errado na existência humana e forneceram respostas credíveis. Do século IV ao século VIII da nossa era, o cristianismo espalhou-se por toda a Europa, o islão surgiu no Médio Oriente e o budismo conquistou a Ásia. Durante centenas de anos, estas religiões forneceram objetivos gratificantes para as pessoas seguirem toda

a vida. Mas hoje em dia é mais difícil aceitar as suas visões do mundo como irrevogáveis. A forma sob a qual as religiões apresentaram as suas verdades — mitos, revelações, textos sagrados — já não apela à fé numa era de racionalidade científica, ainda que a substância dessas verdades se possa ter mantido inalterada. Um dia poderá voltar a surgir uma nova religião vital. Entretanto, aqueles que procuram consolo nas igrejas existentes compram muitas vezes a sua paz de espírito com o acordo tácito de ignorar grande parte do que se conhece sobre a forma como o mundo funciona.

A evidência de que nenhuma destas soluções tem atualmente grande eficácia é irrefutável. No auge do seu esplendor material, a nossa sociedade está a sofrer de uma espantosa variedade de estranhas doenças. Os lucros obtidos com a dependência generalizada de drogas ilícitas estão a enriquecer assassinos e terroristas. Parece ser possível que, num futuro próximo, venhamos a ser governados por uma oligarquia de antigos traficantes de droga, que estão rapidamente a ganhar dinheiro e poder à custa dos cidadãos que cumprem a lei. E na nossa vida sexual, ao soltarmo-nos das algemas de uma moralidade «hipócrita», libertámos vírus destrutivos de uns para os outros.

As tendências são muitas vezes tão perturbadoras que tendemos a cansarmo-nos e a desligarmo-nos sempre que ouvimos as últimas estatísticas. Mas a estratégia da avestruz para evitar as más notícias dificilmente será produtiva; é melhor enfrentar os factos e ter cuidado para evitar passar a fazer parte das estatísticas. Há números que podem ser tranquilizadores para alguns: nos últimos 30 anos, por exemplo, duplicámos o nosso uso de energia *per capita* — na maioria graças a um aumento cinco vezes maior do uso de eletrodomésticos e de aparelhos elétricos. Outras tendências, no entanto, não irão tranquilizar ninguém. Em 1984, havia ainda 34 milhões de pessoas nos Estados Unidos que viviam abaixo da linha da pobreza (definida como um rendimento anual de 10 609 dólares ou inferior, para uma família de quatro pessoas), um número que pouco se alterou durante gerações.

«*Fluxo* é um livro importante. Esclarece a justeza do que os filósofos dizem há séculos: o caminho para a felicidade não está no hedonismo acéfalo, mas no desafio consciente.»

*The New York Times*

As investigações do célebre psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi acerca do estado de concentração total e satisfação profunda revelaram que o que torna uma experiência genuinamente agradável é um estado de consciência chamado *flow* – um momento em que uma pessoa está tão absorvida numa atividade que consegue alcançar uma real sensação de felicidade.

Este livro revolucionário, e um dos mais influentes no campo da psicologia, explica como esse estado mental pode ser controlado e não surgir apenas como fruto do acaso. *Fluxo* irá ensiná-lo a ordenar a informação que vai entrando na consciência, para que consiga desenvolver o seu potencial e melhorar consideravelmente as diferentes facetas da sua vida.

«Csikszentmihalyi fez mais do que qualquer outra pessoa no estudo deste estado de presença sem esforço.»

Daniel Kahneman, autor de *Ruído e Pensar*, *Depressa e Devagar*

DA MESMA COLEÇÃO:



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

[www.penguinlivros.pt](http://www.penguinlivros.pt)

[f](#) [@](#) penguinlifestylept

[d](#) [t](#) penguinlivros

ISBN 9789896238896



9 789896 238896 >