

Um clássico da psicologia  
em versão revista e atualizada

Mihaly  
Csikszentmihalyi

# FLOW

A PSICOLOGIA  
DO ALTO DESEMPENHO  
E DA FELICIDADE



*Mihaly Csikszentmihalyi*

# Flow

A psicologia do alto desempenho  
e da felicidade

TRADUÇÃO  
Cássio de Arantes Leite



# Sumário

Capa

Folha de rosto

Sumário

Dedicatória

*Prefácio*

1. A felicidade revisitada

2. A anatomia da consciência

3. Fruição e qualidade de vida

4. As condições do flow

5. O corpo em flow

6. O flow do pensamento

7. O trabalho como flow

8. Apreciando a solidão ou a companhia de outros

9. Ludibriando o caos

10. A criação do significado

*Notas*

*Referências bibliográficas*

*Sobre o autor*

*Créditos*

*Para Isabella, Mark e Christopher*

# Prefácio

Este livro resume, para o público geral, décadas de pesquisa sobre os aspectos positivos da experiência humana — alegria, criatividade, o processo de envolvimento pleno com a vida que chamo de *flow*. É um passo um pouco arriscado, pois, ao se afastar das restrições estilizadas da prosa acadêmica, é fácil a pessoa se descuidar ou se deixar levar pelo entusiasmo com o tema. O que segue, porém, não é um livro popular com dicas do especialista sobre como ser feliz. Fazer isso seria impossível, de todo modo, pois uma vida bem vivida é uma criação individual que não pode ser passada como uma receita. Em vez disso, o livro procura apresentar *princípios* gerais, com exemplos concretos de como alguns os usaram para transformar uma existência vazia e entediante numa vida repleta de fruição. Não há promessa de atalhos fáceis nestas páginas. Mas espero que haja informações suficientes para possibilitar aos leitores que se interessam pelo tema a transição da teoria à prática.

A fim de tornar o livro o mais direto e compreensível possível, evitei notas de rodapé, referências e outras ferramentas normalmente empregadas pelos acadêmicos em trabalhos técnicos. Tentei apresentar os resultados da pesquisa psicológica, e as ideias derivadas da interpretação dessa pesquisa, de modo que qualquer

leitor instruído consiga avaliá-los e aplicá-los a sua vida, tendo ou não formação especializada.

Aos leitores suficientemente curiosos para consultar as fontes autorizadas em que baseio minhas conclusões, incluí extensas notas ao final do livro. Elas não remetem a referências específicas, mas ao número da página no texto onde dado tópico é discutido. Por exemplo, a felicidade é mencionada logo na primeira página. O leitor interessado em saber em que obra baseio minhas afirmações pode ir ao início da seção de notas e, olhando sob a referência, encontrar indicações para a visão de Aristóteles sobre a felicidade, bem como a pesquisa contemporânea sobre esse tema, com as devidas citações. As notas podem ser lidas como uma versão espelhada, sintetizada e técnica do texto original.

No começo de um livro, nada mais justo do que mencionar aqueles que influenciaram sua criação. No presente caso, isso é impossível, uma vez que a lista de nomes teria de ser quase tão longa quanto o livro. Entretanto, tenho uma dívida especial com algumas pessoas e aproveito para agradecer aqui. Em primeiro lugar, Isabella, esposa e amiga que enriquece minha vida há 25 anos e cujo discernimento editorial me ajudou a dar forma a esta obra. Mark e Christopher, nossos filhos, com quem devo ter aprendido tanto quanto eles comigo. Jacob Getzels, meu antigo e futuro mentor. Entre amigos e colegas, gostaria de destacar Donald Campbell, Howard Gardner, Jean Hamilton, Philip Hefner, Hiroaki Imamura, David Kipper, Doug Kleiber, George Klein, Fausto Massimini, Elisabeth Noelle-Neumann, Jerome Singer, James Stigler e Brian Sutton-Smith — todos foram generosos de um modo ou de outro, ajudando, inspirando e encorajando.

Dentre meus antigos alunos e colaboradores, *Ronald* Graef, Robert Kubey, Reed Larson, Jean Nakamura, Kevin Rathunde, Rick Robinson, Ikuya Sato, Sam Whalen e Maria Wong trouxeram as maiores contribuições para a pesquisa usada nas ideias desenvolvidas nestas páginas. John Brockman e Richard P. Kot forneceram seu hábil apoio profissional a este projeto e o ajudaram do início ao fim. Por último, mas não menos importante, o generoso financiamento da Fundação Spencer me foi indispensável ao longo da década passada para a coleta e análise dos dados. Sou particularmente grato ao antigo presidente, H. Thomas James, ao atual, Lawrence A. Cremin, e a Marion Faldet, vice-presidente da fundação. Claro, nenhum dos supramencionados é responsável por supostas incoerências, que cabem exclusivamente a mim.

Chicago, março de 1990\*

---

\* Por ser de 1990, algumas informações do prefácio encontram-se bastante datadas. (N. E.)

# 1. A felicidade revisitada

## INTRODUÇÃO

Há 2300 anos, Aristóteles concluiu que, mais do que qualquer outra coisa, homens e mulheres querem a felicidade. Mas, enquanto ela é buscada como um fim em si, qualquer outra meta — saúde, beleza, dinheiro, poder — é valorizada apenas porque esperamos que nos faça felizes. Muita coisa mudou desde os tempos de Aristóteles. Nossa compreensão das estrelas e dos átomos se expandiu a um ponto inacreditável. Os deuses gregos eram como crianças desamparadas comparados à humanidade atual e aos poderes que controlamos hoje. Contudo, nessa questão de suma importância, muito pouco mudou nos séculos decorridos desde então. Nossa percepção da felicidade não é muito diferente daquela de Aristóteles, e, quanto a aprender a alcançar essa bem-aventurada condição, muitos afirmam que não fizemos progresso algum.

A despeito de gozar de mais saúde e viver mais, de até os menos abastados dentre nós viverem cercados de luxos materiais com os quais a humanidade era incapaz de sonhar poucas décadas atrás (o Rei Sol dispunha de poucos banheiros em seu palácio, cadeiras eram raras até nas residências medievais mais ricas e não havia TV



a que o imperador romano pudesse assistir quando ficava entediado) e de todo o estupendo conhecimento científico à nossa disposição, as pessoas com frequência acabam sentindo que desperdiçaram sua vida, que, em lugar da felicidade, seus anos foram passados em meio a ansiedade e tédio.

Será a sina da humanidade permanecer insatisfeita, com homens e mulheres querendo sempre mais do que podem ter? Ou esse mal-estar onipresente que com frequência estraga até nossos momentos mais preciosos deriva de procurar a felicidade nos lugares errados? A intenção deste livro é usar as ferramentas da psicologia moderna para explorar essa antiga questão: em que momento estamos mais felizes? Se começarmos a encontrar uma resposta para isso, talvez por fim consigamos ordenar a vida de modo que a felicidade desempenhe um papel maior nela.

Vinte e cinco anos antes de começar a escrever estas linhas, fiz uma descoberta de que só me dei conta depois de todo esse tempo. Chamar de “descoberta” talvez seja equivocado, pois se tem conhecimento disso desde a aurora dos tempos. A palavra é apropriada, no entanto, porque, embora o que descobri seja bem conhecido, não havia sido descrito nem explicado teoricamente no ramo acadêmico relevante — no caso, a psicologia. Assim, passei o quarto de século seguinte investigando esse elusivo fenômeno.

“Descobri” que a felicidade não é algo que acontece. Não é o resultado da boa sorte nem do acaso aleatório. Não é algo que o dinheiro pode comprar ou o poder consegue controlar. Não depende de eventos externos, mas, antes, de como os interpretamos. A felicidade, na verdade, é uma condição para a qual devemos nos preparar, que deve ser cultivada e defendida particularmente por

cada um. Quem aprende a controlar sua experiência interior é capaz de determinar a qualidade de sua existência, que é o mais perto que podemos chegar de ser felizes.

Contudo, não alcançamos a felicidade indo deliberadamente atrás dela. “Assim que você se pergunta se é feliz”, disse J. S. Mill, “deixa de sê-lo.” É no pleno envolvimento com cada detalhe de nossa vida, bom ou ruim, que encontramos a felicidade, e não tentando ir diretamente a sua procura. O psicólogo austríaco Viktor Frankl resumiu isso lindamente no prefácio de seu livro *O homem em busca de um sentido*: “Não almeje o sucesso — quanto mais visá-lo e fizer dele um alvo, mais vai errar. Pois o sucesso, como a felicidade, não pode ser perseguido; ele deve acontecer [...] como um efeito colateral não intencional da dedicação pessoal a um curso de ação maior do que você”.

Então como chegar a essa meta elusiva que não pode ser atingida por via direta? Meus estudos no último quarto de século me convenceram de que existe um modo. É um circuito tortuoso que começa conquistando o controle do conteúdo de nossa consciência.

Nossas percepções sobre nossa própria vida são resultado das muitas forças que moldam a experiência, cada uma com seu impacto emocionalmente positivo ou negativo. A maioria dessas forças escapa ao nosso controle. Não podemos fazer muita coisa sobre nossa aparência, nosso temperamento ou nossa constituição. Não podemos decidir — pelo menos por enquanto — que altura ou inteligência teremos. Não podemos escolher nossos pais nem o momento do nascimento, e não está em nosso poder decidir se haverá guerra ou depressão. As instruções contidas em nossos genes, a força da gravidade, o pólen no ar, o período histórico em

que nascemos — isso e incontáveis outras condições determinam o que vemos, como nos sentimos, o que fazemos. Não admira acreditarmos que nosso destino seja predeterminado por causas externas.

Mas todo mundo já viveu algum momento em que, em vez de chacoalhado por forças anônimas, na verdade se sentiu no controle das próprias ações, senhor do próprio destino. Nas raras ocasiões em que isso acontece, há uma sensação de júbilo, um senso profundo de fruição longamente acalentado que se torna em nossa memória um ponto de referência sobre como a vida deveria ser.

É isso que queremos dizer com *experiência ótima*. É o que o marinheiro mantendo o curso firme sente quando o vento sopra seus cabelos, quando o barco corcoveia pelas ondas como um potro — as velas, o casco e o mar ressoando numa harmonia que vibra em suas veias. É o que o pintor sente quando uma tensão magnética entre as cores na tela começa a ser criada, e algo novo, uma *coisa* viva, ganha forma diante do criador atônito. Ou o que sentem pais e mães quando um filho reage pela primeira vez a seu sorriso. Mas esses eventos não ocorrem apenas em condições externas favoráveis: sobreviventes de campos de concentração e pessoas que correram risco de vida muitas vezes se recordam de que em meio a sua provação tiveram epifanias extraordinariamente ricas diante de acontecimentos tão simples, como escutar o canto de um pássaro na floresta, terminar uma tarefa difícil ou compartilhar um pedaço de pão.

Ao contrário do que normalmente se acredita, momentos como esses, os melhores em nossa vida, não são ocasiões passivas, receptivas, relaxantes — embora também possamos desfrutar de

tais experiências se trabalhamos duro por elas. Os melhores momentos em geral ocorrem quando o corpo ou a mente foi levado ao limite, numa tentativa voluntária de conseguir realizar algo difícil que valha a pena. A experiência ótima é desse modo algo que *fazemos acontecer*. Para a criança, podem ser seus dedos trêmulos colocando o último bloco em cima da torre mais alta que ela já construiu; para um nadador, tentar bater o próprio recorde; para um violinista, dominar uma passagem musical intrincada. Para cada um há milhares de oportunidades, desafios capazes de nos expandir como pessoas.

Essas experiências não são necessariamente agradáveis quando ocorrem. Os músculos do nadador provavelmente ficaram doloridos em sua prova mais memorável, seus pulmões talvez parecessem que iam explodir, e ele pode ter sentido tontura de tanto cansaço — no entanto, possivelmente foram os melhores momentos de sua vida. Conquistar o controle da própria vida nunca é simples e às vezes pode ser até penoso. Mas, no longo prazo, o somatório das experiências ideais se traduz numa sensação de domínio — ou, melhor ainda, de *participação* em determinar o conteúdo da vida —, o mais perto do que em geral entendemos por felicidade do que qualquer outra coisa que sejamos capazes de imaginar.

Durante meus estudos, tentei compreender, com a maior precisão possível, como as pessoas se sentiam quando extraíam máximo proveito da vida e por quê. Meus estudos envolveram algumas centenas de “especialistas” — artistas, atletas, músicos, mestres enxadristas e cirurgiões; em outras palavras, pessoas que pareciam passar seu tempo nas atividades de sua preferência. A partir de seus depoimentos sobre como era a sensação de fazer o que

faziam, desenvolvi uma teoria da experiência ótima com base no conceito de *flow* — estado em que a pessoa fica tão envolvida numa atividade que nada mais parece importar, em que a experiência em si é tão apreciada que nos entregamos a ela mesmo a um alto preço, pela mera satisfação de vivê-la.

Com ajuda desse modelo teórico, minha equipe de pesquisa na Universidade de Chicago e posteriormente colegas no mundo todo entrevistaram milhares de indivíduos de diferentes áreas. Nossos estudos sugeriram que as experiências eram descritas da mesma maneira por homens e mulheres, jovens ou velhos, independentemente de diferenças culturais. A experiência do flow não era uma peculiaridade restrita às elites abastadas e industrializadas. Foi relatada, em essência nas mesmas palavras, por coreanas idosas, tailandeses, indianos, adolescentes japoneses, pastores navajos, camponeses dos Alpes italianos e operários de uma linha de montagem em Chicago.

No começo, nossos dados consistiam em entrevistas e questionários. Em nome de maior precisão, com o tempo desenvolvemos um novo método de medir a qualidade da experiência subjetiva. Chamado de Método de Amostragem da Experiência, ele consistia em pedir à pessoa para usar um pager por uma semana e anotar como se sentia e no que estava pensando sempre que ele bipava. O sinal era ativado por um radiotransmissor cerca de oito vezes por dia, a intervalos aleatórios. No fim da semana, os participantes entregavam um registro regular, uma espécie de álbum de recortes de sua vida interior, composto por uma seleção de momentos representativos. Até hoje, mais de 100 mil desses cortes transversais da experiência foram coletados em

diferentes partes do mundo. As conclusões deste livro baseiam-se nesse corpus de dados.

O estudo do flow que comecei na Universidade de Chicago hoje se espalhou pelo mundo todo. Pesquisadores de Canadá, Alemanha, Itália, Japão e Austrália dedicam-se a sua pesquisa. No momento, a mais extensa coleção de dados fora de Chicago fica no Instituto de Psicologia da Faculdade de Medicina da Universidade de Milão, na Itália. O conceito de flow é considerado útil por psicólogos, que estudam felicidade, satisfação com a vida e motivação intrínseca; por sociólogos, que veem nele o oposto da anomia e da alienação; por antropólogos, interessados no fenômeno da efervescência coletiva e dos rituais. Alguns estenderam as implicações do flow às tentativas de compreender a evolução da humanidade, outros buscam iluminar a experiência religiosa.

Mas o flow não é apenas um assunto acadêmico. Poucos anos depois de vir à luz, passou a ser aplicado a uma variedade de questões práticas. Onde quer que o objetivo seja melhorar a qualidade de vida, a teoria do flow pode indicar o caminho. Ela inspirou a criação de currículos escolares experimentais, o treinamento de executivos, projetos de produtos e serviços de lazer. O flow é usado para gerar ideias e práticas na psicoterapia clínica, na reabilitação de delinquentes juvenis, na organização de atividades em lares para idosos, em projetos de exposições em museus e na terapia ocupacional para pessoas com deficiência. Isso aconteceu cerca de doze anos após os primeiros artigos sobre o flow serem publicados em periódicos acadêmicos, e tudo indica que o impacto da teoria será ainda mais forte em anos vindouros.

## VISÃO GERAL

Embora muitos artigos e livros sobre o flow tenham sido escritos para especialistas, esta é a primeira vez que a pesquisa da experiência ótima é apresentada ao leitor comum e que suas implicações para a vida individual são discutidas. Mas o que trazemos aqui não é um manual de “como fazer”. Há literalmente milhares de obras assim encalhadas nas prateleiras das livrarias, falando sobre como ser rico, poderoso, amado e magro. À maneira de um livro de receitas, elas lhe dizem como conquistar uma meta específica, limitada, com conselhos que pouquíssimos de fato seguem. Porém, mesmo que esses livros funcionassem, qual seria o resultado na eventualidade improvável de que o leitor de fato virasse um milionário magro, amado e poderoso? Em geral, acontece de a pessoa se ver de volta à estaca zero, com uma nova lista de desejos e tão insatisfeita quanto antes. O que realmente satisfaz alguém não é ser esbelto ou rico, mas se sentir bem em relação a si mesmo. Na busca da felicidade, soluções parciais não funcionam.

Por melhores que sejam suas intenções, um livro é incapaz de fornecer a receita para a felicidade. Como a experiência ótima depende da capacidade de controlar o que acontece na consciência momento a momento, cada um precisa alcançá-la individualmente com base no esforço e na criatividade próprios. O que um livro pode fazer, no entanto, e o que este tentará conseguir, é apresentar exemplos de como a vida, ordenada na estrutura de uma teoria, pode ser mais prazerosa, de modo que o leitor reflita e extraia suas conclusões a partir disso.

Em vez de apresentar uma lista do que fazer e do que não fazer, este livro pretende ser uma viagem pelos reinos da mente, mapeados com as ferramentas da ciência. Como qualquer aventura que vale a pena ser vivida, não será fácil. Sem um pouco de esforço intelectual, sem o compromisso de ponderar e refletir profundamente sobre a própria experiência, o leitor não ganhará muito com o que segue.

*Flow* examina o processo de conquistar a felicidade mediante o controle da vida interior. Iniciaremos considerando *como a consciência funciona e como ela é controlada* (cap. 2), porque somente compreendendo como os estados subjetivos são formados podemos dominá-los. Tudo o que experimentamos — júbilo ou dor, interesse ou tédio — é representado na mente como informação. Se formos capazes de controlar essas informações, poderemos decidir como nossa vida será.

O estado ótimo da experiência interior é aquele em que há *ordem na consciência*. Isso acontece quando a energia psíquica — ou a atenção — é investida em metas realistas e quando as habilidades se equiparam às oportunidades de ação. A busca de uma meta traz ordem à consciência porque a pessoa deve concentrar a atenção na tarefa presente e momentaneamente esquecer tudo o mais. São esses momentos de dificuldade em superar um desafio que as pessoas mais apreciam na vida (cap. 3). Alguém que obtenha o controle da sua energia psíquica e a invista em metas conscientemente escolhidas vai se transformar num ser mais complexo. Exercitando suas habilidades, visando maiores desafios, o indivíduo se torna cada vez mais extraordinário.



Para compreender por que apreciamos fazer algumas coisas mais do que outras, examinaremos as *condições da experiência de flow* (cap. 4). “Flow” é como as pessoas descrevem seu estado mental quando a consciência está harmoniosamente ordenada e a atividade à qual se entregam é uma recompensa em si mesma. Investigando atividades que sistematicamente produzem flow — como esportes, jogos, artes e hobbies — fica mais fácil compreender o que torna alguém feliz.

Mas não devemos depender apenas de jogos e arte para melhorar nossa qualidade de vida. Para controlar o que acontece na mente, podemos recorrer a um leque quase infinito de oportunidades de fruição — por exemplo, com o uso de *habilidades físicas e sensoriais* que vão de atletismo a música e ioga (cap. 5), ou mediante o desenvolvimento de *habilidades simbólicas*, como poesia, filosofia ou matemática (cap. 6).

A maioria das pessoas passa grande parte da vida no trabalho e nas interações sociais, especialmente com membros da família. Logo, é crucial aprender a *transformar o emprego em uma atividade geradora de flow* (cap. 7) e pensar em modos de tornar o relacionamento com *pais, cônjuges, filhos, amigos mais prazeroso* (cap. 8).

Muitas vidas são interrompidas por acidentes trágicos e mesmo os mais afortunados passam por estresses de tipos variados. Mas tais golpes não necessariamente reduzem a felicidade. É como a pessoa reage ao estresse que determina se extrairá algum proveito do infortúnio ou se apenas se sentirá infeliz. O cap. 9 explica *como podemos apreciar a vida a despeito das adversidades*.

E, finalmente, o último passo será descrever como as pessoas conseguem *unir toda a experiência em um padrão que faz sentido* (cap. 10). Quando isso é conseguido, quando o indivíduo se sente no controle da própria vida e sente que ela é significativa, nada resta a desejar. O fato de não sermos esbeltos, ricos ou poderosos deixa de ter importância. A maré das expectativas crescentes se acalma; as necessidades não consumadas param de perturbar a mente. Passamos a apreciar até mesmo as experiências mais prosaicas.

*Flow* desse modo explora o que a conquista dessas metas implica. Como a consciência é controlada? Como ordená-la de modo a fazer com que apreciemos a experiência? Como a complexidade é atingida? E, por fim, como o significado é criado? Teoricamente, o modo como alcançamos essas metas é relativamente simples, mas, na prática, é bem mais difícil. As regras propriamente ditas são bastante claras e estão ao alcance de todos. Mas muitas forças, tanto dentro de nós como a nossa volta, se interpõem. É um pouco como tentar perder peso: todo mundo sabe o que precisa ser feito, todo mundo quer isso, porém chega a ser uma meta quase impossível para muita gente. Só que nesse caso há coisas mais importantes em jogo. Não se trata apenas de perder alguns quilinhos extras. Trata-se de levar uma vida que valha a pena.

Antes de descrever como a experiência de *flow* ideal pode ser obtida, examinaremos brevemente alguns obstáculos que são intrínsecos à condição humana. Em antigas narrativas, antes de viver feliz para sempre o herói tinha de enfrentar dragões flamejantes e feiticeiros malignos. A metáfora se aplica à exploração da psique. Considero que o principal motivo de ser tão difícil

alcançar a felicidade gira em torno do fato de que, contrariamente aos mitos desenvolvidos pela humanidade para sua própria tranquilização, o universo não foi criado para atender a nossas necessidades. A frustração é algo profundamente entranhado na vida. E toda vez que parte de nossas necessidades é temporariamente atendida, de imediato começamos a desejar mais. Essa insatisfação crônica é o segundo obstáculo no caminho do contentamento.

Para lidar com esses obstáculos, com o tempo toda cultura desenvolve mecanismos de proteção — religiões, filosofias, artes e confortos — que ajudam a nos proteger do caos. Eles nos levam a crer que estamos no controle do que acontece e nos dão motivos para ficar satisfeitos com nossa sorte. Mas tais proteções são eficazes apenas temporariamente; após alguns séculos, ou após somente algumas décadas, uma religião ou crença perde força e não oferece mais o amparo espiritual de antes.

Quando as pessoas tentam alcançar a felicidade por conta própria, sem a ajuda de uma fé, em geral procuram maximizar prazeres que estão biologicamente programados em seus genes ou que sejam vistos como atraentes pela sociedade em que vivem. Riqueza, poder e sexo se tornam as principais metas para as quais direcionar seus esforços. Mas a qualidade de vida não pode ser melhorada dessa maneira. Só o controle direto da experiência, a capacidade de apreciar momento a momento tudo o que fazemos, pode superar os obstáculos para a realização pessoal.

## AS RAÍZES DO DESCONTENTAMENTO

O principal motivo de ser tão difícil conquistar a felicidade é que o universo não foi projetado levando o conforto dos seres humanos em consideração. Ele é grande de maneira quase incomensurável e em sua maior parte inospitavelmente frio e vazio. Também é cenário de grandes violências, como quando uma estrela explode e reduz tudo a cinzas num raio de bilhões e bilhões de quilômetros. O raro planeta cujo campo gravitacional não esmagaria nossos ossos provavelmente é inundado de gases letais. Nem a Terra, tão idílica e pitoresca, nos foi dada de bandeja. Para sobreviver aqui, homens e mulheres tiveram de lutar por milhões de anos contra gelo, fogo, enchentes, animais selvagens e micro-organismos invisíveis que de uma hora para outra davam cabo de sua vida.

Parece que toda vez que um perigo urgente é evitado, uma ameaça nova e mais sofisticada surge no horizonte. Nem bem inventamos uma substância, seus subprodutos começam a envenenar o ambiente. Ao longo da história, armas projetadas para oferecer segurança se voltaram contra nós e ameaçaram destruir seus criadores. Enquanto algumas doenças são contidas, outras se tornam virulentas; e se a mortalidade é reduzida por algum tempo, a superpopulação começa a nos assombrar. Os funestos Quatro Cavaleiros do Apocalipse nunca estão muito longe. A Terra pode ser nosso único lar, mas está cheia de armadilhas prontas para entrar em ação a qualquer momento.

Não que o universo seja aleatório em um sentido matemático abstrato. Os movimentos das estrelas e as transformações de

energia que ocorrem podem ser previstos e explicados bastante bem. Mas os processos naturais não levam o desejo humano em consideração. São cegos e surdos às nossas necessidades e, desse modo, aleatórios, contra a ordem que tentamos impor com nossos objetivos. Um meteorito em rota de colisão com Nova York sem dúvida apenas obedece às leis da natureza, mas seria um grande transtorno mesmo assim. Um vírus que ataque as células de um novo Mozart está apenas agindo como a natureza manda, embora inflija uma tremenda perda para a humanidade. “O universo não é hostil, tampouco amistoso”, nas palavras de J. H. Holmes. “Apenas indiferente.”

O caos é um dos conceitos mais antigos dos mitos e das religiões. É na verdade alheio às ciências físicas e biológicas, pois, em termos de suas leis, os eventos no cosmos são perfeitamente razoáveis. Por exemplo, a “teoria do caos” nas ciências tenta descrever regularidades no que parece completamente aleatório. Mas o caos tem um significado diferente em psicologia e outras ciências humanas, porque, se os objetivos e desejos humanos forem tidos como ponto de partida, há uma desordem irreconciliável no cosmos.

Não há muito que nós, como indivíduos, possamos fazer para mudar a maneira como o universo funciona. Ao longo da vida, exercemos pouca influência sobre as forças que interferem em nosso bem-estar. É importante buscar de todas as maneiras evitar a guerra nuclear, acabar com a injustiça social, erradicar a fome e a doença. Mas convém não esperar que as tentativas de mudar as condições externas melhorem imediatamente nossa qualidade de vida. Como escreveu J. S. Mill: “Nenhum grande aperfeiçoamento da humanidade como um todo é possível até que uma grande

mudança tenha lugar na constituição fundamental de seu modo de pensar”.

Como nos sentimos em relação a nós mesmos e a alegria que extraímos de viver dependem, em última instância, diretamente de como nossa mente filtra e interpreta a experiência cotidiana. Nossa felicidade depende da harmonia interior, não do controle que exercemos sobre as grandes forças do universo. Certamente devemos continuar aprendendo a controlar o ambiente externo, porque nossa sobrevivência física pode depender disso. Mas esse domínio não contribuirá em nada para nossa percepção individual de bem-estar, tampouco reduzirá o caos do mundo tal como o vivenciamos. Para isso, devemos aprender a controlar nossa própria consciência.

Cada um tem uma imagem, por mais vaga que seja, do que gostaria de fazer antes de morrer. Até que ponto atingimos essa meta se torna a métrica para nossa qualidade de vida. Se ela fica além do alcance, somos dominados por ressentimento ou resignação; se é ao menos em parte consumada, conhecemos uma sensação de felicidade e satisfação.

Para a maioria dos seres humanos, as metas de vida são simples: sobreviver, deixar filhos que também sobrevivam e, se possível, fazer isso com certa dose de conforto e dignidade. Nas favelas sul-americanas, nas regiões arrasadas pela seca na África, entre os milhões de asiáticos que precisam resolver o problema da fome dia após dia, não existe muito mais com que possam sonhar.

Mas tão logo esses problemas básicos de sobrevivência estejam resolvidos, apenas ter alimento suficiente, abrigo e conforto não basta para contentar as pessoas. Novas necessidades são sentidas,

novos desejos surgem. Com a riqueza e o poder vem a escalada das expectativas, e à medida que nosso nível de afluência e conforto continua a crescer, a sensação de bem-estar que aspiramos atingir teima em sumir na distância. Enquanto Ciro, o Grande, ordenava que 10 mil cozinheiros preparassem pratos para sua mesa, o resto da Pérsia mal tinha o suficiente para comer. Hoje, qualquer família no “Primeiro Mundo” tem acesso às receitas dos países mais variados e pode preparar o banquete de imperadores do passado. Mas isso nos deixa mais satisfeitos?

Esse paradoxo das expectativas crescentes sugere que melhorar a qualidade de vida talvez seja uma tarefa intransponível. Na verdade, não existe um problema inerente a nosso desejo de uma escalada das metas, contanto que o esforço empreendido ao longo do caminho seja motivo de fruição. O problema surge quando a pessoa fica tão obcecada com o que quer alcançar que deixa de extrair prazer do momento. Quando isso acontece, ela abre mão da oportunidade de contentamento.

Embora as evidências sugiram que a maioria fica presa nessa frustrante roda-viva de expectativas crescentes, muitos encontraram maneiras de escapar delas. São pessoas que, independentemente de suas condições materiais, conseguiram melhorar sua qualidade de vida, que estão satisfeitas e encontraram um meio de tornar os que as cercam um pouco mais felizes.

Esses indivíduos levam uma vida cheia de energia, estão abertos a uma variedade de experiências, continuam a aprender até o dia de sua morte e mantêm fortes laços e compromissos com outras pessoas e o ambiente onde vivem. Eles apreciam tudo o que fazem, mesmo algo maçante ou difícil; é raro que fiquem entediadas e não

se deixam deter por nada que se interponha em seu caminho. Talvez sua maior força seja o fato de estar *no controle de sua vida*. Veremos mais adiante como conseguiram atingir esse estado. Mas, antes, precisamos examinar alguns mecanismos desenvolvidos ao longo do tempo como uma proteção contra a ameaça do caos e os motivos para tais defesas externas muitas vezes não funcionarem.



## A CULTURA COMO ESCUDO

Na evolução humana, enquanto diferentes grupos de pessoas pouco a pouco tomavam consciência da enormidade de seu isolamento no cosmos e da precariedade de seu domínio da sobrevivência, mitos e crenças foram desenvolvidos para transformar as esmagadoras forças aleatórias do universo em padrões administráveis ou, pelo menos, compreensíveis. Uma das principais funções de toda cultura sempre foi proteger seus membros do caos, assegurá-los de sua importância e de seu máximo sucesso. Esquimós, índios amazônicos, chineses, navajos, aborígenes australianos, nova-iorquinos — todos acreditam viver no centro do universo e ser dotados de uma concessão especial que lhes garante um lugar no futuro. Sem a confiança em tais privilégios, seria difícil encarar as incertezas da existência.

É assim que deve ser. Mas há ocasiões em que o sentimento de ter encontrado segurança no seio de um cosmos acolhedor se torna perigoso. A confiança irrealista nos mecanismos de proteção, nos mitos culturais, pode levar a uma desilusão igualmente extrema quando eles falham. Isso tende a acontecer sempre que determinada cultura passa por uma maré de sorte e durante algum tempo parece de fato ter encontrado uma maneira de controlar as forças da natureza. Nesse ponto, nada mais lógico do que se acreditar um povo eleito que não mais precisa temer grandes reveses. Os romanos atingiram esse ponto após muitos séculos de domínio mediterrânico, os chineses confiavam em sua superioridade

inamovível diante dos invasores mongóis, assim como os astecas antes da chegada dos espanhóis.

Essa húbria cultural, essa presunção arrogante quanto ao que nos é de direito em um universo basicamente insensível às necessidades humanas, em geral traz problemas. A sensação de segurança injustificada mais cedo ou mais tarde resulta num rude despertar. Quando as pessoas começam a acreditar que o progresso é inevitável e a vida é fácil, podem rapidamente perder a coragem e a determinação aos primeiros sinais de adversidade. Conforme percebem que aquilo em que acreditavam não é inteiramente verdade, abandonam a fé em tudo o mais que aprenderam. Privadas do costumeiro apoio que os valores culturais lhes proporcionavam, ficam atoladas em um pântano de ansiedade e apatia.

Os sintomas da desilusão não são difíceis de observar a nossa volta. Os mais óbvios dizem respeito à indiferença onipresente que afeta tantas vidas. Indivíduos genuinamente felizes são raros. Quantas pessoas você conhece que apreciam o que estão fazendo, sentem-se razoavelmente satisfeitas com seu quinhão na vida, não lamentam o passado e olham para o futuro com genuína confiança? Se Diógenes, com sua lamparina, 23 séculos atrás, não conseguia encontrar um homem honesto, hoje talvez tivesse ainda mais dificuldade em encontrar um homem feliz.

Esse mal-estar generalizado não se deve diretamente a causas externas. Ao contrário de tantas outras nações no mundo contemporâneo, não podemos pôr a culpa por nossos problemas em um ambiente hostil, na pobreza disseminada ou na opressão de um exército de ocupação estrangeira. As raízes do

descontentamento são internas, e cada um deve desemaranhá-las pessoalmente, com suas próprias capacidades. Os mecanismos protetores que funcionaram no passado — a ordem que a religião, o patriotismo, as tradições étnicas e hábitos instilados pelas classes sociais costumavam oferecer — não são mais efetivos para uma quantidade cada vez maior de gente que se sente exposta aos ventos inclementes do caos.

A falta de ordem interior se manifesta na condição subjetiva que alguns chamam de ansiedade ontológica, ou pavor existencial. Basicamente, é um medo de ser, a sensação de que a vida não tem significado, de que não vale a pena seguir existindo. Nada parece fazer sentido. Nas últimas gerações, o espectro da guerra nuclear acrescentou uma ameaça sem precedentes a nossas esperanças. Os esforços históricos da humanidade nos parecem uma perda de tempo. Somos meras partículas de poeira esquecidas vagando pelo vácuo. A cada ano que passa, o caos do universo físico é ampliado na mente coletiva.

Conforme os seres humanos amadurecem, passando da ignorância esperançosa da juventude à sobriedade da vida adulta, mais cedo ou mais tarde enfrentam uma questão cada vez mais incômoda: “A vida é só isso?”. A infância pode ser dolorosa, a adolescência, confusa, mas, para a maioria, por trás de tudo há a expectativa de que após a maturidade as coisas ficarão melhores. No início da vida adulta, o futuro ainda parece promissor, há esperança de que nossas metas serão concretizadas. Mas um dia fatalmente o espelho do banheiro mostra os primeiros cabelos brancos e confirma o fato de que aqueles quilinhos extras vieram para ficar; a vista inevitavelmente falha e dores misteriosas se

manifestam pelo corpo. Como garçons em um restaurante começando a preparar as mesas para o café da manhã quando alguém ainda está jantando, essas intimações da mortalidade transmitem claramente a mensagem: sua hora chegou, é o momento de dizer adeus. Quando isso acontece, poucos estão prontos. “Espere um minuto, isso não pode estar acontecendo comigo. Minha vida mal começou. Cadê todo o dinheiro que fiz por merecer? Onde foram parar todos os bons momentos que me aguardavam?”

A sensação de ter sido passado para trás, de ter sido tapeado, é a consequência compreensível dessa percepção. Desde jovens, fomos condicionados a acreditar que um destino benigno nos proveria do necessário. Afinal, todos parecíamos concordar que tínhamos a grande sorte de viver no país mais rico que já existiu, no período cientificamente mais avançado da história humana, cercados pela tecnologia mais eficiente, protegidos pela Constituição mais sábia. Logo, fazia sentido esperar que teríamos uma vida mais rica e mais significativa do que membros precedentes da raça humana. Se nossos avós, vivendo em um passado ridiculamente primitivo, deram-se por satisfeitos, imagine só como poderíamos ser felizes! Cientistas nos disseram que era assim, é o que nos foi pregado dos púlpitos das igrejas e confirmado por milhares de comerciais na televisão que celebravam a boa vida. Contudo, a despeito de todas essas garantias, mais cedo ou mais tarde acordamos sós, sentindo que esse mundo próspero, científico e sofisticado não nos proverá de felicidade.

Conforme a ficha cai lentamente, diferentes pessoas reagem de forma diferente. Uns tentam ignorar o problema e querem continuar

a obter mais coisas que supostamente tornam a vida boa — carros e casas mais luxuosos, maior poder no trabalho, um estilo de vida mais glamouroso. Renovam seus esforços, determinados a alcançar a satisfação que lhes evadiu até então. Às vezes essa solução funciona simplesmente porque a pessoa está tão envolvida na luta competitiva que não há tempo para perceber que sua meta não ficou nem um pouco mais próxima. Mas, se ela faz uma pausa para pensar, a desilusão volta: após cada sucesso, fica mais claro que dinheiro, poder, status e posses materiais por si só não necessariamente acrescentam qualidade à vida.

Outros decidem atacar diretamente os ameaçadores sintomas. Se é a decadência gradual do corpo que soa o primeiro alarme, fazem dieta, matriculam-se na academia, praticam aeróbica, compram aparelhos de ginástica, fazem cirurgias plásticas. Se o problema parece ser que ninguém se interessa muito por elas, compram livros de autoajuda sobre como se tornar poderoso ou conquistar amigos, ou fazem cursos para aprender a ser mais assertivas e proativas no trabalho. Após algum tempo, porém, fica óbvio que essas soluções paliativas tampouco funcionam. Por mais que cuidemos do corpo, ele acaba entregando os pontos. Se aprendemos a ser mais assertivos, involuntariamente podemos alienar nossos amigos. E se devotarmos muito tempo a cultivar novos amigos, podemos ameaçar o relacionamento com cônjuges e familiares. Há um limite para nossa disponibilidade de cuidar de tantas represas prestes a estourar.

Intimidados pela futilidade de tentar se manter à altura de tantas demandas impossíveis de atender, alguns simplesmente jogam a toalha e se retiram graciosamente para o relativo esquecimento.

Seguindo o conselho do Cândido de Voltaire, desistem do mundo e vão cuidar de seu pequeno jardim. Pode ser que se entreguem a formas amenas de fuga, como cultivar um hobby inofensivo, colecionar pinturas abstratas ou estatuetas de porcelana. Ou às vezes se perdem no álcool ou no mundo ilusório das drogas. Embora prazeres exóticos e passatempos luxuosos nos ajudem temporariamente a esquecer a questão fundamental “É só isso?”, poucos alegam ter encontrado uma resposta dessa maneira.

Tradicionalmente, o problema da existência foi enfrentado mais diretamente por meio da religião, e números cada vez maiores de desiludidos voltam-se para ela, optando por alguma fé mais tradicional ou por uma variedade oriental esotérica. Mas as religiões são uma tentativa apenas temporariamente bem-sucedida de lidar com a falta de significado da vida; não existem respostas permanentes. Em alguns momentos da história, elas nos explicaram de forma convincente o que estava errado com a existência humana, fornecendo respostas críveis. Do quarto ao oitavo século da nossa era, a cristandade se espalhou pela Europa, o islã se ergueu no Oriente Médio e o budismo conquistou a Ásia. Por centenas de anos essas religiões ofereceram metas satisfatórias a ser buscadas durante a vida toda. Mas, hoje, é mais difícil aceitar tais visões de mundo como definitivas. O modo como as religiões apresentam suas verdades — mitos, revelações, textos sagrados — não compele mais à crença numa era de racionalidade científica, ainda que a substância das verdades possa ter permanecido inalterada. Uma nova religião vital pode surgir um dia. Nesse ínterim, os que buscam consolo nas igrejas frequentemente pagam

pela paz de espírito fazendo o acordo tácito de ignorar um bocado do que se sabe sobre como o mundo funciona.

As evidências de que nenhuma dessas soluções continua muito efetiva são irrefutáveis. No auge de seu esplendor material, nossa sociedade sofre de uma variedade espantosa de estranhos males. Os lucros obtidos com a dependência disseminada de drogas ilícitas enriquecem assassinos e terroristas. Não é impossível que num futuro próximo sejamos governados por uma oligarquia de antigos traficantes, que rapidamente conquistaram riqueza e poder às custas dos cidadãos respeitadores da lei. E, na vida sexual, ao nos livrar dos grilhões da moralidade “hipócrita”, levamos vírus destrutivos uns aos outros.

As tendências são muitas vezes tão perturbadoras que tendemos a ficar enfastiados e a deixar de prestar atenção sempre que escutamos as estatísticas mais recentes. Mas a estratégia do avestruz para evitar as más novas não é muito produtiva; é melhor encarar os fatos e tomar cuidado para não virar mais uma estatística. Certos dados podem parecer reconfortantes para algumas pessoas: por exemplo, nos últimos trinta anos, o uso per capita da energia dobrou — em grande parte devido ao aumento em cinco vezes do uso de eletricidade e aparelhos elétricos. Outras tendências, porém, não trariam conforto a ninguém. Em 1984, ainda havia 34 milhões de americanos vivendo abaixo da linha de pobreza (definida como uma renda anual de 10 609 dólares ou menos para uma família de quatro), número que mudou pouco em gerações.

Nos Estados Unidos, a frequência per capita de crimes violentos — assassinato, estupro, roubo, assalto — aumentou em mais de trezentos por cento entre 1960 e 1986. Em 1978, 1 085 500 crimes

do tipo foram registrados e em 1986 a quantidade cresceu para 1 488 140. A taxa de mortalidade se manteve estável em cerca de mil por cento acima disso em outros países industrializados, como Canadá, Noruega ou França. Aproximadamente no mesmo período, a taxa de divórcio subiu cerca de quatrocentos por cento, de 31 em cada mil casais em 1950 para 121 em 1984. Durante esses 25 anos, as doenças venéreas mais do que triplicaram: em 1960, houve 259 mil casos de gonorreia; em 1984, quase 900 mil.

O aumento de três a quatro vezes na patologia social ao longo da última geração é verdadeiro para uma quantidade surpreendente de áreas. Por exemplo, em 1955, houve 1,7 milhão de casos de intervenção clínica envolvendo pacientes mentais por todo o país; em 1975, a quantidade já subira para 6,4 milhões. Talvez não por coincidência, números similares ilustram o aumento de nossa paranoia nacional: durante a década de 1975 a 1985, o orçamento autorizado para o Departamento de Defesa foi de 87,9 bilhões de dólares anuais para 284,7 bilhões — mais do que triplicando. É verdade que o orçamento do Departamento de Educação também triplicou no mesmo período, mas em 1985 isso representava “apenas” 17,4 bilhões de dólares. Pelo menos no que respeita à alocação de recursos, a espada é cerca de dezesseis vezes mais poderosa do que a pena.

O futuro não parece muito mais róseo. Os adolescentes atuais manifestam os sintomas da doença que afeta os mais velhos, às vezes de maneira ainda mais virulenta. Poucos jovens hoje crescem em famílias onde ambos os pais estão presentes para dividir as responsabilidades envolvidas na criação dos filhos. Em 1960, apenas um em cada dez adolescentes vivia numa família com um



único progenitor. Em 1980, a proporção dobrara, e, em 1990, a expectativa era de triplicar. Em 1982, havia mais de 80 mil delinquentes juvenis — média de idade de quinze anos — detidos em várias prisões. As estatísticas do uso de drogas, doenças venéreas, abandono do lar e gravidez fora do casamento são todas sombrias, embora provavelmente bem aquém da realidade. Entre 1950 e 1980, o suicídio adolescente aumentou em cerca de trezentos por cento, especialmente entre jovens brancos das classes mais abastadas. Dos 29 253 suicídios registrados em 1985, 1339 eram de homens brancos na faixa de quinze a dezenove anos; quatro vezes menos mulheres brancas da mesma faixa etária se mataram e dez vezes menos negros (embora os jovens negros passem à frente na mortalidade por homicídio). Finalmente, o nível do conhecimento na população parece declinar por toda parte. Por exemplo, a pontuação média de matemática nos testes SAT foi 466 em 1967; em 1984, foi 426. Um decréscimo similar foi notado nas pontuações orais. E a deprimente estatística poderia prosseguir indefinidamente.

A despeito de termos alcançado progressos jamais sonhados, de onde vem essa sensação de sermos mais impotentes diante da vida do que nossos ancestrais menos privilegiados? A resposta parece clara: embora a humanidade coletivamente tenha ampliado sua capacidade material em mil vezes, não avançou muito no que se refere a melhorar o conteúdo da experiência.

## REIVINDICANDO A EXPERIÊNCIA

Não existe saída para esse apuro a não ser que o indivíduo assuma pessoalmente o controle. Se os valores e as instituições não oferecem mais uma estrutura de apoio forte como antes, cada um deve usar as ferramentas de que dispõe para proporcionar a si mesmo uma vida significativa e prazerosa. Uma das ferramentas mais importantes para essa busca é fornecida pela psicologia. Até o momento, a principal contribuição dessa ciência novata foi descobrir como eventos passados lançam luz sobre o comportamento presente. Ela nos fez perceber que a irracionalidade adulta muitas vezes resulta de frustrações na infância. Mas existe outra maneira pela qual a disciplina da psicologia pode ser empregada. Ajudando a responder à pergunta: considerando que somos como somos, com nossos complexos e repressões, o que podemos fazer para melhorar nosso futuro?

Para superar as ansiedades e depressões da vida contemporânea, os indivíduos devem se tornar independentes do ambiente social a um grau em que não reajam mais exclusivamente nos termos de suas recompensas e punições. Para atingir tal autonomia, a pessoa tem de aprender a oferecer recompensas para si. Tem de desenvolver a capacidade de obter fruição e propósito independentemente das circunstâncias externas. O desafio é ao mesmo tempo mais fácil e mais difícil do que parece: mais fácil porque a capacidade de fazê-lo está por inteiro nas mãos da pessoa; difícil porque exige uma disciplina e uma perseverança que são relativamente raras em qualquer era, e talvez em especial no

presente. E, antes de mais nada, conquistar o controle sobre a experiência exige uma mudança drástica de atitude quanto ao que é importante e o que não é.

Crescemos acreditando que o que mais conta na vida é o que ocorrerá no futuro. Os pais ensinam aos filhos que, se aprenderem a ter bons hábitos agora, serão adultos melhores. Os professores asseguram aos alunos que as aulas maçantes terão algum proveito mais tarde, quando estiverem à procura de emprego. O vice-presidente da empresa diz aos funcionários para ter paciência e trabalhar duro, porque um dia serão promovidos a um cargo executivo. Do final de uma longa luta por progresso individual, os anos dourados da aposentadoria nos acenam. “Estamos sempre ganhando a vida”, Ralph Waldo Emerson costumava dizer, “mas nunca vivendo.” Ou, como o pobre personagem do livro infantil *Bread and Jam for Francis* descobriu, é sempre pão com geleia amanhã, nunca pão com geleia hoje.

Claro que essa ênfase em postergar a gratificação é até certo ponto inevitável. Como Freud e muitos outros antes e depois dele observaram, a civilização é construída sobre a repressão dos desejos individuais. Seria impossível manter algum tipo de ordem social, uma divisão de trabalho complexa, a menos que os membros da sociedade fossem forçados a adquirir os hábitos e as habilidades exigidos pela cultura, gostando ou não. A socialização, ou transformação do organismo humano em uma pessoa que funciona de maneira eficaz dentro de um sistema social particular, não pode ser evitada. A essência da socialização é tornar as pessoas dependentes de controles sociais, fazer com que reajam previsivelmente a recompensas e punições. E a forma mais eficaz

de socialização é atingida quando a pessoa se identifica tão completamente com a ordem social que não consegue mais se imaginar quebrando nenhuma de suas regras.

Ao nos fazer trabalhar por seus objetivos, a sociedade é assistida por alguns aliados poderosos: nossas necessidades biológicas e nosso condicionamento genético. Todos os controles sociais, por exemplo, estão em última instância baseados em uma ameaça ao instinto de sobrevivência. O povo de um país oprimido obedece a seus conquistadores porque quer continuar vivo. Até bem recentemente, mesmo nas nações mais civilizadas (como o Reino Unido), as leis vigoravam sob a ameaça de vergastadas, chicotadas, mutilação ou morte.

Quando não recorrem à dor, os sistemas sociais usam o prazer como indução a aceitar as normas. A “boa vida” prometida como recompensa por uma vida de trabalho e obediência às leis é construída sobre os anseios contidos em nossos programas genéticos. Praticamente todo desejo que se tornou parte da natureza humana, da sexualidade à agressão, da aspiração por segurança a uma receptividade à mudança, foi explorado como fonte de controle social por políticos, igrejas, corporações e publicitários. Para atrair recrutas para as Forças Armadas turcas, os sultões do século XVI prometiam como recompensa aos conscritos o estupro das mulheres dos territórios conquistados; hoje, os pôsteres prometem aos jovens que, se entrarem para o Exército, “conhecerão o mundo”.

É importante perceber que buscar prazer é uma reação reflexa construída em nossos genes para a preservação da espécie, não para nosso proveito pessoal. O prazer que extraímos de comer é

uma maneira eficaz de assegurar que o corpo receberá o alimento de que necessita. O prazer da relação sexual é um método igualmente prático para os genes programarem o corpo para se reproduzir e, desse modo, assegurar a continuidade dos genes. Quando um homem se sente fisicamente atraído por uma mulher, ou vice-versa, ele em geral imagina — presumindo que pense alguma coisa — que esse desejo é uma expressão de seus interesses individuais, um resultado de suas próprias intenções. Na realidade, com mais frequência seu interesse está simplesmente sendo manipulado pelo código genético invisível, seguindo seus próprios planos. Na medida em que a atração é um reflexo baseado apenas em reações físicas, os planos conscientes da pessoa provavelmente desempenham um papel mínimo. Não há nada errado em seguir essa programação genética e desfrutar dos prazeres resultantes que oferece, contanto que os encaremos pelo que são e que conservemos algum controle sobre eles quando é necessário perseguir nossas metas, às quais talvez decidamos dar prioridade.

O problema é que recentemente virou moda tratar seja lá o que sentimos por dentro como a autêntica voz da natureza. A única autoridade em quem muitas pessoas confiam hoje é o instinto. Se algo é gostoso, se é natural e espontâneo, então deve estar certo. Mas, quando seguimos as sugestões das instruções genéticas e sociais sem questionamento, abrimos mão do controle da consciência e viramos brinquedos desamparados de forças impessoais. Quem não resiste a comida ou álcool, ou tem a mente constantemente focada em sexo, não é livre para direcionar sua energia psíquica.

A visão “liberada” da natureza humana, que aceita e endossa todo instinto ou impulso que por acaso temos simplesmente porque existe, resulta em consequências que são um tanto reacionárias. Grande parte do “realismo” contemporâneo se revela nada mais que uma variação do antiquado fatalismo: as pessoas se sentem aliviadas da responsabilidade recorrendo ao conceito de “natureza”. Por nossa própria natureza, porém, nascemos ignorantes. Logo, não deveríamos tentar aprender? Alguns produzem uma quantidade maior do que a normal de andrógenos e, desse modo, ficam excessivamente agressivos. Isso quer dizer que devem dar livre expressão à violência? Não podemos negar os fatos da natureza, mas certamente devemos tentar melhorá-los.

A submissão à programação genética pode se tornar bem perigosa, porque nos torna impotentes. Alguém incapaz de ignorar suas instruções genéticas quando necessário está sempre vulnerável. Em vez de decidir como agir em termos de metas pessoais, tem de se render às coisas que seu corpo foi programado (e talvez mal programado) a fazer. Devemos em particular obter o controle de nossas pulsões instintivas para alcançar uma independência saudável da sociedade, porque, na medida em que respondemos previsivelmente às sensações boas e às más, é fácil para os outros explorar nossas preferências para seus próprios fins.

Uma pessoa inteiramente socializada deseja apenas as recompensas que os demais estão de acordo que devam ser desejadas — recompensas com frequência enxertadas em desejos geneticamente programados. Ela talvez depare com milhares de experiências potencialmente satisfatórias, mas deixa de notá-las porque não são o que deseja. O que importa não é o que tem agora,

mas o que pode obter se agir como os outros querem. Capturada numa roda-viva de controles sociais, a pessoa fica tentando alcançar um prêmio que sempre se desmancha em suas mãos. Numa sociedade complexa, muitos grupos poderosos estão envolvidos em se socializar, às vezes com metas aparentemente contraditórias. Por um lado, instituições oficiais como escolas, igrejas e bancos tentam fazer de nós cidadãos responsáveis dispostos a trabalhar com afinco e poupar. Por outro, somos constantemente aliciados por comerciantes, fabricantes e publicitários a gastar nossos rendimentos com produtos que trarão o máximo de lucro para eles. E, por fim, o sistema clandestino de prazeres proibidos controlado por jogadores, cafetões e traficantes, que está dialeticamente ligado às instituições oficiais, promete suas próprias recompensas de dissipação fácil — contanto que paguemos por isso. As mensagens são bem diferentes, mas o resultado é essencialmente o mesmo: tornamo-nos dependentes de um sistema social que explora nossas energias para seus propósitos.

Não se discute que para sobreviver, especialmente numa sociedade complexa, é necessário trabalhar por metas externas e postergar as gratificações imediatas. Mas a pessoa não precisa se transformar numa marionete sendo jogada de lá para cá pelos controles sociais. A solução é se livrar gradualmente das recompensas sociais e aprender a pôr no lugar recompensas que estejam em seu próprio poder. Isso não quer dizer que deveríamos abandonar qualquer objetivo endossado pela sociedade; na verdade, significa que, além, ou em vez, das metas que os outros usam para nos seduzir, desenvolvemos um conjunto próprio.

O passo mais importante para se emancipar dos controles sociais é a capacidade de a todo momento encontrar recompensas nos eventos. Se a pessoa aprende a apreciar e encontrar significado no curso corrente da experiência, no processo de viver em si, o ônus dos controles sociais automaticamente deixa seus ombros. Quando as recompensas não são mais relegadas às forças externas, o indivíduo reconquista seu poder. Deixa de ser necessário para ele lutar por metas que parecem sempre se desvanecer no futuro, terminar cada entediante dia com a esperança de que no seguinte, talvez, alguma coisa boa aconteça. Em vez de tentar o tempo todo alcançar a cenoura diante do nariz, começamos a colher as genuínas recompensas de viver. Mas não é nos abandonando a desejos instintivos que ficamos livres dos controles sociais. Devemos também nos tornar independentes dos ditames do corpo e aprender a assumir o controle do que acontece na mente. Dor e prazer ocorrem na consciência, e só existem ali. Enquanto obedecermos aos padrões de estímulo-resposta socialmente condicionados que se aproveitam de nossas inclinações biológicas, continuamos sob controle externo. Enquanto anúncios glamourosos nos fizerem salivar por um produto ou a cara feia do chefe continuar estragando nosso dia, nunca seremos livres para determinar o conteúdo da experiência. Uma vez que, até onde nos diz respeito, nossa experiência é a realidade, podemos transformá-la na medida em que influenciarmos o que acontece no consciente e, desse modo, nos libertar das ameaças e seduições do mundo externo. “Os homens não têm medo das coisas, mas de como as veem”, disse Epiteto há muito tempo. E o grande imperador Marco Aurélio escreveu: “Se sofres com as coisas externas, não são elas que o



perturbam, mas o juízo que fazes delas. E está em teu poder eliminar esse juízo agora”.

## OS CAMINHOS DA LIBERTAÇÃO

A simples verdade — de que o controle da consciência determina a qualidade de vida — é sabida há muito tempo; na verdade, desde que registros humanos existem. O conselho do oráculo na antiga Delfos, “Conhece-te a ti mesmo”, sugeria isso. Essa verdade foi claramente admitida por Aristóteles, cujo conceito de “atividade virtuosa da alma” prefigura em muitos aspectos o argumento deste livro e foi desenvolvido pelos filósofos estoicos na Antiguidade Clássica. As ordens monásticas cristãs aperfeiçoaram vários métodos de aprender a canalizar pensamentos e desejos. Inácio de Loyola os racionalizou em seus famosos exercícios espirituais. A última grande tentativa de libertar a consciência da dominação dos impulsos e controles sociais foi a psicanálise; como observou Freud, os dois tiranos que lutavam pelo controle da mente eram o id e o superego, o primeiro um escravo dos genes, o segundo um laçao da sociedade — ambos representando o “outro”. Oposto a eles estava o ego, que representava as necessidades genuínas do self ligado a seu ambiente concreto.

No Oriente, técnicas para alcançar o controle da consciência proliferaram e atingiram níveis de enorme sofisticação. Embora muito diferentes entre si em vários sentidos, as disciplinas iogues indianas, a abordagem taoista da vida desenvolvida na China e as variedades zen do budismo, todas buscavam libertar a consciência das influências deterministas das forças externas — fossem de natureza biológica ou social. Assim, por exemplo, um iogue disciplina sua mente para ignorar a dor que uma pessoa normal não

consegue impedir de penetrar na sua; de modo similar, aprende a ignorar as insistentes reclamações da fome ou da excitação sexual, irresistíveis para a maioria das pessoas. O mesmo efeito pode ser atingido de maneiras diferentes, seja mediante o aperfeiçoamento de uma severa disciplina mental, como na ioga, seja cultivando a espontaneidade constante, como na prática zen. Mas o resultado almejado é idêntico: libertar a vida interior da ameaça do caos por um lado e do condicionamento rígido dos anseios biológicos por outro, e assim obter independência dos controles sociais que exploram ambos.

Mas se é verdade que as pessoas sabem há milhares de anos o que precisamos fazer para nos libertar e assumir o controle de nossa vida, por que não fizemos mais progressos nessa direção? Por que somos tão ou mais desamparados do que nossos ancestrais para enfrentar esse caos que interfere com a felicidade? Há pelo menos duas boas explicações para essa falha. Em primeiro lugar, o tipo de conhecimento — ou sabedoria — de que a pessoa precisa para emancipar a consciência não é cumulativo. Ele não pode ser condensado em uma fórmula; não pode ser memorizado e depois rotineiramente aplicado. Como outras formas complexas de especialização, como um juízo político maduro ou um senso estético refinado, deve ser obtido individualmente por tentativa e erro, geração após geração. O controle da consciência não é simplesmente uma habilidade cognitiva. Pelo menos tanto quanto a inteligência, exige o envolvimento das emoções e da vontade. Não basta *saber* como fazer; é preciso *fazer*, regularmente, da mesma maneira que atletas ou músicos que continuam a praticar o que sabem teoricamente. E isso nunca é fácil. O progresso é

relativamente rápido em áreas que aplicam conhecimento ao mundo material, como física ou genética. Mas é dolorosamente lento quando a aplicação do conhecimento visa modificar nossos hábitos e desejos.

Segundo, o conhecimento de como controlar a consciência deve ser reformulado toda vez que muda o contexto cultural. A sabedoria dos místicos, dos sufis, dos grandes iogues ou dos mestres zen podia ser excelente em suas respectivas épocas — e talvez continuasse sendo a melhor se vivêssemos naquelas épocas ou culturas. Mas, quando transplantados para a Califórnia contemporânea, esses sistemas perdem muito de seu poder original. Eles contêm elementos específicos de seus contextos originais, e se esses componentes acidentais não forem diferenciados dos essenciais, a estrada da liberdade é obstruída por um matagal de tolices sem sentido. As formas rituais se sobrepõem à substância, e o indivíduo se vê de volta ao ponto de partida.

O controle da consciência não pode ser institucionalizado. Assim que passa a integrar um conjunto de regras e normas sociais, ele deixa de ser eficaz do modo como originalmente se pretendia. Por infelicidade, tendemos a logo recair no pensamento rotineiro. Freud ainda era vivo quando sua tentativa de libertar o ego da opressão foi transformada numa ideologia enfadonha e numa profissão rigidamente controlada. Marx teve ainda menos sorte: seus esforços para libertar a consciência da tirania da exploração econômica não tardaram a virar um sistema de repressão que teria deixado seu criador perplexo. E como observou Dostoiévski, entre tantos outros, se Cristo tivesse regressado para pregar sua mensagem de libertação na Idade Média, teria sido crucificado outra vez pelos

líderes daquela mesma Igreja cujo poder terreno fora erguido em seu nome.

A cada época — talvez a cada geração, ou mesmo de tantos em tantos anos, se os tempos em que vivemos mudam muito rapidamente —, é preciso repensar e reformular o que será necessário para estabelecer a autonomia na consciência. O cristianismo primitivo ajudou as massas a se libertar do poder do calcificado regime imperial e de uma ideologia que só poderia proporcionar sentido à vida de ricos e poderosos. A Reforma liberou grande número de pessoas da exploração política e ideológica nas mãos da Igreja romana. Os *philosophes* e posteriormente os estadistas que redigiram a Constituição americana resistiram aos controles estabelecidos por reis, papas e aristocracia. Quando as condições desumanas do trabalho fabril se tornaram o obstáculo mais óbvio à liberdade dos trabalhadores para ordenar a experiência, como era na Europa industrial do século XIX, a mensagem de Marx se mostrou especialmente relevante. Os controles sociais muito mais sutis, embora coercitivos na mesma medida da Viena burguesa, tornaram o caminho para a libertação de Freud pertinente para aqueles cuja mente fora deturpada por tais condições. As ideias dos Evangelhos, de Martinho Lutero, dos criadores da Constituição americana, de Marx e Freud — para mencionar apenas algumas tentativas feitas no Ocidente de aumentar a felicidade dando ênfase à liberdade — sempre serão válidas e úteis, ainda que algumas tenham sido desvirtuadas em sua aplicação. Mas certamente não esgotam os problemas ou as soluções.

Considerando a necessidade recorrente de voltar a essa questão central sobre como atingir o domínio da própria vida, o que o presente estado de conhecimento diz sobre isso? Como pode ajudar alguém a aprender a se libertar das ansiedades e medos, e desse modo ficar livre dos controles da sociedade, cujas recompensas agora se pode pegar ou largar? Como sugerido antes, mediante o controle da consciência, que por sua vez leva ao controle da qualidade da experiência. Todo pequeno ganho nessa direção deixará a vida mais rica, mais prazerosa, mais significativa. Antes de começar a explorar maneiras através das quais melhorar a qualidade da experiência, será proveitoso examinar brevemente como a consciência funciona e o que de fato significa ter “experiências”. Munidos desse conhecimento, podemos alcançar a libertação pessoal mais facilmente.

## 2. A anatomia da consciência

Em determinados momentos da história e em algumas culturas, para poder ser considerado um ser humano completo era preciso aprender a dominar seus pensamentos e sentimentos. Na China confuciana, na antiga Esparta, na Roma republicana, nos povoamentos dos primeiros peregrinos na Nova Inglaterra e entre a classe alta britânica da era vitoriana, o indivíduo era considerado responsável por manter suas emoções em rédea curta. Quem se permitisse autopiedade, o que faz nossas ações serem ditadas antes pelo instinto que pela reflexão, abria mão de ser aceito como um membro da comunidade. Em outros períodos históricos, como este em que estamos vivendo, a capacidade de autocontrole não é tida em alta conta. Quem mostra isso costuma ser visto como levemente ridículo, uma pessoa “travada” ou não muito “por dentro”. Mas, seja lá o que a moda determine, quem se esforça para controlar o que acontece em seu consciente vive de fato uma vida mais feliz.

Para obter tal controle, obviamente é importante compreender como a consciência funciona. Neste capítulo, daremos um passo nessa direção. Para começar, e só para eliminar qualquer desconfiança de que ao falar sobre consciência estamos nos referindo a um processo misterioso, ela é resultado de processos

biológicos. Existe apenas devido à arquitetura incrivelmente complexa de nosso sistema nervoso, que por sua vez é construído segundo as instruções contidas nas moléculas de proteína de nossos cromossomos. Ao mesmo tempo, devemos admitir que o modo como a consciência funciona não é inteiramente controlado por sua programação biológica — em muitos aspectos importantes que examinaremos nas páginas a seguir, ele é autodirigido. Em outras palavras, a consciência desenvolveu a capacidade de ignorar suas instruções genéticas e determinar seu próprio curso de ação independente.

A função da consciência é representar a informação sobre o que está acontecendo dentro e fora do organismo de maneira que possa ser avaliada pelo corpo para que entre em ação. Nesse sentido, funciona como uma central de processamento para sensações, percepções, sentimentos e ideias, estabelecendo prioridades entre todas as diversas informações. Sem consciência, ainda “saberíamos” o que acontece, mas teríamos de reagir a isso de maneira reflexa, instintiva. Com a consciência podemos pesar deliberadamente o que os sentidos nos dizem e reagir de acordo. E conseguimos inventar informação que não existia antes: é por termos consciência que podemos devanear, elaborar mentiras e escrever lindos poemas e teorias científicas.

Ao longo de incontáveis eras de evolução, o sistema nervoso humano ganhou tamanha complexidade que hoje é capaz de simular seus próprios estados, o que o torna até certo ponto funcionalmente independente de seu projeto genético e do ambiente objetivo. Uma pessoa pode ficar feliz, ou sofrer terrivelmente, independente do que esteja ocorrendo do lado de “fora”, apenas



mudando o conteúdo da consciência. Todos conhecemos indivíduos capazes de transformar situações desesperadoras em desafios a transpor com a mera força de sua personalidade. Essa capacidade de perseverar a despeito dos obstáculos e reveses é a qualidade que mais admiramos em alguém, e com justiça — é provavelmente o traço mais importante não só para triunfar na vida, como também para apreciá-la.

A fim de desenvolvê-lo, devemos encontrar maneiras de ordenar a consciência de modo a estar no controle das emoções e dos pensamentos. Convém não achar que atalhos resolverão o problema. Alguns tendem a enveredar pelo misticismo ao falar sobre a consciência e parecem esperar que ela realize milagres que no momento não está projetada para fazer. Essas pessoas gostariam de acreditar que tudo é possível nisso que veem como um domínio espiritual. Outras alegam o poder de canalizar existências passadas, comunicar-se com entidades espirituais e realizar feitos misteriosos de percepção extrassensorial. Quando não as mais rematadas fraudes, esses relatos em geral se revelam autoilusões — mentiras que a mente excessivamente receptiva conta a si mesma.

As notáveis realizações dos faquires hindus e outros praticantes de disciplinas mentais são com frequência apresentadas, sem maiores provas, como exemplos dos poderes ilimitados da mente. Mas muitas dessas alegações não sobrevivem à investigação, e os demais casos podem ser explicados em termos do treinamento extremamente especializado da mente comum. Afinal, interpretações místicas não são necessárias para explicar o desempenho de um grande violinista ou de um grande atleta, ainda que a maioria de nós seja incapaz de sequer se aproximar de seus

talentos. O iogue, de modo similar, é um virtuoso do controle da consciência. Como todo virtuoso, deve passar anos aprendendo e treinar constantemente. Por ser um especialista, não dispõe de tempo ou energia mental para fazer outra coisa além de refinar suas habilidades em manipular a experiência interior. Ele conquista sua perícia às custas de capacidades mais mundanas que outros seres humanos aprendem a desenvolver e consideram normais. O que um iogue pode fazer é espantoso — mas o que faz um encanador, ou um bom mecânico, também é.

Talvez com o tempo descubramos poderes mentais ocultos que nos permitirão dar o tipo de salto quântico com o qual hoje apenas sonhamos. Não há por que descartar a possibilidade de que um dia sejamos capazes de entortar colheres com ondas cerebrais. Mas, nesse ponto, com tantas tarefas mais mundanas e não menos urgentes para realizar, parece uma perda de tempo cobiçar poderes além do nosso alcance quando a consciência, com todas as suas limitações, pode ser empregada de maneira muito mais eficiente. Embora em seu presente estado não possa fazer o que alguns gostariam, a mente possui um enorme potencial inexplorado que precisamos aprender a usar quanto antes.

Como nenhuma área da ciência lida diretamente com a consciência, não existe uma única descrição aceita de como ela funciona. Muitas disciplinas tocam no tema e desse modo oferecem relatos periféricos. A neurociência, a neuroanatomia, a ciência cognitiva, a inteligência artificial, a psicanálise e a fenomenologia são as áreas mais diretamente relevantes a escolher; porém, tentar resumir as conclusões de cada uma resultaria numa história similar às descrições do elefante feitas pelos cegos: todas diferentes e sem

relação entre si. Sem dúvida, devemos continuar a aprender coisas importantes sobre a consciência com essas disciplinas, mas nesse meio-tempo resta-nos a tarefa de fornecer um modelo alicerçado nos fatos, contudo expresso com simplicidade suficiente para que todos possam fazer uso dele.

Embora soe como um jargão acadêmico indecifrável, a descrição mais concisa da abordagem que acredito ser o caminho mais claro para examinar as principais facetas do que acontece na mente, de modo que possa ser útil na efetiva prática da vida cotidiana, é “um modelo de consciência fenomenológico baseado na teoria da informação”. Essa representação da consciência é *fenomenológica* na medida em que lida diretamente com os eventos — fenômenos — conforme passamos pela experiência e a interpretamos, em vez de focar em estruturas anatômicas, processos neuroquímicos ou propósitos inconscientes que tornam esses eventos possíveis. Claro, fica subentendido que tudo o que acontece na mente é resultado de mudanças eletroquímicas no sistema nervoso central, tal como projetado ao longo de milhões de anos pela evolução biológica. Mas a fenomenologia presume que um evento mental pode ser mais bem compreendido se o observarmos diretamente conforme é experimentado, e não pela óptica especializada de uma disciplina particular. Contudo, ao contrário da fenomenologia pura, que exclui deliberadamente qualquer outra teoria ou ciência de seu método, o modelo por nós explorado adota princípios da *teoria da informação* como sendo relevantes para compreender o que ocorre na consciência. Esses princípios incluem o conhecimento de como os dados sensórios são processados, armazenados e utilizados — a dinâmica da atenção e da memória.

Com essa estrutura básica em mente, o que significa então estar consciente? Significa simplesmente que certos *eventos conscientes* específicos (sensações, sentimentos, pensamentos, intenções) estão ocorrendo e que somos capazes de direcionar seu curso. Por outro lado, quando sonhamos, alguns dos mesmos eventos estão presentes, porém não temos consciência deles porque não podemos controlá-los. Por exemplo, posso sonhar que recebi a notícia de um parente envolvido num acidente e ficar muito preocupado. Posso pensar: “Gostaria de ter como ajudar”. A despeito do fato de que percebo, sinto, penso e tenho intenções no sonho, não posso agir com base nesses processos (tomando medidas para verificar a veracidade da notícia, por exemplo) e, conseqüentemente, não estou consciente. Nos sonhos, ficamos presos a cenários isolados que não podemos mudar de modo deliberado. Os eventos que constituem a consciência — as “coisas” que vemos, sentimos, pensamos e desejamos — são uma informação que podemos manipular e usar. Assim, podemos pensar na consciência como *informação intencionalmente ordenada*.

Essa definição sucinta, por mais precisa que seja, não sugere por completo a importância do que comunica. Uma vez que para nós os eventos externos não existem a menos que tenhamos consciência deles, a consciência corresponde à realidade subjetivamente experimentada. Embora tudo o que sintamos, cheiremos, escutemos ou lembremos seja um potencial candidato a entrar na consciência, as experiências que de fato se tornam parte dela são em número bem menor do que as deixadas de fora. Assim, embora a consciência seja um espelho que reflete o que nossos sentidos nos dizem sobre o que acontece tanto fora do corpo como no sistema nervoso,

ela reflete essas mudanças de forma seletiva, ativamente moldando os eventos, impondo-lhes uma realidade própria. A reflexão proporcionada pela consciência é o que chamamos de *nossa* vida: a soma de tudo o que escutamos, vimos, sentimos, esperamos e sofremos do nascimento à morte. Embora acreditemos que existem “coisas” fora da consciência, temos evidência direta apenas das que encontram um lugar nela.

Como uma central de processamento em que eventos variados captados por sentidos diferentes são representados e comparados, a consciência pode incluir fome na África, o cheiro de uma rosa, o desempenho do Dow Jones e os planos de parar na padaria para comprar pão, tudo ao mesmo tempo. Mas isso não significa que seu conteúdo seja uma massa confusa e sem forma.

Vamos chamar de *intenções* a força que mantém ordenada a informação na consciência. As intenções surgem na consciência sempre que a pessoa está ciente de desejar alguma coisa ou de querer fazer algo. As intenções também são bits de informação, moldadas seja por necessidades biológicas, seja por metas sociais internalizadas. Elas atuam como campos magnéticos, movendo a atenção para alguns objetos e afastando-a de outros, conservando nossa mente concentrada em alguns estímulos preferencialmente a outros. Muitas vezes chamamos essa manifestação de intencionalidade por outros nomes, como instinto, necessidade, impulso ou desejo. Mas eles são todos termos explicativos, dizendo-nos por que as pessoas se comportam de determinadas formas. Intenção é um termo mais neutro e descritivo; ele não diz *por que* uma pessoa quer fazer determinada coisa, simplesmente afirma que quer.

Por exemplo, sempre que a taxa de açúcar no sangue cai abaixo de um ponto crítico, começamos a sentir desconforto: podemos ficar irritados, suando, com dores abdominais. Devido às instruções geneticamente programadas para restabelecer o nível de açúcar no sangue, talvez pensemos em comida. Vamos procurar coisas para mastigar até a fome passar. Nesse caso, diríamos que o impulso de comer organizou o conteúdo da consciência, forçando-nos a concentrar a atenção na comida. Isso porém já é uma interpretação dos fatos — sem dúvida quimicamente precisa, mas fenomenologicamente irrelevante. Alguém com fome não tem consciência da taxa de glicose em sua corrente sanguínea; sabe apenas da existência de um bit de informação em sua consciência que aprendeu a identificar como “fome”.

Quando a pessoa se dá conta da fome, pode muito bem formar a intenção de obter alimento. Nesse caso, seu comportamento será o mesmo de que se estivesse simplesmente obedecendo a uma necessidade ou impulso. Mas por outro lado poderia ignorar por completo a sensação. Talvez a pessoa tenha intenções contrárias mais fortes, como perder peso, não gastar dinheiro ou jejuar por motivos religiosos. Às vezes, como no caso de manifestantes políticos numa greve de fome levada às últimas consequências, a intenção de se afirmar ideologicamente pode suplantiar as instruções genéticas, resultando numa morte voluntária.

As intenções que herdamos ou adquirimos são organizadas em hierarquias de metas, que especificam a ordem de precedência entre elas. Para a pessoa protestando, obter a reforma política pode ser mais importante do que tudo, inclusive sua própria vida. Esse objetivo ganha precedência sobre os demais. Mas a maioria adota

metas “sensatas” com base nas necessidades do corpo — ter uma vida longa e saudável, fazer sexo, manter-se alimentado e confortável — ou nos desejos implantados pelo sistema social — ser bom, trabalhar duro, gastar o máximo que puder, viver à altura das expectativas alheias. Porém há exceções suficientes em toda cultura para mostrar que as metas são bem flexíveis. Indivíduos que se afastam das normas — heróis, santos, sábios, artistas e poetas, bem como loucos e criminosos — buscam coisas mais diferentes na vida do que a maioria. A existência de pessoas assim mostra que a consciência pode ser ordenada em termos de diferentes metas e intenções. Cada um de nós tem a liberdade de controlar sua realidade subjetiva.

## OS LIMITES DA CONSCIÊNCIA

Se fosse possível expandir indefinidamente o que a consciência é capaz de abarcar, um dos sonhos mais fundamentais da humanidade ia se tornar realidade. Seria quase tão bom quanto ser imortal ou onipotente — em suma, como um deus. Poderíamos pensar tudo, sentir tudo, fazer tudo, examinar tanta informação que encheríamos todas as frações de um segundo com uma rica tapeçaria de experiências. No decorrer de uma geração, conheceríamos um milhão ou — por que não? — uma quantidade infinita de vidas.

Infelizmente, o sistema nervoso tem limites definidos para quanta informação pode processar em dado momento. Há um limite para a quantidade de “eventos” que podem aparecer no consciente e ser admitidos e absorvidos apropriadamente antes de eles começarem a se amontoar. Atravessar uma sala mascarando chiclete não é muito difícil, embora já tenha sido dito que alguns políticos não seriam capazes de fazê-lo; mas, na verdade, não há muito mais coisas que possam ser feitas ao mesmo tempo. Um pensamento precisa sobrevir a outro, caso contrário, gera confusão. Quando pensamos sobre um problema, não podemos sentir felicidade ou tristeza de verdade. Não podemos correr, cantar e verificar o talão de cheques simultaneamente, pois cada atividade dessas esgota a maior parte de nossa capacidade de atenção.

Nesse ponto de nosso conhecimento científico, estamos prestes a conseguir estimar quanta informação o sistema nervoso central é capaz de processar. Parece que conseguimos lidar no máximo com



sete bits de informação — como sons diferenciados, ou estímulos visuais, ou nuances reconhecíveis de emoção ou pensamento — a qualquer momento dado, e que o tempo mais curto necessário para discriminar um conjunto de bits de outro é cerca de 1/18 de segundo. Usando esses números, conclui-se que seja possível processar no máximo 126 bits de informação por segundo, ou 7560 por minuto, ou quase meio milhão por hora. Ao longo de uma vida de setenta anos, considerando dezesseis horas despertas diariamente, isso resulta em 185 bilhões de bits de informação. É desse total que tudo em nossa vida deve vir — cada pensamento, memória, sentimento ou ação. Parece um número imenso, mas na realidade não vai muito longe.

A limitação da consciência é demonstrada pelo fato de que para compreender o que o outro fala devemos processar quarenta bits de informação por segundo. Se presumimos que o limite superior de nossa capacidade é 126 bits por segundo, segue-se que compreender o que três pessoas estão falando ao mesmo tempo é teoricamente possível, mas apenas se conseguirmos manter fora da consciência todos os demais pensamentos ou sensações. Não poderíamos, por exemplo, ficar conscientes das expressões dos falantes nem refletir sobre o que estão dizendo, tampouco observar a roupa que vestem.

Claro que esses números são apenas sugestivos nesse ponto de nosso entendimento sobre como a mente funciona. Alguém poderia afirmar de maneira justificada que nossa capacidade mental de processar informação é subestimada ou superestimada. Os otimistas afirmam que no curso da evolução o sistema nervoso ficou perito em “mastigar” bits de informação de modo que a capacidade

de processamento fosse constantemente expandida. Atividades simples, como somar uma coluna de números ou dirigir, ficam cada vez mais automatizadas, deixando a mente livre para lidar com outros dados. Também aprendemos a comprimir e a organizar a informação por meios simbólicos — linguagem, matemática, conceitos abstratos e narrativas estilizadas. As parábolas bíblicas, por exemplo, tentam codificar a árdua experiência de inúmeros indivíduos ao longo de eras obscuras. A consciência, afirmam os otimistas, é um “sistema aberto”; na prática, é infinitamente expansível, e não precisamos levar suas limitações em consideração.

Mas a capacidade de comprimir estímulos não ajuda tanto quanto imaginamos. As exigências da vida ainda determinam que passemos cerca de oito por cento de nosso tempo desperto comendo e quase a mesma quantidade de tempo cuidando das necessidades corporais, como se lavar, vestir, barbear, ir ao banheiro etc. Só essas duas atividades já absorvem mais de quinze por cento da consciência, e quando estamos envolvidos nelas não podemos fazer muita coisa mais que exija séria concentração. Mas, mesmo quando não tem nada mais urgente a ocupar a mente, a maioria das pessoas fica bem abaixo da capacidade máxima de processar informação. No cerca de um terço do dia livre de obrigações, em seu precioso tempo de “lazer”, a maioria na verdade parece usar a mente o mínimo possível. A maior parte do tempo livre — quase metade dele, entre adultos americanos — é passada diante da tv. As tramas e os personagens dos programas populares são tão repetitivos que, embora assistir à tv exija processamento das imagens visuais, pouquíssima coisa mais é exigida a título de

memória, raciocínio ou volição. Não surpreende as pessoas se queixarem dos níveis mais baixos de concentração, uso de habilidades, clareza de pensamento e sensação de vigor quando veem TV. As outras atividades de lazer que em geral se faz em casa são apenas um pouco mais exigentes. Ler a maior parte dos jornais e revistas, conversar ou sentar à janela também envolvem muito pouca informação nova e, portanto, exigem pouca concentração.

Assim, os 185 bilhões de eventos a ser apreciados ao longo da nossa existência mortal podem ser superestimados ou subestimados. Se considerarmos a quantidade de dados que o cérebro, em teoria, poderia processar, o número talvez seja baixo demais; mas, se observarmos como as pessoas de fato usam a mente, é definitivamente alto demais. Em todo caso, há um limite para as experiências que uma pessoa pode absorver. Logo, a informação que admitimos na consciência se torna extremamente importante; ela é, de fato, o que determina o conteúdo e a qualidade de vida.

## A ATENÇÃO COMO ENERGIA PSÍQUICA

A informação entra na consciência porque tentamos focar a atenção nela ou como resultado de hábitos atentos baseados em instruções biológicas ou sociais. Por exemplo, dirigindo por uma estrada, passamos por centenas de carros sem de fato estarmos cientes deles. Podemos, por uma fração de segundo, reparar em modelos ou cores que são imediatamente esquecidos. Mas às vezes notamos um veículo específico, por estar ziguezagueando entre as pistas, porque segue muito devagar ou por ter uma aparência incomum. A imagem desse carro entra no foco da consciência e nos damos conta dele. Na mente, a informação visual sobre o carro (por exemplo, “ziguezagueando”) se relaciona com a informação sobre outros carros errantes armazenada na memória para determinar em que categoria recai a presente ocorrência. Trata-se de um motorista inexperiente, um embriagado, competente mas distraído no momento? Assim que o episódio é comparado a uma classe previamente conhecida de eventos, ele é identificado. Agora, deve ser avaliado: a situação oferece ameaça? Se a resposta for afirmativa, precisaremos decidir pelo curso de ação apropriado: acelerar, desacelerar, mudar de faixa, parar, alertar a polícia rodoviária etc.

Todas essas operações mentais complexas devem ser completadas em segundos, às vezes numa fração de segundo. Embora a formação desse juízo pareça uma reação-relâmpago, ela ocorre em tempo real. E não é automática: há um processo distinto que torna tais reações possíveis, chamado *atenção*. É a atenção

que seleciona os bits de informação relevantes dentre os milhões de bits potenciais disponíveis. É preciso atenção para puxar as referências apropriadas da memória, avaliar o evento e então escolher a coisa certa a fazer.

A despeito de suas grandes capacidades, a atenção não pode ir além dos limites já descritos. Ela não consegue notar ou manter em foco mais informação do que a que pode ser processada simultaneamente. Recuperar a informação da memória armazenada e trazê-la ao foco consciente, compará-la, avaliá-la, decidir — tudo isso exige algo da capacidade de processamento limitada da mente. Por exemplo, o motorista que observa o carro dançando nas pistas precisa parar de falar ao celular se quer evitar um acidente.

Alguns aprendem a usar esse recurso inestimável de forma eficiente, enquanto outros o desperdiçam. A marca de uma pessoa no controle da consciência é sua capacidade de focar a atenção quando bem entender, permanecer alheia às distrações e concentrar-se pelo tempo que for necessário, e nem um pouco além, para atingir uma meta. E uma pessoa capaz de fazer essas coisas normalmente aprecia o curso normal da vida cotidiana.

Dois indivíduos muito distintos me vêm à mente para ilustrar como a atenção pode ser usada para ordenar a consciência a serviço das metas pessoais. O primeiro é E., uma das mulheres mais conhecidas e poderosas de seu país, que fica na Europa. Especialista de reputação internacional, ela construiu um negócio próspero que emprega centenas de pessoas e ficou no topo de sua área por uma geração. E. viaja constantemente para reuniões políticas, de negócios e profissionais, ficando em suas diversas residências no mundo todo. Se há um concerto na cidade,

provavelmente estará no público; no primeiro momento livre, procura visitar museus e bibliotecas. Quando está em reunião, seu motorista, em vez de ficar simplesmente esperando, pode, e deve, visitar uma galeria de arte ou museu local, porque a caminho de casa sua empregadora vai querer saber o que achou das obras.

Nenhum minuto na vida de E. é desperdiçado. Em geral, ela está escrevendo, resolvendo problemas, folheando um de cinco jornais ou lendo um livro — ou simplesmente fazendo perguntas, observando curiosamente o que acontece e planejando a próxima tarefa. Pouquíssimo tempo é gasto em funções rotineiras da vida. O bate-papo ou a socialização por mera educação é conduzido graciosamente, mas evitado sempre que possível. Todos os dias, porém, ela devota algum tempo a recarregar a mente, com algo tão simples quanto permanecer imóvel por quinze minutos à beira do lago, voltada para o sol, com os olhos fechados. Ou pode ser que saia com seus cães para passear pelos prados fora da cidade. E. exerce tamanho controle sobre seus processos atentos que consegue desconectar a consciência à vontade e pegar no sono para um cochilo revigorante sempre que tem um momento livre.

A vida de E. não foi fácil. Sua família perdeu tudo após a Primeira Guerra Mundial, e ela também, incluindo a liberdade, durante a Segunda Guerra Mundial. Décadas mais tarde, teve uma doença crônica que seus médicos diagnosticaram como fatal. Mas recuperou tudo, inclusive a saúde, disciplinando a atenção e se recusando a desperdiçá-la em pensamentos e atividades improdutivos. Hoje, irradia um brilho de energia pura. E a despeito das adversidades do passado e da intensidade de sua vida atual, parece apreciar plenamente cada minuto.

O segundo indivíduo que me vem à mente é em muitos sentidos o oposto de E., a única semelhança sendo essa mesma vivacidade irredutível da atenção. R., à primeira vista, é um homem pouco interessante. Tímido, modesto e reservado, seria fácil esquecê-lo imediatamente após um breve encontro. Mas, ainda que poucos o conheçam, sua reputação em seu círculo é enorme. Ele domina um ramo complicado do conhecimento e é autor de excelentes poemas, traduzidos para muitas línguas. Quando alguém se dirige a ele, é como se estivesse diante de um poço profundo de energia. Conforme fala, seus olhos captam tudo; toda frase que escuta é analisada de três ou quatro maneiras diferentes antes mesmo de o interlocutor ter terminado de dizê-la. Coisas que a maioria vê com a maior naturalidade o deixam perplexo; e, enquanto não as compreender de um modo original porém perfeitamente adequado, ele não as deixará de lado.

Contudo, apesar do esforço constante de inteligência concentrada, R. passa uma impressão de tranquilidade, de calma serenidade. Parece sempre ciente das mínimas marolas de atividade a sua volta. Mas R. não observa as coisas pensando em mudá-las ou julgá-las. Ele se dá por satisfeito em perceber a realidade, compreendê-la e depois, talvez, expressar sua compreensão. R. não causa um impacto imediato na sociedade, como E. Mas sua consciência é igualmente ordenada e complexa; sua atenção se expande ao máximo, interagindo com o mundo a sua volta. Como E., ele parece apreciar a vida intensamente.

Alocamos nossa atenção limitada focando-a intencionalmente como um raio de energia — a exemplo de E. e R. — ou desperdiçando-a em movimentos inúteis e aleatórios. A forma e o

conteúdo da vida derivam de como a atenção costuma ser empregada. Realidades inteiramente diferentes emergirão, dependendo de como for investida. Os nomes que usamos para descrever traços de personalidade — como *extrovertido*, *vencedor* ou *paranoico* — referem-se a padrões específicos que as pessoas usam para estruturar sua atenção. Numa mesma festa, o extrovertido apreciará as interações com outros, o vencedor procurará contatos profissionais úteis e o paranoico ficará de olho nos sinais de perigo que deve evitar. A atenção pode ser investida de inúmeras maneiras, que podem tornar a vida esplêndida ou desprezível.

A flexibilidade das estruturas ativas fica ainda mais óbvia quando elas são comparadas entre diferentes culturas ou classes ocupacionais. Caçadores esquimós são treinados para diferenciar dezenas de tipos de neve e ficam constantemente atentos à direção e à velocidade do vento. Marinheiros melanésios tradicionais podem ser levados de olhos vendados para qualquer ponto do oceano num raio de centenas de quilômetros da ilha onde vivem e após flutuar por algum tempo no mar são capazes de reconhecer o lugar pela sensação das correntes em seu corpo. O músico estrutura sua atenção para se concentrar em nuances de som que pessoas comuns não percebem, um investidor se concentra em minúsculas coisas no mercado que os outros não enxergam, um bom clínico tem olhar de lince para os sintomas etc., porque essas pessoas treinaram sua atenção para processar sinais que de outro modo passariam sem ser notados.

Como a atenção determina o que aparecerá ou não na consciência e como também é necessária para fazer quaisquer



outros eventos mentais — lembrar, pensar, sentir, tomar decisões — acontecerem nela, é útil pensar a seu respeito como uma *energia psíquica*. A atenção é como uma energia, na medida em que sem ela nenhum trabalho pode ser realizado, e ao fazer um trabalho ela é dissipada. O ser humano cria a si mesmo dependendo de como investe essa energia. Memórias, pensamentos e sentimentos são moldados pela forma como os usamos. A atenção é uma energia sob nosso controle, para ser usada como julgarmos melhor; logo, é nossa ferramenta mais importante na tarefa de melhorar a qualidade da experiência.

## ENTRA EM CENA O SELF

Mas a quem se referem esses pronomes de primeira pessoa nas linhas acima, esse *nós* e *nosso*, que deveriam controlar a atenção? Onde está o self, a entidade que decide o que fazer com a energia psíquica gerada pelo sistema nervoso? Onde fica o capitão do navio, o senhor da alma?

Assim que consideramos essas questões, mesmo que brevemente, percebemos que o eu, ou self, como chamaremos neste livro, também é um dos conteúdos da consciência. Ele nunca está muito longe do foco da atenção. Claro que meu self só existe na minha consciência; na de outros que me conhecem haverá outras versões, a maioria provavelmente aproximações irreconhecíveis do “original” — isto é, eu como me vejo.

Mas o self não é uma unidade de informação qualquer. Na verdade, contém tudo o mais que passa pela consciência: todos os desejos, memórias, ações, prazeres e dores estão incluídos ali. E, mais do que tudo, o self representa a hierarquia de metas que construímos, parte por parte, ao longo dos anos. O self do ativista político pode se tornar indiscernível de sua ideologia, o self do banqueiro pode ser engolido por seus investimentos. Claro que normalmente não pensamos no self dessa maneira. A qualquer momento dado, em geral temos consciência apenas de uma minúscula parte dele, como quando reparamos em nossa aparência, na impressão que causamos ou no que realmente gostaríamos de fazer, se pudéssemos. Com mais frequência associamos nosso self a nosso corpo, embora às vezes estendamos os limites para

identificá-lo com um carro, uma casa, uma família. Mas seja qual for o grau em que o percebamos, o self é de muitas maneiras o elemento mais importante da consciência, pois representa simbolicamente todos os demais conteúdos, bem como o padrão de suas inter-relações.

O leitor paciente que acompanhou o argumento até aqui talvez detecte neste ponto uma leve circularidade. Se a atenção, ou a energia psíquica, é direcionada pelo self, se o self é a soma dos conteúdos da consciência e da estrutura de suas metas, e se o conteúdo da consciência e as metas resultam das diferentes maneiras de investir a atenção, temos então um sistema que dá voltas e mais voltas, sem quaisquer causas ou efeitos claros. A certa altura dizemos que o self direciona a atenção; em outro, que a atenção determina o self. Na verdade, as duas afirmações são verdadeiras: a consciência não é um sistema estritamente linear, e sim um onde vigora a causalidade circular. A atenção modela o self e é por sua vez modelada por ele.

Um exemplo desse tipo de causalidade é a experiência de Sam Browning, um dos adolescentes que acompanhamos em nossos estudos de pesquisa longitudinal. Quando tinha quinze anos, Sam foi às Bermudas passar o Natal com seu pai. Na época, ele não fazia ideia do que gostaria de ser quando adulto; seu self estava relativamente amorfo, sem identidade própria. Sam não tinha metas claramente diferenciadas; ele queria exatamente o que outros meninos de sua idade costumam querer, seja devido a sua programação genética, seja devido ao que o ambiente social o levou a desejar — em outras palavras, pensava vagamente em fazer faculdade, depois conseguir um emprego bem remunerado, casar-

se e viver em uma bela casa num bairro rico. Nas Bermudas, o pai de Sam o levou numa excursão a uma barreira de corais e eles mergulharam para explorar o recife. Sam não pôde acreditar no que via. Ficou tão fascinado pelo misterioso ambiente cheio de encantos e perigos que decidiu conhecê-lo mais a fundo. Acabou fazendo uma série de cursos de biologia na escola e hoje é cientista marinho.

No caso de Sam, um evento accidental se impôs a sua consciência: a desafiadora beleza da vida no oceano. Ele não planejara essa experiência; não foi resultado de seu self ou de suas metas terem dirigido sua atenção para ela. Mas, uma vez descoberto o mundo submarino, Sam *gostou* dele — a experiência repercutiu em coisas que já apreciara fazer, em seus sentimentos sobre natureza e beleza, nas prioridades que estabelecera para si ao longo dos anos. Ele sentiu que a experiência era algo bom, que valia a pena buscá-la novamente. Assim, transformou o evento accidental em metas estruturadas — aprender mais sobre o oceano, fazer cursos, formar-se na faculdade, encontrar emprego como biólogo marinho —, que passaram a ser um elemento central de seu self. A partir de então, suas metas direcionaram a atenção de Sam cada vez mais para o oceano e a vida marinha, fechando o círculo de causalidade. No início, quando ele notou as belezas do mundo submarino a que foi exposto accidentalmente, a atenção ajudou a moldar seu self; mais tarde, ao buscar deliberadamente conhecimentos em biologia marinha, seu self passou a moldar sua atenção. Não há nada muito incomum no caso de Sam, claro; a maioria das pessoas desenvolve suas estruturas atentas de maneira similar.

Nesse ponto, quase todos os componentes necessários para compreender como a consciência pode ser controlada estão no lugar certo. Vimos que a experiência depende de como investimos a energia psíquica — da estrutura da atenção. Isso, por sua vez, está ligado às metas e intenções. Esses processos se conectam pelo self, ou a representação mental dinâmica que temos de todo o sistema de nossas metas. São essas peças que devem ser manuseadas se desejamos melhorar as coisas. Claro, a existência também pode ser melhorada por eventos externos, como ganhar 1 milhão de dólares na loteria, casar com a pessoa certa ou ajudar a mudar um sistema social injusto. Mas até esses eventos incríveis devem assumir seu lugar na consciência e estar conectados de maneiras positivas a nosso self antes de afetar a qualidade de vida.

A estrutura da consciência começa a emergir, mas até o momento dispomos de uma imagem um tanto estática, que esboçou os vários elementos, mas não os processos pelos quais interagem. Precisamos considerar o que se passa sempre que a atenção traz um novo bit de informação à consciência atenta. Só então estaremos preparados para uma percepção completa de como a experiência pode ser controlada e, conseqüentemente, alterada para melhor.

## DESORDEM NA CONSCIÊNCIA: ENTROPIA PSÍQUICA

Uma das principais forças a afetar adversamente a consciência é a desordem psíquica — ou seja, informação em conflito com as intenções existentes ou que nos distraia e nos impeça de concretizá-las. Damos a essa condição muitos nomes, dependendo de como a sentimos: dor, medo, raiva, ansiedade, ciúme. Todas essas variedades de desordem forçam a atenção a se desviar para objetos indesejáveis, impedindo nossa liberdade de usá-los segundo nossa preferência. A energia psíquica torna-se morosa e ineficiente.

A consciência pode ficar desordenada de muitas maneiras. Por exemplo, Julio Martinez — um dos pesquisados pelo Método de Amostragem da Experiência — certo dia estava apático em seu trabalho, numa fábrica que produzia equipamento audiovisual. Os projetores passavam diante dele na linha de montagem, mas ele parecia distraído e mal conseguia acompanhar o ritmo dos gestos necessários para soldar as conexões, que era sua responsabilidade. Em geral, Julio fazia sua parte do trabalho com tempo de sobra e depois relaxava um pouco, conversando e rindo antes que a unidade seguinte chegasse a sua estação. Mas naquele dia estava com dificuldades, e ocasionalmente segurava a linha toda. Quando o sujeito na estação ao lado o provocou amigavelmente, Julio reagiu com irritação. Desde a manhã até a hora da saída, a tensão não parou de aumentar e acabou respingando nos colegas.

O problema de Julio era simples, quase trivial, mas oprimia seu espírito. Certa noite, dias antes, quando chegava em casa após o trabalho, percebera que um pneu do carro estava murcho. Na

manhã seguinte, encontrou-o quase completamente vazio. O próximo pagamento seria só na outra semana, e ele não tinha dinheiro para arrumar o pneu, muito menos comprar um novo. Usar o crédito não era uma opção. A fábrica ficava no subúrbio, a cerca de trinta quilômetros de onde ele morava, e o trabalho começava às oito da manhã. A única solução imaginada por Julio tinha sido rodar cautelosamente até o posto, calibrar o pneu e seguir para a fábrica o mais rápido possível. Ao final do dia, o pneu voltava a esvaziar, então ele precisava passar em outro posto e calibrar antes de ir para casa.

Havia três dias que Julio vinha seguindo aquele método, na esperança de que o pneu aguentasse até o próximo pagamento. Mas, no dia em questão, quando chegou ao trabalho, mal conseguia controlar a direção devido ao pneu furado. A preocupação não deixou sua cabeça o dia inteiro: “Será que chego em casa hoje? Como virei para o trabalho amanhã de manhã?”. Tais dilemas o atormentavam, tirando sua concentração e azedando seu humor.

Julio é um bom exemplo do que acontece quando a ordem interna do self é perturbada. O padrão básico é sempre o mesmo: certa informação conflitante com as metas do indivíduo surge na consciência. Dependendo da centralidade do self e da gravidade da ameaça a ele, determinada quantidade de atenção deverá ser mobilizada para eliminar o perigo, deixando menos atenção livre para lidar com outras questões. Para Julio, manter o emprego era uma meta de alta prioridade. Se o perdesse, todas as suas demais metas ficariam comprometidas; logo, continuar empregado era essencial para manter a ordem de seu self. O pneu vazio ameaçava

seu trabalho e, conseqüentemente, absorvia grande parte de sua energia psíquica.

Sempre que a informação perturba a consciência ameaçando suas metas, ficamos numa condição de desordem interior, ou de *entropia psíquica*, uma desorganização do self que prejudica sua eficiência. Experiências prolongadas desse tipo podem enfraquecer o self a um ponto em que não seja mais capaz de investir atenção e perseguir suas metas.

O problema de Julio era relativamente moderado e passageiro. Um exemplo mais crônico de entropia psíquica é o caso de Jim Harris, um aluno do segundo ano do ensino médio que participou de uma de nossas pesquisas. Sozinho em casa numa quarta à tarde, ele se olhava no espelho no quarto de seus pais. Em um aparelho no chão, tocava a mesma fita do Grateful Dead que ele vinha escutando havia uma semana quase sem parar. Jim estava experimentando uma camisa pesada de camurça verde que era uma das favoritas do pai, que costumava usá-la sempre que os dois iam acampar. Passando a mão no tecido quente, Jim lembrou como era ficar aconchegado a seu pai na barraca enfumaçada, escutando o estardalhaço dos patos no lago. Na mão direita, Jim segurava uma tesoura de costura grande. As mangas da camisa eram compridas demais, e ele se perguntava se teria coragem de cortá-las. Seu pai ficaria furioso... ou nem notaria? Horas depois, Jim se deitava na cama. Na mesa de cabeceira a seu lado jazia um frasco de aspirina, agora vazio, embora pouco antes houvesse setenta comprimidos dentro.

Os pais de Jim tinham se separado um ano antes e agora estavam se divorciando de fato. Nos dias úteis, ele ficava com a



mãe e ia à escola. Na sexta à noite fazia a mala e ia para o apartamento do pai, no subúrbio. Um dos problemas com o arranjo era que nunca podia ficar com os amigos: durante a semana estavam todos ocupados demais e os fins de semana eram de isolamento em um lugar estranho onde não conhecia ninguém. Ele passava o tempo livre ao telefone com os amigos. Ou escutava cassetes para extravasar a solidão que o removia por dentro. Mas Jim sentia que o pior de tudo era a batalha constante de seus pais por sua lealdade. Eles faziam comentários maldosos um sobre o outro e o faziam se sentir culpado caso mostrasse interesse ou afeto por um na presença do outro. “Socorro!”, Jim escreveu em seu diário alguns dias antes da tentativa de suicídio. “Não quero odiar minha mãe, não quero odiar meu pai. Quero que parem de fazer isso comigo.”

Por sorte, naquela noite a irmã de Jim notou o frasco de aspirina vazio e ligou para a mãe. Ele foi levado ao pronto-socorro, onde fizeram uma lavagem gástrica, e em poucos dias se recuperou. Milhares de jovens dessa idade não têm tanta sorte.

O pneu vazio que lançou Julio em um pânico temporário e o divórcio que quase matou Jim não agem diretamente como causas físicas produzindo um efeito físico — como uma bola de bilhar acertando outra e mandando-a na direção prevista. O evento externo aparece na consciência puramente como informação, sem necessariamente ter um valor positivo ou negativo vinculado a ele. É o self que interpreta essa informação bruta no contexto de seus próprios interesses e determina se ela é prejudicial ou não. Por exemplo, se Julio tivesse mais dinheiro ou uma forma de obter crédito, seu problema teria sido perfeitamente inócuo. Se no

passado ele tivesse investido mais energia psíquica em fazer amigos no emprego, o pneu furado não teria lhe causado pânico, porque poderia tranquilamente pegar carona com um colega por alguns dias. E se ele fosse dotado de maior autoconfiança, o revés temporário não o teria afetado tanto, porque teria acreditado em sua capacidade de superá-lo. De modo similar, se Jim fosse mais independente, o divórcio não o teria afetado da mesma maneira. Mas em sua idade suas metas ainda deviam estar muito estreitamente vinculadas às da mãe e do pai, de modo que a separação dividiu em dois seu senso de self. Com amigos mais próximos ou mais metas conquistadas na vida, seu self teria demonstrado a força necessária para manter sua integridade. Após seu colapso, os pais perceberam o que se passava e procuraram ajuda para si mesmos e para o filho, restabelecendo uma relação suficientemente saudável com Jim para lhe permitir prosseguir na tarefa de construir um self robusto.

Toda informação que processamos é avaliada por sua influência sobre o self. Ela ameaça nossas metas, ajuda a atingi-las ou é neutra nesse sentido? A notícia da queda do mercado de ações aborrece o banqueiro, mas pode reforçar o senso de self do ativista político. Uma nova informação criará desordem na consciência, deixando-a agitada diante da ameaça, ou reforçará nossas metas, liberando energia psíquica.

## ORDEM NA CONSCIÊNCIA: FLOW

O estado oposto à condição de entropia psíquica é a experiência ótima. Quando a informação que continua a chegar à consciência está de acordo com as metas, a energia psíquica flui naturalmente. Não há necessidade de preocupação, não há motivo de questionar sua adequação. Mas, sempre que a pessoa para de pensar em si mesma, a evidência é encorajadora: “Você está se saindo bem”. O feedback positivo fortalece o self, e mais atenção é liberada para lidar com os ambientes externo e interno.

Outro indivíduo em nosso estudo, um operário chamado Rico Medellin, tem essa sensação com frequência em seu emprego. Ele trabalha na mesma fábrica de Julio, em outra estação da linha de montagem. Quando a peça chega, Rico tem 43 segundos para realizar sua tarefa — que desempenha seiscentas vezes por dia. A maioria das pessoas ficaria cansada muito rápido de um trabalho assim. Mas Rico está no emprego há mais de cinco anos e ainda gosta dele. O motivo é que encara sua tarefa como um atleta olímpico encara sua modalidade: como posso bater meu recorde? Assim como um corredor treina por anos para tirar segundos de seu melhor desempenho na pista, Rico treina para melhorar seu tempo na linha de montagem. Com a concentração e diligência de um cirurgião, ele elaborou uma rotina particular de uso das ferramentas e execução dos movimentos. Após cinco anos, sua melhor média diária foi de 28 segundos por unidade. Em parte, ele tenta melhorar seu desempenho para ganhar um bônus e o respeito de seus supervisores. Mas, normalmente, não comenta isso com os colegas

nem faz questão de comemorar suas conquistas. Basta saber que é capaz, porque, nesses momentos em que se desempenha ao máximo, a experiência é tão fascinante que chega a ser penoso diminuir o ritmo. “Não tem coisa melhor”, diz Rico. “É muito melhor do que ver tv.” Ele sabe que em pouco tempo chegará a um limite além do qual não conseguirá melhorar o desempenho no trabalho. Por isso está fazendo um curso de eletrônica, duas noites por semana. Quando obtiver seu diploma, vai procurar um trabalho mais complexo, que presumivelmente abraçará com o mesmo entusiasmo.

Para Pam Davies, é bem mais fácil atingir esse estado leve e harmonioso quando trabalha. Como jovem advogada com modesta participação em um escritório, ela tem a sorte de se envolver em casos complexos e desafiadores. Passa horas na biblioteca, pesquisando referências e delineando possíveis cursos de ação para os sócios mais antigos. Muitas vezes sua concentração é tão intensa que ela se esquece de almoçar e quando percebe que está com fome, já escureceu. Quando mergulha no trabalho, toda informação é aproveitada: mesmo se fica temporariamente frustrada, Pam percebe a causa da frustração e acredita que no fim o obstáculo pode ser superado.

Esses exemplos ilustram o que entendemos por experiência ótima. São situações em que a atenção pode ser livremente investida na conquista das metas pessoais, porque não há desordem a ser corrigida, nenhuma ameaça contra a qual o self precisa se defender. Chamamos esse estado de *experiência de flow*, porque é o termo que muitas pessoas entrevistadas por nós usaram para descrever como se sentiam no auge do desempenho:

“Era como estar flutuando”, “Fui levado pelo flow”. É o oposto da entropia psíquica — de fato, às vezes é chamada de *negentropia* —, e os que a atingem desenvolvem um self mais forte e confiante, porque grande parcela de sua energia psíquica foi investida com sucesso em metas que eles próprios decidiram perseguir.

Quando a pessoa consegue organizar a própria consciência de modo a vivenciar o flow com a maior frequência possível, a qualidade de vida inevitavelmente melhora, pois, como no caso de Rico e Pam, até rotinas de trabalho em geral entediadas passam a ser significativas e apreciadas. Em flow, estamos constantemente no controle de nossa energia psíquica e tudo o que fazemos adiciona ordem à consciência. Um famoso escalador que participou de nossa pesquisa explica concisamente a ligação entre a atividade que lhe dá um profundo senso de flow e a outra parte de sua vida: “É delicioso obter cada vez mais autodisciplina. Você força seu corpo a continuar enquanto tudo dói; depois, fica admirado consigo mesmo, com o que conseguiu fazer, com sua conquista impressionante. Isso leva ao êxtase, à autorrealização. Se vencer batalhas suficientes, essa batalha contra si mesmo, pelo menos por um momento, fica mais fácil vencer as batalhas no mundo”.

A “batalha” não é *contra* o self, mas contra a entropia que traz desordem à consciência. É na verdade uma batalha *pelo* self, uma luta por estabelecer o controle da atenção. Ela não tem de ser física necessariamente, como no caso do montanhista. Mas quem quer que tenha conhecido o flow sabe que a profunda fruição que ele oferece exige em igual medida uma concentração disciplinada.

## COMPLEXIDADE E CRESCIMENTO DO SELF

Após a experiência do flow, a organização do self fica mais *complexa* do que antes. É se tornando cada vez mais complexo que o self pode crescer, por assim dizer. A complexidade resulta de dois amplos processos psicológicos: *diferenciação* e *integração*. Diferenciação implica um movimento em direção ao caráter único das coisas, a separar você dos outros. Integração refere-se ao oposto: a união com outras pessoas, com ideias e entidades além do self. Um self complexo é bem-sucedido em combinar essas tendências opostas.

O self se torna mais diferenciado como resultado do flow porque superar um desafio inevitavelmente o leva a se sentir mais capaz, mais hábil. Como disse o escalador, você “fica admirado consigo mesmo, com o que conseguiu fazer, com sua conquista impressionante”. Após um episódio de flow, a pessoa passa a ser um indivíduo mais único, menos previsível, investido de habilidades mais raras.

Geralmente associamos a complexidade a algo negativo, a uma sensação de dificuldade e confusão. Talvez seja verdade, mas só se a equiparamos apenas com a diferenciação. A complexidade envolve também uma segunda dimensão — a integração de partes autônomas. Um motor complexo, por exemplo, não só tem muitos componentes separados, cada um desempenhando uma função diferente, como demonstra uma elevada sensibilidade, porque cada componente está em contato com todos os demais. Sem integração, um sistema diferenciado seria uma bagunça.

O flow ajuda a integrar o self porque nesse estado de profunda concentração a consciência fica atipicamente bem ordenada. Pensamentos, intenções, sentimentos e todos os sentidos se concentram no mesmo objetivo. A experiência entra em harmonia. E quando o momento do flow chega ao fim, a pessoa se sente mais “coesa” do que antes, não só internamente, mas também em relação ao outros e ao mundo em geral. Nas palavras do montanhista: “Nada exige mais do ser humano do que uma escalada. Ninguém mandou você sujeitar sua mente e seu corpo a um tremendo estresse para subir ao topo [...]. Seus colegas estão ali, mas todo mundo se sente da mesma maneira, estão todos juntos nisso. Em quem você pode confiar mais no século xx do que naquelas pessoas? Estão buscando a mesma autodisciplina que você, um envolvimento mais profundo. Essa conexão com os outros é um êxtase em si mesmo”.

Um self apenas diferenciado — não integrado — pode alcançar grandes conquistas individuais, mas corre o risco de se atolar na vaidade autocentrada. Por esse mesmo motivo, uma pessoa cujo self esteja baseado exclusivamente na integração vai se sentir conectada e segura, mas carente de individualidade autônoma. Só quando investimos quantidades iguais de energia psíquica nos dois processos e evitamos tanto o egoísmo como a conformidade, o self tende a refletir a complexidade.

O self se torna mais complexo como resultado da experiência do flow. Paradoxalmente, é quando agimos livremente, antes em função do ato em si do que por motivos ulteriores, que aprendemos a nos tornar algo além do que éramos. Quando escolhemos uma meta e nos empenhamos nela no limite de nossa concentração,

apreciamos qualquer coisa que fazemos. E uma vez desfrutando da atividade, fazemos esforços redobrados para repetir a sensação. É assim que o self cresce. Foi assim que Rico conseguiu extrair tanto de seu trabalho ostensivamente maçante na linha de produção, ou R. de sua poesia. Foi assim que E. superou a doença para se tornar uma especialista influente e uma executiva poderosa. O flow é importante tanto para apreciar o momento presente quanto para gerar a autoconfiança que nos permite desenvolver habilidades e fazer contribuições significativas para a humanidade.

No restante do livro, exploraremos mais a fundo o que sabemos sobre experiências ideais: com que se parecem e em quais condições ocorrem. Ainda que não existam atalhos fáceis para o flow, ele pode transformar a vida — se compreendemos como ele funciona — para gerar mais harmonia e liberar a energia psíquica que de outro modo seria desperdiçada com o tédio ou a preocupação.



### 3. Fruição e qualidade de vida

Existem duas estratégias principais que podemos adotar para melhorar a qualidade de vida. A primeira é tentar fazer as condições externas se equipararem a nossas metas. A segunda é mudar como vivenciamos as condições externas para fazer com que se ajustem melhor a nossas metas. Por exemplo, a sensação de segurança é um componente importante da felicidade. A pessoa pode aumentar tal sensação comprando uma arma, instalando trancas na porta de casa, mudando para um bairro mais seguro, exercendo pressão política sobre a prefeitura para aumentar a proteção policial ou ajudando a comunidade a ficar mais consciente da importância da ordem civil. Todas essas diferentes respostas objetivam ensejar no ambiente condições mais alinhadas com nossas metas. O outro método pelo qual podemos nos sentir mais seguros envolve mudar o que entendemos por segurança. Se não alimentarmos a expectativa de que ela deva ser perfeita, se admitirmos que riscos são inevitáveis e conseguirmos tirar proveito de um mundo imperfeito, a ameaça da insegurança terá menos chance de atrapalhar a felicidade.

Nenhuma dessas estratégias é eficaz quando usada isoladamente. Mudar as condições externas pode parecer funcionar no começo, mas, se uma pessoa não está no controle de sua

consciência, os antigos medos ou desejos em breve voltam, revivendo ansiedades antigas. Não podemos criar uma sensação de segurança interna completa nem mesmo comprando uma ilha no Caribe e cercando-a de guarda-costas armados e cães policiais.

O mito do rei Midas ilustra bem a ideia de que controlar as condições externas não necessariamente melhora a existência. Como a maioria das pessoas, o rei Midas presumia que se ficasse imensamente rico, sua felicidade estaria assegurada. Assim, ele fez um pacto com os deuses, que após muito regatear concederam seu desejo de que tudo o que tocasse viraria ouro. O rei Midas achou que fizera um excelente negócio. Agora nada o impediria de ser o homem mais rico do mundo e, portanto, o mais feliz. Mas sabemos como a história termina: ele não demorou a se arrepender de seu trato, porque a comida e o vinho viravam ouro assim que entravam em sua boca, e veio a morrer cercado de pratos e taças de ouro.

A velha fábula continua a reverberar pelos séculos. Os consultórios dos psiquiatras vivem cheios de pacientes ricos e bem-sucedidos na casa dos quarenta ou cinquenta anos, que de repente acordaram para o fato de que uma casa grande no subúrbio, carros luxuosos e educação nas melhores universidades não são suficientes para lhes trazer paz de espírito. Contudo, as pessoas seguem esperando que a mudança das condições externas de vida ofereça uma solução. Quem dera tivessem mais dinheiro, estivessem em melhor forma ou contassem com um parceiro mais compreensivo, aí sim teriam chegado lá! Mesmo quando admitimos que o sucesso material pode não trazer felicidade, vivemos numa luta sem fim para conquistar metas externas, esperando que melhorem a vida.

Riqueza, status e poder se tornaram poderosos *símbolos* de felicidade em nossa cultura. Quando vemos pessoas ricas, famosas ou bonitas, tendemos a presumir que têm uma vida gratificante, mesmo quando todas as evidências levem a crer que são infelizes. E presumimos que, se ao menos pudéssemos obter parte desses mesmos símbolos, seríamos bem mais felizes.

Quando conseguimos de fato nos tornar mais ricos ou poderosos, acreditamos, ao menos por um tempo, que a vida como um todo melhorou. Mas os símbolos podem ser enganadores: eles tendem a nos distrair da realidade que deveriam representar. E a realidade é que a qualidade de vida não depende diretamente do que os outros pensam de nós ou do que possuímos. Em suma, depende antes de como nos sentimos em relação a nós mesmos e ao que acontece conosco. Para a vida ser melhor, a qualidade da experiência deve melhorar.

Isso não significa dizer que dinheiro, fama física ou fama sejam irrelevantes para a felicidade. Essas coisas podem ser uma bênção genuína, mas apenas quando nos fazem sentir melhor. De outro modo, são na melhor das hipóteses neutras e na pior, obstáculos para uma vida gratificante. A pesquisa de felicidade e satisfação de vida sugere que em geral existe uma correlação moderada entre riqueza e bem-estar. Pessoas em países mais abastados (incluindo os Estados Unidos) tendem a se classificar como de um modo geral mais felizes do que as de países mais pobres. Ed Diener, pesquisador da Universidade de Illinois, descobriu que pessoas muito ricas afirmam ser felizes em média 77 por cento do tempo, enquanto pessoas medianamente ricas afirmam estar felizes 62 por cento do tempo. Essa diferença, embora estatisticamente

significativa, não é muito grande, sobretudo considerando que o grupo “muito rico” foi selecionado de uma lista dos quatrocentos americanos mais ricos. Também é interessante notar que nem uma única pessoa pesquisada acreditava que o dinheiro em si garantia a felicidade. A maioria concordou com a afirmação: “Dinheiro pode aumentar ou diminuir a felicidade, dependendo de como é usado”. Em um estudo anterior, Norman Bradburn descobriu que o grupo de renda mais elevada informou ser feliz cerca de 25 por cento mais frequentemente do que o de menos elevada. Outra vez, a diferença se fez presente, mas não era muito grande. Em uma pesquisa abrangente intitulada “A qualidade da vida americana”, publicada há uma década, os autores afirmam que a situação financeira é um dos fatores menos importantes para a satisfação geral de vida.

Considerando essas observações, em vez de se preocupar em ganhar 1 milhão de dólares ou em como fazer amigos e influenciar as pessoas, parece mais proveitoso descobrir como a vida cotidiana *pode* ser mais harmoniosa e mais gratificante e assim alcançar por via direta o que não pode ser atingido pela busca de metas simbólicas.

## PRAZER E FRUIÇÃO

Ao pensar em que tipo de experiência torna a vida melhor, a primeira coisa que vem à cabeça da maioria é que a felicidade consiste de prazeres: boa comida, sexo, todos os confortos que o dinheiro pode comprar. Imaginamos a satisfação de viajar para lugares exóticos ou de nos cercar de pessoas interessantes e aparelhos caros. Se não temos como adquirir as coisas que os comerciais e anúncios atraentes vivem nos lembrando de almejar, contentamo-nos em sentar à noite diante da tv com uma bebida por perto.

Prazer é a sensação de contentamento que a pessoa obtém sempre que as informações em nossa consciência nos dizem que as expectativas estabelecidas por programas biológicos ou condicionamento social foram atendidas. O sabor da comida quando estamos famintos é agradável porque reduz um desequilíbrio fisiológico. Descansar à noite absorvendo passivamente os noticiários, usando álcool, drogas ou medicamentos para entorpecer a mente superexcitada com as exigências do dia de trabalho, é agradavelmente relaxante. Viajar para Acapulco é prazeroso porque a novidade estimulante restaura nosso espírito saturado com a rotina diária e porque sabemos que é assim que os ricos e famosos passam seu tempo.

O prazer é um componente importante da qualidade de vida, mas não traz felicidade em si. Sono, repouso, comida e sexo oferecem experiências *homeostáticas* restauradoras que devolvem ordem à consciência após as necessidades do corpo se intrometerem e

levarem à entropia psíquica. Mas não geram crescimento psicológico. Não acrescentam complexidade ao self. Embora ajude a manter a ordem, o prazer em si é incapaz de produzir uma nova ordem na consciência.

Quando as pessoas ponderam mais a fundo sobre o que torna sua vida gratificante, tendem a ir além das lembranças prazerosas e começam a recordar outros eventos, outras experiências que se sobrepõem às prazerosas, mas pertencem a uma categoria que recebe um nome distinto: *fruição*. Eventos que trazem fruição ocorrem não apenas quando a pessoa cumpriu uma expectativa prévia ou satisfez uma necessidade ou um desejo, mas quando foi além da sua programação para fazer e alcançar algo inesperado, talvez nunca imaginado antes.

A fruição é caracterizada por esse movimento adiante: por uma sensação de novidade, de realização. Apreciamos disputar uma partida de tênis difícil que melhore nosso jogo, ler um livro que mostre a realidade sob nova luz ou ter uma conversa que nos leve a expressar ideias que não sabíamos que tínhamos. Encerrar com sucesso uma boa negociação, ou qualquer trabalho bem-feito, é motivo de fruição. Nenhuma dessas experiências precisa ser particularmente prazerosa no momento em que ocorre, mas depois pensamos nelas e dizemos: “Foi bem divertido”, desejamos que aconteçam outra vez. Após usufruir de uma atividade, sabemos que mudamos, que nosso self cresceu: em alguns aspectos, nos tornamos mais complexos como resultado.

Experiências que trazem prazer também trazem fruição, mas as duas sensações são bem diferentes. Por exemplo, todo mundo tem prazer em comer. Apreciar o alimento, porém, é mais difícil. Um

gourmet aprecia comer, assim como qualquer um que preste suficiente atenção na refeição de modo a discriminar os vários sabores oferecidos. Como o exemplo sugere, podemos sentir prazer sem nenhum investimento de energia psíquica, ao passo que a fruição só acontece como resultado de um investimento extraordinário da atenção. A pessoa pode sentir prazer sem esforço algum se os centros cerebrais adequados forem eletricamente estimulados ou como resultado do estímulo de substâncias químicas. Mas é impossível apreciar uma partida de tênis, um livro ou uma conversa a menos que a atenção esteja plenamente concentrada na atividade.

É por esse motivo que o prazer é tão fugaz e que o self não cresce em função das experiências prazerosas. A complexidade exige o investimento da energia psíquica em metas novas e relativamente desafiadoras. É fácil perceber esse processo na infância: durante os primeiros anos de vida, toda criança é um pouco como uma “máquina de aprender”, experimentando novos movimentos e novas palavras diariamente. A concentração enlevada em seu rosto à medida que aprende novas habilidades é um bom indicativo do que a fruição significa. Cada nova situação de aprendizado prazeroso soma-se à complexidade do self em desenvolvimento da criança.

Infelizmente, essa ligação natural entre o crescimento e a fruição tende a desaparecer com o tempo. Talvez porque “aprender” passa a ser uma imposição externa quando a vida escolar tem início, a empolgação de dominar novas habilidades pouco a pouco desaparece. É muito fácil se acomodar nos limites do self desenvolvido na adolescência. Mas se a pessoa se torna

complacente demais, sentindo que a energia psíquica investida em novas direções é um desperdício a menos que haja boas chances de colher uma recompensa extrínseca, pode acabar deixando de apreciar a vida, e o prazer se torna a única fonte de experiência positiva.

Por outro lado, muitos indivíduos se esforçam para preservar a fruição nas coisas que fazem. Conheci um comerciante em um bairro pobre de Nápoles que extraía seu ganha-pão de uma dilapidada loja de antiguidades que estava em sua família havia gerações. Certa manhã, uma americana de aspecto próspero entrou na loja e, após olhar as coisas por algum tempo, perguntou o preço de um par de *putti* barrocos, os pequenos querubins tão caros aos artesãos napolitanos de alguns séculos atrás e a seus imitadores contemporâneos. O dono, o *signor* Orsini, mencionou um preço exorbitante. A mulher sacou o talão de *traveler's checks*, pronta para comprar os duvidosos objetos. Fiquei na expectativa de ver meu amigo faturar uma bolada. Mas não conhecia o *signor* Orsini bem o bastante. Ele ficou vermelho e, contendo com dificuldade sua agitação, mostrou a saída para a mulher: “Não, não, *signora*, lamento, mas não posso lhe vender os anjos”. E continuou a repetir para a cliente perplexa, “Não posso fazer o negócio, compreende?”. Depois que a turista enfim saiu, ele se acalmou e explicou: “Se estivesse morrendo de fome, teria aceitado o dinheiro. Mas como não estou, por que fazer um negócio que não tem graça nenhuma? Gosto do duelo de espertezas envolvido numa pechincha, quando as duas partes tentam levar a melhor com astúcia e eloquência. Ela nem pensou duas vezes. Não sabia o que estava fazendo. Não mostrou o devido respeito a mim, presumindo que eu pudesse tentar



levar vantagem. Se eu tivesse vendido as peças à mulher por esse preço absurdo, ficaria com a sensação de ter sido passado para trás”. Poucas pessoas, no sul da Itália ou onde quer que seja, têm essa estranha atitude em relação a transações comerciais. Mas desconfio que não apreciam seu trabalho tanto quanto o *signor Orsini*.

Sem fruição, a vida pode até ser tolerável e agradável. Mas apenas de forma precária, dependendo da sorte e da cooperação do ambiente externo. Para obter controle pessoal da qualidade da experiência, porém, a pessoa precisa aprender a extrair fruição de seja lá o que acontece no dia a dia.

O restante deste capítulo oferece uma visão geral do que faz uma experiência ser apreciada. Essa descrição está baseada em longas entrevistas, questionários e outros dados coletados ao longo de doze anos com muitos milhares de participantes. Inicialmente, entrevistamos apenas pessoas que dedicaram grande quantidade de tempo e esforço a atividades que eram difíceis, mas não ofereciam recompensas óbvias, como dinheiro ou prestígio: escaladores, compositores, enxadristas, atletas amadores. Nossos estudos mais recentes incluíram entrevistas com pessoas comuns, que levavam uma vida normal; pedimos a elas para descrever como se sentiam quando sua vida era vivida ao máximo, quando extraíam a máxima fruição do que faziam. Os pesquisados incluíram americanos urbanos — cirurgiões, professores, clérigos e operários de linha de montagem, jovens mães, aposentados e adolescentes. O estudo também abrangeu Coreia, Japão, Tailândia, Austrália, várias culturas europeias e uma reserva navajo. Com base nessas entrevistas, podemos agora descrever o que leva a experiência a

ser apreciada e, desse modo, fornecer exemplos que todos podemos usar para melhorar a qualidade de vida.

## OS ELEMENTOS DA FRUIÇÃO

Nossa primeira surpresa foi constatar como atividades muito distintas eram descritas de modo parecido quando corriam bem. Aparentemente, o modo como um nadador de longa distância se sentia quando atravessava o Canal da Mancha era quase idêntico ao modo como um enxadrista se sentia durante um torneio ou um alpinista conforme escalava. Todas essas sensações eram compartilhadas, em importantes aspectos, por indivíduos que iam de músicos compondo um quarteto a adolescentes do gueto envolvidos em um campeonato de basquete.

A segunda surpresa foi que, independente da cultura, estágio de modernização, classe social, idade ou gênero, os participantes descreveram a fruição de forma muito similar. *O que* fizeram para experimentar fruição variava enormemente — coreanos idosos gostavam de meditar; adolescentes japoneses, de circular em bandos de motoqueiros —, mas as pessoas descreviam *como* se sentiam quando apreciavam a atividade em termos quase idênticos. Além do mais, os *motivos* pelos quais a atividade era apreciada guardavam muito mais similaridades do que diferenças. Em suma, a experiência ótima e as condições psicológicas que a ensejam parecem ser iguais no mundo todo.

Como sugerido por nossos estudos, a fenomenologia da fruição tem oito componentes principais. Quando as pessoas refletem sobre como se sentem no ápice de uma experiência positiva, mencionam no mínimo um, e muitas vezes todos, dos seguintes componentes. Primeiro, a experiência em geral ocorre quando confrontamos

tarefas que temos oportunidade de completar. Segundo, devemos ser capazes de nos concentrar no que estivermos fazendo. Terceiro e quarto, a concentração geralmente é possível porque a tarefa realizada tem metas claras e oferece feedback imediato. Quinto, a pessoa age com um envolvimento profundo mas sem esforço, que remove da consciência as preocupações e frustrações da vida cotidiana. Sexto, experiências de fruição permitem à pessoa exercer o senso de controle sobre suas ações. Sétimo, a preocupação com o self desaparece, embora paradoxalmente o senso de self venha à tona mais forte depois que a experiência do flow estiver terminada. Por fim, a percepção da duração do tempo se altera; as horas passam em minutos e os minutos podem se estender pelo que parecem ser horas. A combinação de todos esses elementos traz uma sensação de fruição profunda tão recompensadora que as pessoas sentem que vale a pena gastar um bocado de energia simplesmente para ser capaz de experimentá-la.

Examinaremos mais de perto cada um desses elementos de modo a compreender melhor o que torna as atividades de fruição tão gratificantes. Munidos desse conhecimento, podemos atingir o controle da consciência e transformar até mesmo os momentos mais monótonos da vida cotidiana em eventos que ajudam o self a crescer.

### *Uma atividade desafiadora que exige habilidades*

Às vezes passamos por uma experiência de extrema alegria, por uma sensação de êxtase, por nenhum motivo aparente: um trecho de música majestosa pode provocar isso, ou uma vista magnífica, ou até menos — como uma simples sensação espontânea de bem-

estar. Mas a esmagadora maioria dos relatos de experiência ótima ocorre em sequências de atividades direcionadas a metas e limitadas por regras — atividades que exigem o investimento de energia psíquica e que não poderiam ser feitas sem as habilidades apropriadas. Por que precisa ser assim, ficará claro à medida que avançarmos; neste ponto, é suficiente observar que parece ser o caso universalmente.

É importante esclarecer desde o início que uma “atividade” não precisa ser ativa no sentido físico e que a “habilidade” necessária para se empenhar nela não precisa ser física. Por exemplo, uma das atividades de fruição mais frequentemente mencionadas do mundo é a leitura. Ler é considerado uma atividade porque exige atenção concentrada, tem uma meta e é preciso conhecer as regras da linguagem escrita para realizá-la. As habilidades envolvidas em ler incluem não só a alfabetização, como a capacidade de traduzir palavras em imagens, sentir empatia por personagens fictícios, reconhecer contextos históricos e culturais, antecipar viradas de enredo, criticar e avaliar o estilo do autor, e assim por diante. Nesse sentido mais amplo, qualquer capacidade de manipular informação simbólica é uma “habilidade”, como a do matemático em modelar relações quantitativas de cabeça ou a do músico em combinar notas musicais.

Outra atividade universalmente apreciada é estar na companhia das pessoas. A socialização pode parecer à primeira vista uma exceção à regra de que é preciso usar as habilidades para apreciar uma atividade, pois papear, fofocar ou gracejar não parece exigir capacidades particulares. Mas exige: como demonstram os tímidos, se a pessoa se sente pouco à vontade socialmente, tem medo de

estabelecer contatos informais e evita o contato sempre que possível.

Toda atividade compreende um punhado de oportunidades de ação, ou “desafios”, que exigem habilidades adequadas para ser superados. Se não possuímos as habilidades corretas, a atividade não é desafiadora; é simplesmente sem sentido. A posição das peças em um tabuleiro de xadrez desperta a criatividade do enxadrista, mas não afeta quem não conhece as regras do jogo. Para a maioria das pessoas, o despenhadeiro conhecido como El Capitán no vale de Yosemite não passa de um paredão rochoso qualquer. Mas para o escalador é uma arena que oferece uma sinfonia infinitamente complexa de desafios mentais e físicos.

Uma maneira simples de encontrar desafios é entrar em uma situação competitiva. Por isso o grande apelo de jogos e esportes que põem uma pessoa ou equipe contra outra. De muitas maneiras, a competição é uma forma rápida de desenvolver complexidade. “O que luta conosco”, escreveu Edmund Burke, “fortalece nossos nervos e aguça nossa habilidade. Nosso adversário nos ajuda.” Os desafios da competição podem ser estimulantes e prazerosos. Mas, quando derrotar o oponente toma a precedência na mente sobre obter o melhor desempenho possível, a fruição tende a desaparecer. A competição só pode ser apreciada quando é um meio de aperfeiçoar as habilidades; quando se torna um fim em si, deixa de ser divertida.

Porém os desafios não estão de modo algum restritos a atividades competitivas ou físicas. Eles são necessários para oferecer fruição mesmo em situações nas quais não esperaríamos que fossem relevantes. Por exemplo, um especialista em arte de um

de nossos estudos descreve a fruição que extrai de observar uma pintura, algo que a maioria entenderia como um processo imediato, intuitivo: “Existem muitas obras bastante simples que não apresentam nada empolgante, enquanto outras contêm algum tipo de desafio [...] são essas que ficam na sua cabeça, que são as mais interessantes”. Em outras palavras, até a fruição passiva que a pessoa extrai de olhar para uma pintura ou escultura depende dos desafios que a obra de arte oferece.

Atividades que oferecem fruição são com frequência projetadas exatamente para esse fim. Jogos, esportes e formas artísticas e literárias foram desenvolvidos ao longo dos séculos com o propósito expresso de enriquecer a vida com experiências prazerosas. Mas seria um erro presumir que só a arte e o lazer conseguem fornecer experiências ideais. Em uma cultura saudável, o trabalho produtivo e as rotinas necessárias para a vida cotidiana também são gratificantes. Na verdade, um dos propósitos deste livro é explorar maneiras pelas quais até detalhes rotineiros podem ser transformados em jogos pessoalmente significativos que ofereçam experiências ideais. Cortar a grama ou ficar na sala de espera do dentista podem ser experiências prazerosas, contanto que reestruturemos a atividade proporcionando metas, regras e os demais elementos de fruição a ser examinados adiante.

O físico experimental Heinz Maier-Leibnitz, descendente do famoso filósofo e matemático do século XVIII, oferece um exemplo peculiar de como podemos assumir o controle de uma situação entediante e torná-la moderadamente prazerosa. O professor Maier-Leibnitz sofre de uma desvantagem ocupacional comum a acadêmicos: é obrigado a assistir a conferências intermináveis e

com frequência maçantes. Para aliviar esse fardo, inventou uma atividade que o desafia o bastante apenas para não se sentir completamente entediado durante uma palestra fraca, mas já tão automatizada que conserva suficiente atenção livre para, caso algo interessante seja dito, sua consciência tomar nota.

O que ele faz é o seguinte: sempre que a palestra começa a ficar maçante, tamborila os dedos na seguinte ordem: primeiro o polegar direito, depois o terceiro dedo, depois o indicador, depois o quarto dedo, depois o terceiro dedo outra vez, depois o mindinho da mão direita. Então passa à mão esquerda e tamborila com o mindinho, o médio, o anelar, o indicador e o médio outra vez, terminando com o polegar. Então a mão direita inverte a sequência do tamborilar, ao que se segue a inversão da sequência da mão esquerda. Introduzindo pausas completas e parciais a intervalos regulares, existem 888 combinações possíveis. Entremeando as pausas entre uma e outra batida a intervalos regulares, o padrão adquire uma harmonia quase musical e pode ser facilmente representado em uma pauta musical.

Depois de inventar esse jogo inocente, o professor Maier-Leibnitz descobriu um uso interessante para ele: como uma forma de medir a duração de um pensamento. O padrão de 888 batidas, repetido três vezes, oferece um total de 2664 batidas, que, com a prática, levam quase exatamente doze minutos. Assim que ele transfere a atenção para seus dedos, o professor Maier-Leibnitz sabe dizer exatamente em que ponto da sequência está. Então suponhamos que o pensamento sobre um de seus experimentos científicos apareça em sua mente enquanto está tamborilando durante uma palestra muito chata. Ele imediatamente transfere a atenção para



seus dedos e se dá conta de que está na 300ª batida da segunda série; então, na mesma fração de segundo, volta a pensar sobre o experimento. A certa altura, o pensamento é completado, e ele chegou a uma conclusão sobre o problema. Quando tempo levou para isso? Transferindo a atenção de volta aos dedos, nota que está prestes a encerrar a segunda série — o processo mental levou aproximadamente 2 minutos e 25 segundos para se desenrolar.

Poucos se dão ao trabalho de inventar distrações tão engenhosas e complexas para melhorar a qualidade de sua experiência. Mas todo mundo dispõe de uma versão mais modesta da mesma coisa e desenvolve rotinas para preencher os intervalos modorrentos do dia ou tornar uma experiência ruim suportável quando a ansiedade se insinua. Uns rabiscam compulsivamente no papel, enquanto outros mascam coisas, fumam, alisam o cabelo, cantarolam ou se entregam a rituais privados esotéricos com o mesmo propósito: impor ordem à consciência mediante a realização de uma ação padronizada. Essas são as atividades de “microflow”, que nos ajudam a superar os momentos tediosos. Mas o grau de fruição possível de uma atividade depende em última instância de sua complexidade. Os pequenos jogos automáticos espalhados pela trama da vida cotidiana ajudam a diminuir o tédio, porém acrescentam pouca qualidade positiva à experiência. Para isso, é preciso enfrentar desafios mais exigentes e usar habilidades mais elevadas.

Em todas as atividades relatadas pelas pessoas em nosso estudo, a fruição ocorre em um ponto muito específico: sempre que as oportunidades de ação percebidas pelo indivíduo equivalem a suas capacidades pessoais. Jogar tênis, por exemplo, não é

agradável se a diferença de nível entre os dois jogadores for muito grande. O menos habilidoso ficará ansioso e o outro, entediado. O mesmo é verdade em toda atividade: uma peça musical simples demais para o ouvido apurado será entediante, enquanto música complexa demais para um ouvido destreinado será frustrante. A fruição surge na fronteira entre o tédio e a ansiedade, quando os desafios estão em equilíbrio preciso com a capacidade de agir da pessoa.

A proporção dourada entre desafios e habilidades não existe apenas nas atividades humanas. Quando eu levava meu cachorro Hussar para um passeio pelo campo, sua brincadeira predileta era muito simples — o protótipo do jogo infantil mais culturalmente disseminado do ser humano: pega-pega. Ele corria em círculos ao meu redor a toda a velocidade, com a língua de fora e o olhar acompanhando com cuidado cada movimento meu, desafiando-me a pegá-lo. Ocasionalmente, eu fazia uma tentativa brusca e, se desse sorte, encostava nele. Mas a parte interessante é que sempre que me cansava e minha participação parecia pouco animada, Hussar corria em círculos cada vez mais estreitos, facilitando relativamente que eu o alcançasse; por outro lado, se eu também estivesse a fim de brincar, ele descrevia círculos cada vez mais amplos. Dessa forma, a dificuldade do jogo era constantemente equilibrada. Com um senso misterioso para o ajuste fino dos desafios e habilidades, ele permitia que a brincadeira proporcionasse o máximo de fruição a ambos.

*A fusão entre ação e consciência*

Quando todas as habilidades relevantes da pessoa são necessárias para lidar com os desafios de uma situação, sua atenção fica completamente absorvida pela atividade. Não resta nenhuma energia psíquica para processar informação além do que a atividade oferece. Toda atenção se concentra nos estímulos relevantes.

Como resultado, tem lugar uma das características mais universais e distintivas da experiência ótima: as pessoas ficam tão envolvidas no que estão fazendo que a atividade se torna espontânea, quase automática; elas param de ter consciência de si mesmas como estando separadas das ações que realizam.

Uma dançarina descreve a sensação durante uma apresentação assim: “Sua concentração é completa. Sua mente não fica vagando, você não pensa em outra coisa; está totalmente envolvida no que faz. Sua energia flui suavemente. Você se sente relaxada, confortável, cheia de energia”.

O montanhista explica como se sente ao escalar um paredão: “Você está tão envolvido no que faz que não pensa em si mesmo como separado da atividade naquele momento. Não se vê como separado do que está fazendo”.

Uma mãe que aprecia o tempo passado com a filha pequena diz: “O negócio dela agora é ler, e a gente sempre lê juntas. Ela lê pra mim e eu leio pra ela, e esse é um momento em que eu meio que perco contato com o resto do mundo, fico totalmente absorvida no que estou fazendo”.

Um enxadrista conta sobre a disputa em um torneio: “Concentrar-se fica como respirar — você nem pensa a respeito. O teto pode

cair, mas, contanto que não caia na sua cabeça, você nem ia perceber”.

É por esse motivo que chamamos a experiência ótima de “flow”. Essa palavra simples descreve muito bem a sensação de movimento sem esforço aparente. As seguintes palavras de um poeta e escalador se aplicam a todos os milhares de entrevistas colhidos por nós e outros ao longo dos anos: “A mística de escalar está na escalada; você chega feliz ao topo de uma rocha porque acabou, mas na realidade gostaria que continuasse para sempre. A justificativa de escalar é escalar, como a justificativa da poesia é escrever; você não conquista nada a não ser coisas em si mesmo. O ato de escrever justifica a poesia. Escalar é o mesmo: é reconhecer que você está em um flow. O propósito do flow é continuar fluindo, não procurando um pico ou uma utopia, mas permanecendo no flow. Não é se mover para cima, mas em um flow contínuo; você se move para cima para manter o flow. Não existe outro motivo para escalar a não ser a escalada em si; é uma comunicação consigo mesmo”.

Embora a experiência do flow pareça ocorrer facilmente, isso está longe de ser verdade. Ela com frequência exige um esforço físico extenuante ou uma atividade mental altamente disciplinada, e não acontece sem a aplicação de um desempenho habilidoso. Se você se desconcentra, vai embora. Contudo, enquanto perdura, a consciência opera suavemente, uma ação se sucede a outra sem entraves. Na vida normal, sempre estorvamos nossas ações com dúvidas e questionamentos: “Por que estou fazendo isso? Não deveria trabalhar em alguma outra coisa?”. Vivemos pondo em dúvida a necessidade de nossas atividades e avaliamos

criticamente os motivos para realizá-las. Mas no flow é desnecessário refletir, pois a ação nos carrega adiante como que por magia.

### *Metas claras e feedback*

O segredo do completo envolvimento em uma experiência de flow é que as metas em geral são claras e o feedback, imediato. O jogador de tênis sabe o que tem de fazer: devolver a bola à quadra adversária. E, sempre que acerta a bola, sabe se foi bem ou não. As metas do enxadrista são igualmente óbvias: deixar o rei adversário em xeque antes que o outro jogador o faça. A cada movimento ele calcula se chegou mais próximo de seu objetivo. O montanhista subindo um paredão vertical tem um objetivo muito simples em mente: completar a escalada sem cair. A cada segundo, hora após hora, ele recebe a informação de quão próximo está dessa meta básica.

Claro que se a pessoa escolhe uma meta trivial, o sucesso na empreitada não traz fruição. Se minha meta fosse continuar vivo enquanto fico sentado no sofá da sala, poderia passar dias sentindo que consegui. Mas isso não me tornaria particularmente feliz, ao passo que o montanhista se enche de júbilo em sua perigosa escalada.

Determinadas atividades exigem muitíssimo tempo para ser realizadas, porém os componentes das metas e do feedback continuam extremamente importantes nela. Um exemplo foi dado por uma camponesa de 62 anos dos Alpes italianos, que disse que suas experiências mais prazerosas eram cuidar das vacas e do pomar: “Sinto uma satisfação especial em cuidar das plantas: gosto

de vê-las crescendo dia a dia. É lindo!”. Embora envolva um período de espera paciente, ver as plantas de que você cuidou progredindo fornece um poderoso feedback até em um apartamento em uma cidade americana.

Outro exemplo é a navegação solitária, em que a pessoa fica por semanas em um pequeno barco sem avistar terra. Jim Macbeth, que fez um estudo de flow nas travessias oceânicas, comenta sobre a empolgação que domina o navegador quando, após dias esquadrinhando ansiosamente a vastidão das águas vazias, discerne a silhueta da ilha que procurava assomar no horizonte. Um desses navegadores lendários descreve como é: “Tive uma sensação de satisfação, aliada a certa perplexidade, ao ver que minhas observações do sol distante, sobre uma plataforma oscilante, usando tabelas simples, me permitiu encontrar exatamente aquela pequena ilha após atravessar o oceano”. E outro: “Sempre sinto a mesma mistura de perplexidade, amor e orgulho quando surge uma terra nova, que parece ter sido criada por mim e para mim”.

As metas de uma atividade nem sempre são claras como as do tênis, e o feedback é com frequência mais ambíguo do que a simples informação de “não estou caindo” sendo processada pelo escalador. Um compositor, por exemplo, pode saber que deseja escrever uma canção ou um concerto de flauta, mas, fora isso, suas metas podem ser em geral um tanto vagas. E como ele sabe se as notas que está escrevendo estão “certas” ou “erradas”? A mesma situação se aplica ao pintor e seu quadro e a todas as atividades que são criativas ou têm final aberto por natureza. Mas essas são exceções que comprovam a regra: a menos que a pessoa aprenda

a determinar as metas e a reconhecer e avaliar o feedback em tais atividades, não vai apreciá-las.

Em algumas atividades criativas, em que as metas não são claramente estabelecidas de antemão, a pessoa precisa desenvolver uma forte determinação pessoal do que pretende fazer. O artista pode não ter uma imagem visual de como ficará o quadro após terminado, mas, quando a pintura tiver progredido a certo ponto, deve saber se aquilo é o que queria obter ou não. E um pintor que aprecia pintar deve ter internalizado os critérios de “bom” ou “ruim”, de modo que após cada pincelada possa dizer: “Sim, isso funciona; não, isso não funciona”. Sem essas orientações internas, é impossível experimentar o flow.

Às vezes, as metas e as regras que governam uma atividade são inventadas ou negociadas na hora. Por exemplo, adolescentes às vezes disputam para ver quem faz coisas mais chocantes, conta histórias mais absurdas ou tira mais sarro dos professores. A meta de uma sessão assim emerge por tentativa e erro, e raras vezes é explicitada; muitas vezes ocorre sem que os participantes se deem conta dela. No entanto, claramente essas atividades desenvolvem suas próprias regras, e os que tomam parte nelas têm uma ideia clara do que constitui um “movimento” bem-sucedido e de se o estão realizando bem ou não. De muitos modos, esse é o padrão de uma boa banda de jazz ou qualquer grupo de improviso. Estudiosos ou intelectuais debatendo obtêm satisfação similar quando os “movimentos” em seus argumentos se entrelaçam naturalmente e produzem o resultado desejado.

O que constitui feedback varia consideravelmente em diversas atividades. Alguns são indiferentes a coisas das quais outros nunca

se cansam. Por exemplo, cirurgiões que adoram operar alegam que não trocariam tal coisa pela clínica médica nem se ganhassem dez vezes mais, porque um clínico geral nunca sabe exatamente até que ponto se saiu bem. Numa cirurgia, por outro lado, a situação do paciente fica quase sempre clara: contanto que não haja sangue na incisão, por exemplo, determinado procedimento foi bem-sucedido. Quando o órgão enfermo é retirado, a tarefa do cirurgião foi cumprida; depois disso, há a sutura, que oferece uma sensação gratificante de encerramento da atividade. E o desdém do cirurgião pela psiquiatria é ainda maior do que pela clínica médica: a julgar pelo que dizem, um psiquiatra pode passar dez anos conversando com o paciente sem saber se ajudou em alguma coisa.

Mas o psiquiatra que aprecia sua profissão também recebe constante feedback: o modo como o paciente se comporta, a expressão em seu rosto, a hesitação em sua voz, o conteúdo das memórias que ele traz à tona durante a sessão de terapia — todas essas informações são pistas importantes que o psiquiatra usa para monitorar o progresso do paciente. A diferença entre um cirurgião e um psiquiatra é que o primeiro considera sangue e excisão os únicos feedbacks em que vale a pena prestar atenção, ao passo que o segundo considera os sinais que refletem o estado de espírito do paciente a informação mais significativa. O cirurgião considera o psiquiatra indulgente porque busca metas muito efêmeras; o psiquiatra considera o cirurgião rude porque se concentra na mecânica.

O *tipo* de feedback que buscamos muitas vezes é em si pouco importante: que diferença faz acertar a bolinha de tênis entre as linhas brancas, imobilizar o rei adversário no tabuleiro ou notar um



vislumbre de compreensão no olhar do paciente ao fim da sessão terapêutica? O que torna tais informações valiosas é a mensagem simbólica que elas contêm: a de que se triunfou em meu objetivo. Esse conhecimento cria ordem na consciência e fortalece a estrutura do self.

Quase qualquer tipo de feedback pode ser apreciado, contanto que esteja logicamente relacionado a uma meta em que a pessoa investiu energia psíquica. Se eu me dispusesse a equilibrar uma vara na ponta do nariz, a visão dela oscilando acima do meu rosto seria um breve interlúdio desfrutável. Mas todos temos um temperamento sensível a certa gama de informações que aprendemos a valorizar mais do que as outras pessoas e é provável considerarmos o feedback envolvendo essas informações mais relevante do que outros talvez considerassem.

Por exemplo, alguns nascem com excepcional sensibilidade ao som. Essas pessoas podem discriminar entre diferentes tons e alturas e reconhecer e lembrar combinações de sons melhor do que a população em geral. É provável que se sintam atraídas por lidar com sons, e aprenderão a controlar e moldar a informação auditiva. Para elas, o feedback mais importante consistirá em ser capaz de combinar sons, produzindo ou reproduzindo ritmos e melodias. Daí surgirão compositores, cantores, atores, maestros e críticos de música. Por outro lado, alguns têm uma predisposição genética a ser extraordinariamente sensíveis a outras pessoas e aprenderão a prestar atenção nos sinais enviados. O feedback que estão buscando é a expressão da emoção humana. Alguns possuem um self frágil que precisa de constante tranquilização, e para essas pessoas tudo o que conta é vencer uma situação competitiva.

Outros investiram tanto em ser amados que o único feedback que levam em conta é a aprovação e a admiração.

Uma boa ilustração da importância do feedback está nas reações de um grupo de religiosas cegas entrevistadas pela equipe de psicólogos do professor Fausto Massimini em Milão, Itália. Como aos demais participantes de nossos estudos, pediram-lhes que descrevessem as experiências que mais apreciavam na vida. Para tais mulheres, muitas delas cegas desde o nascimento, as experiências de flow mais frequentemente mencionadas vinham de ler livros em braile, orar, tricotar, encadernar livros e ajudar em caso de doença ou necessidade. Entre as mais de seiscentas entrevistas feitas pelos italianos, essas mulheres ressaltaram mais do que ninguém a importância de receber feedback claro como condição para apreciar o que quer que estivessem fazendo. Incapazes de enxergar o que acontecia a sua volta, precisavam saber ainda mais do que pessoas dotadas de visão se o que tentavam fazer de fato se concretizava.

### *Concentração na tarefa do momento*

Uma das dimensões mais frequentemente mencionadas na experiência de flow é que, enquanto dura, a pessoa é capaz de esquecer todos os aspectos desagradáveis da vida. Essa característica do flow é um importante subproduto do fato de que atividades que apreciamos exigem um foco completo da atenção na tarefa do momento — sem deixar lugar na mente para informação irrelevante.

Na existência cotidiana normal, somos presas de pensamentos e preocupações que se intrometem de forma indesejável na

consciência. Como a maioria dos trabalhos e a vida doméstica em geral carecem das exigências prementes das experiências de flow, a concentração raras vezes é tão intensa que a interferência das preocupações e ansiedades possa ser automaticamente descartada. Em consequência, o estado mental corriqueiro envolve episódios inesperados e frequentes de entropia interferindo com o funcionamento suave da energia psíquica. Esse é um motivo para o flow melhorar a qualidade da experiência: as demandas claramente estruturadas da atividade impõem ordem e excluem a interferência da desordem na consciência.

Um professor de física e ávido escalador descreveu seu estado mental quando escalava: “É como se minha formação de memórias tivesse sido interrompida. Só consigo lembrar os trinta segundos anteriores, e a única coisa em que penso são os cinco minutos seguintes”. Na verdade, qualquer atividade que exija concentração tem uma janela de tempo similarmente estreita.

Mas não é só o foco temporal que conta. Ainda mais significativo é que apenas um leque de informação muito seletivo pode ser admitido na consciência atenta. Logo, todos os pensamentos preocupantes que normalmente passam pela mente são mantidos em suspensão temporária. Como explica um jovem jogador de basquete: “A quadra é tudo o que importa. Às vezes, na quadra, me vem à cabeça um problema, como uma briga com minha namorada, e me ocorre que isso não é nada comparado ao jogo. Você pode se preocupar com um problema o dia todo, mas, assim que a partida começa, que se dane!”. E outro: “Na minha idade, a galera pensa um monte de coisa, mas quando está jogando basquete essa é a

única coisa que a gente tem na cabeça, o basquete. O resto parece vir em segundo plano”.

Um montanhista fala sobre o mesmo tema: “Quando você está escalando, não se dá conta de outras situações de vida problemáticas. Torna-se um mundo em si, significativo apenas por ele mesmo. É uma coisa de concentração. Uma vez que se está ali, é incrivelmente real, e você basicamente está no comando. Isso se torna seu mundo total”.

Sensação similar é relatada por uma bailarina: “Em nenhum outro lugar sinto a mesma coisa. Tenho mais confiança em mim nesse momento do que em qualquer outro. Talvez seja uma tentativa de esquecer meus problemas. A dança é como uma terapia. Se alguma coisa me preocupa, eu a deixo do lado de fora assim que chego ao estúdio de balé”.

Em uma escala de tempo mais ampla, a navegação solitária oferece um esquecimento misericordioso similar: “Por mais que possa haver pequenos desconfortos no mar, as ansiedades e preocupações parecem desaparecer assim que a terra some de vista no horizonte. Uma vez no mar, não faz sentido ficar preocupado, não há nada que se possa fazer quanto aos problemas até chegarmos ao porto seguinte [...]. A vida ficou, por um tempo, despida de suas artificialidades; [outros problemas] pareciam sem importância comparados ao estado do vento e do mar e à duração do dia de trabalho”.

Edwin Moses, grande atleta da corrida de obstáculos, descreveu assim a concentração necessária para uma prova: “Sua mente precisa estar absolutamente livre. Seus adversários, o jet lag, as

comidas diferentes, dormir em hotéis e os problemas pessoais precisam ser apagados da consciência, como se não existissem”.

Embora Moses falasse do que era necessário para vencer uma disputa esportiva de alto nível, poderia estar descrevendo o tipo de concentração que obtemos quando apreciamos *qualquer* atividade. A concentração da experiência do flow — junto a metas claras e feedback imediato — fornece ordem à consciência, induzindo a condição frutiva da negentropia psíquica.

### *O paradoxo do controle*

Fruição frequentemente ocorre em jogos, esportes e outras atividades de lazer distintas da vida cotidiana, onde a todo momento coisas ruins podem acontecer. Se a pessoa perde um jogo de xadrez ou se frustra em seu hobby, não tem de se preocupar; mas na vida “real” alguém que conduza mal um negócio pode perder o emprego, não conseguir pagar a hipoteca da casa e terminar na fila da assistência social. Assim, a experiência do flow é em geral descrita como envolvendo uma sensação de controle — ou, mais precisamente, como a inexistência de preocupação de perder o controle, típica de muitas situações da vida normal.

Eis como uma bailarina expressa essa dimensão da experiência do flow: “Sou tomada de forte calma e relaxamento. Não me preocupo com o fracasso. É uma sensação poderosa e aconchegante. Quero me expandir, abraçar o mundo. Sinto um poder enorme de realizar algo gracioso e belo”. E um enxadrista: “Tenho uma sensação geral de bem-estar e de que estou no completo controle do meu mundo”.

O que esses participantes da pesquisa estão descrevendo de fato é a *possibilidade*, mais do que a *efetividade*, do controle. A bailarina pode cair, quebrar a perna e nunca mais fazer o giro perfeito, e o enxadrista pode ser derrotado e nunca ser campeão. Mas, pelo menos em princípio, no mundo do flow a perfeição é atingível.

Essa sensação de controle também é relatada em atividades prazerosas que envolvem sérios riscos, que para alguém de fora pareceriam ser mais potencialmente perigosas do que os acontecimentos da vida normal. Pessoas que voam de asa-delta, exploram cavernas, escalam rochas, participam de corridas de carro, mergulham em mar profundo ou praticam esportes similares se expõem deliberadamente a situações em que a rede de segurança da vida civilizada não existe. No entanto, todos esses indivíduos relatam experiências de flow em que uma sensação aumentada de controle desempenha um papel importante.

É comum explicar a motivação dos que apreciam atividades perigosas como uma espécie de necessidade patológica: essas pessoas estariam tentando exorcizar um medo profundo, compensando alguma coisa, reencenando compulsivamente uma fixação edipiana, são “viciadas em sensações”. Embora por vezes esses fatores também possam estar envolvidos, o mais surpreendente quando entrevistamos alguém acostumado ao risco é como a fruição deriva não do perigo em si, mas de sua capacidade de minimizá-lo. Assim, mais do que uma emoção patológica derivada de flertar com a tragédia, a sensação positiva perfeitamente saudável apreciada por essas pessoas é ser capaz de controlar forças potencialmente perigosas.

O mais importante a perceber aqui é que atividades que produzem experiências de flow, até as aparentemente mais arriscadas, são construídas de forma a permitir ao praticante desenvolver habilidades suficientes para reduzir a margem de erro para o mais perto possível de zero. Escaladores, por exemplo, reconhecem dois grupos de perigos: os “objetivos” e os “subjativos”. Do primeiro tipo são os eventos físicos imprevisíveis que podem ameaçar a pessoa nas montanhas: tempestades súbitas, avalanches, pedras soltas, quedas abruptas de temperatura. É possível se precaver contra tais problemas, mas eles nunca podem ser completamente previstos. Perigos subjativos são os que surgem da falta de habilidade do montanhista — incluindo sua incapacidade de estimar corretamente a dificuldade de escalar em função da própria perícia.

A meta principal da escalada é evitar os perigos objetivos tanto quanto possível e eliminar os subjativos inteiramente mediante a disciplina rigorosa e o preparo consistente. Assim, escaladores acreditam com fervor que subir o Matterhorn é mais seguro do que atravessar uma rua em Manhattan, onde os perigos objetivos — motoristas de táxi, entregadores de bicicleta, ônibus, assaltantes — são bem menos previsíveis do que na montanha e onde as habilidades pessoais têm menos chance de assegurar a segurança de um pedestre.

Como esse exemplo ilustra, o que as pessoas apreciam não é a sensação de *estar* no controle, mas de *exercer* controle sobre situações difíceis. É impossível experimentar uma sensação de controle a menos que estejamos dispostos a abrir mão da segurança das rotinas protetoras. Somente quando um resultado

incerto está em jogo, e se é capaz de influenciá-lo, a pessoa pode de fato saber se está no controle.

Jogos de azar podem constituir exceção. Embora sejam muito apreciados, por definição se baseiam em resultados aleatórios que presumivelmente não são afetados pelas habilidades pessoais. O giro da roleta ou a carta virada no 21 não podem ser controlados pelo jogador. Nesse caso, pelo menos, a sensação de controle deve ser irrelevante para a experiência da fruição.

As condições “objetivas”, porém, são enganosas, pois quem aprecia jogos de azar está convencido subjetivamente de que suas habilidades desempenham um papel importante no resultado. Na verdade, essas pessoas tendem a enfatizar a questão do controle ainda mais do que os praticantes de atividades em que as habilidades obviamente permitem maior controle. Jogadores de pôquer estão convencidos de que é sua perícia, e não o acaso, que lhes garante o triunfo; quanto perdem, mostram uma tendência bem maior a atribuir à má sorte, mas mesmo nessa ocasião anseiam por procurar um lapso pessoal que explique o resultado. Jogadores de roleta desenvolvem sistemas elaborados para tentar prever o giro da roda. Amantes de jogos de azar com frequência acreditam ter o dom de prever o futuro, ao menos dentro do conjunto restrito de metas e regras do jogo. E essa antiquíssima sensação de controle — cujos precursores incluem os rituais de adivinhação tão prevalentes em todas as culturas — é um dos maiores atrativos que a experiência dos jogos de azar oferece.

Essa sensação de estar em um mundo onde a entropia é suspensa explica em parte por que atividades geradoras de flow podem ser tão viciantes. Romancistas com frequência escrevem



sobre o tema do xadrez como metáfora de fuga da realidade. O conto “A defesa de Luchin”, de Vladimir Nabokov, fala de um jovem gênio do xadrez tão envolvido com o jogo que o resto de sua vida — seu casamento, suas amizades, seu sustento — é negligenciado. Luchin tenta lidar com esses problemas, mas é incapaz de vê-los a não ser nos termos dos movimentos do xadrez. Sua esposa é a Rainha Branca, posicionada na quinta casa da terceira fileira, ameaçada pelo Bispo Negro, que é o agente de Luchin — e assim por diante. Na tentativa de resolver seus conflitos pessoais, Luchin se volta para as estratégias do jogo e acaba inventando a “defesa de Luchin”, uma série de movimentos que o deixarão invulnerável a ataques externos. À medida que seus relacionamentos na vida real desmoronam, Luchin tem uma série de alucinações em que as pessoas importantes a sua volta tornam-se peças em um tabuleiro gigante, tentando imobilizá-lo. Finalmente, ele tem uma visão da defesa perfeita de seus problemas — pula da janela do hotel. A história está longe de ser inverossímil; muitos campeões, incluindo o primeiro e o último dos grandes mestres enxadristas americanos, Paul Morphy e Bobby Fischer, sentiam-se tão à vontade no mundo bem definido e logicamente ordenado do xadrez que deram as costas à confusão caótica do mundo “real”.

O êxtase sentido pelo jogador em “desvendar” o acaso aleatório é ainda mais notório. Os primeiros etnógrafos contam que os índios das planícies norte-americanas ficavam tão hipnotizados por um jogo de azar feito com ossos da costela de búfalos que os perdedores muitas vezes ficavam sem roupa no auge do inverno após terem apostado e perdido suas armas, seus cavalos e até suas esposas. Quase qualquer atividade prazerosa pode se tornar

viciante, no sentido de que, em vez de ser uma escolha consciente, se torna uma necessidade que interfere com outras atividades. Cirurgiões, por exemplo, muitas vezes dizem que fazer operações é “como usar heroína”.

Quando a pessoa fica tão dependente da capacidade de controlar uma atividade que não consegue prestar atenção a mais nada, acaba por perder o controle supremo: a liberdade de determinar o conteúdo da consciência. Assim, atividades que produzem flow têm um aspecto potencialmente negativo: embora sejam capazes de melhorar a qualidade da existência criando ordem na mente, podem se tornar viciantes, num ponto em que o self fica cativo de determinado tipo de ordem e desse modo relutante em lidar com as ambiguidades da vida.

### *A perda da autoconsciência*

Como vimos, quando uma atividade nos absorve por completo, não sobra atenção suficiente para permitir que levemos em consideração o passado, o futuro ou qualquer outro estímulo temporariamente irrelevante. Uma das coisas que desaparecem da consciência merece menção especial, pois na vida comum passamos muito tempo pensando a seu respeito: nosso próprio self. Um escalador descreve assim esse aspecto da experiência: “É uma sensação zen, como meditar ou se concentrar. Uma das coisas que buscamos é a concentração absoluta da mente. Seu ego pode estar envolvido na escalada em muitos aspectos, e isso não necessariamente é iluminador. Mas, quando as coisas ficam automáticas, é como ficar sem ego, em certo sentido. De algum modo a coisa certa é feita sem que você nem pense a respeito ou

faça qualquer coisa. Simplesmente acontece. E no entanto é quando você está mais concentrado”. Ou, nas palavras de um famoso navegador solitário: “Você se esquece de si mesmo, se esquece de tudo, enxerga só o movimento do barco no mar, o movimento do mar em torno do barco, pondo de lado tudo o que não seja essencial a esse jogo”.

A perda do senso de um self separado do mundo em torno às vezes vem acompanhada de uma sensação de integração com o ambiente, seja a montanha, uma equipe ou, no caso do membro de uma gangue de motociclistas japoneses, o “rolê” de centenas de motos pelas ruas de Kyoto: “Eu percebo quando a sensibilidade de todo mundo entra em sintonia. Quando a gente começa, a harmonia não é total. Mas se o rolê é bom, um sente o que o outro está sentindo. Como vou explicar? Quando todo mundo vira uma coisa só, eu noto algo. De repente eu me toco: ‘Ah, somos um’. E penso: ‘Se a gente pisar fundo pra valer, esse rolê vai ser o máximo’. Quando a gente sente que se transformou num só corpo, é o máximo. Velocidade dá barato. Nessa hora, é demais”.

Esse “se transformou num só corpo” tão vividamente descrito pelo adolescente japonês é uma característica real da experiência de flow. Sua existência é tão concreta quanto a sensação de alívio da fome ou da dor. É uma experiência muito recompensadora, mas, como mostraremos posteriormente, apresenta seus próprios perigos.

A preocupação com o self consome a energia psíquica porque na vida cotidiana muitas vezes nos sentimos ameaçados. Sempre que isso acontece, temos de trazer nossa autoimagem de volta à consciência, assim podemos descobrir se a ameaça é séria ou não

e como devemos enfrentá-la. Por exemplo, se ando por uma rua e percebo as pessoas virando para mim e rindo, é normal que fique preocupado. “Tem alguma coisa errada na minha aparência? Pareço estranho de alguma forma? Será o modo como ando ou estou com o rosto sujo?” Centenas de vezes por dia somos lembrados da vulnerabilidade do self. E, sempre que isso acontece, a energia psíquica é perdida tentando restaurar a ordem da consciência.

Mas no flow não existe espaço para o autoescrutínio. Como as atividades que apreciamos possuem metas claras, regras estáveis e desafios ajustados às habilidades, há pouca oportunidade para o self ser ameaçado. Quando um escalador encara uma subida difícil, está totalmente absorvido em seu papel de montanhista. Ele é cem por cento escalador, ou não sobreviveria. É impossível qualquer coisa ou pessoa questionar qualquer outro aspecto do self. Uma sujeira no rosto não fará a menor diferença. A única ameaça possível é a que vem da montanha — mas um bom escalador é treinado para enfrentá-la e não precisa trazer o self para o processo.

Um self ausente da consciência não significa que a pessoa em flow abriu mão do controle de sua energia psíquica ou que não está ciente do que acontece em seu corpo ou sua mente. Na verdade, em geral o oposto é verdade. Quando ouvimos falar na experiência do flow pela primeira vez, às vezes presumimos que a ausência de autoconsciência tem algo a ver com uma obliteração passiva do self, um “seguir o flow”, como dizem no sul da Califórnia. Mas, na verdade, a experiência ótima envolve um papel ativo para o self. O violinista deve estar extremamente consciente de cada movimento de seus dedos, bem como do som que penetra em seus ouvidos e da forma total da música que está tocando, tanto analiticamente,

nota por nota, como holisticamente, em termos de sua forma mais geral. Um bom corredor em geral está ciente de cada músculo relevante em seu corpo e do ritmo de sua respiração, bem como do desempenho de seus adversários dentro da estratégia global da corrida. Um jogador de xadrez não poderia apreciar a partida se fosse incapaz de buscar deliberadamente na memória posições e combinações passadas.

Assim, a perda da autoconsciência não envolve a perda do self ou da consciência, mas apenas uma perda da consciência *do* self. O que escapa sob o limiar da consciência é o *conceito* de self, a informação que usamos para representar a nós mesmos quem somos. E, ao que parece, apreciamos bastante esquecer temporariamente quem somos. Quando estamos despreocupados com o self, na verdade temos a oportunidade de expandir o conceito de quem somos. A perda da autoconsciência pode levar à autotranscendência, à sensação de que as fronteiras do ser foram forçadas a se expandir.

Essa sensação não é mero capricho da imaginação, mas se baseia numa experiência concreta de interação, produzindo uma rara sensação de unidade com o mundo normalmente alheio a nós. Durante os longos períodos acordado à noite, o marujo solitário começa a sentir que o barco é sua extensão, movendo-se num mesmo ritmo rumo a uma meta comum. O violinista, envolvido pela torrente de sons que ajuda a criar, sente ser parte da “harmonia das esferas”. O escalador, concentrando toda a atenção nas pequenas irregularidades do paredão rochoso que terá de sustentar seu peso, fala da sensação de familiaridade que se cria entre seus dedos e a rocha, entre o frágil corpo e o ambiente composto por rochedo, céu

e vento. Em um torneio de xadrez, os jogadores com a atenção fixa durante horas na batalha lógica sobre o tabuleiro alegam sentir como se houvessem se fundido a um poderoso “campo de força” que entrou em choque com outras forças em uma dimensão não material da existência. Os cirurgiões afirmam que durante uma operação difícil têm a sensação de que toda a equipe de cirurgia é um único organismo, movido pelo mesmo propósito; descrevem isso como um “balé” em que o indivíduo fica sujeito ao desempenho do grupo e todos os envolvidos compartilham de um sentimento de harmonia e poder.

Poderíamos tratar esses depoimentos como metáforas poéticas e deixar por isso mesmo. Mas é importante perceber que se referem a experiências tão reais quanto sentir fome ou tão concretas quanto topar com uma parede. Não há nada misterioso ou místico em relação a elas. Quando a pessoa investe toda a sua energia psíquica em uma interação — seja com outra pessoa, um barco, uma montanha ou uma música —, ela na verdade se torna parte de um sistema de ação maior do que era o self individual. Esse sistema extrai sua forma das regras da atividade, e sua energia deriva da atenção pessoal. Mas é um sistema real — tão real subjetivamente quanto ser parte de uma família, corporação ou equipe —, e o self que é parte dele expande suas fronteiras e se torna mais complexo.

Esse crescimento do self ocorre apenas se usufruímos da interação, isto é, oferece oportunidades não triviais de ação e exige um aperfeiçoamento constante das habilidades. Também é possível se perder em sistemas que não exijam nada além de fé e submissão. Religiões fundamentalistas, movimentos de massa e partidos políticos extremistas oferecem oportunidades de

autotranscendência que milhões abraçam avidamente. Também fornecem uma bem-vinda extensão das fronteiras do self, bem como a sensação de estar envolvido em algo grande e poderoso. Quem acredita verdadeiramente no sistema se torna parte dele em termos concretos, porque sua energia psíquica será focada e moldada pelas metas e regras de sua crença. Mas essa pessoa não está de fato interagindo com o sistema de crenças; em geral, ela deixa que sua energia psíquica seja absorvida por ele. A partir dessa submissão, nada novo virá; a consciência pode atingir uma bem-vinda ordem, mas será uma ordem imposta, não conquistada. Na melhor das hipóteses, o self daquele que acredita em um sistema se parece com um cristal: forte e simétrico, mas de crescimento muito lento.

Existe uma relação muito importante e à primeira vista paradoxal entre perder o senso do self em uma experiência de flow e senti-lo voltar à tona mais forte depois. Chega até a parecer que abrir mão de vez em quando da autoconsciência é necessário para a construção de um forte autoconceito. Por que deve ser assim fica bem claro. No flow, a pessoa é desafiada a dar seu melhor e deve aperfeiçoar suas habilidades constantemente. Na hora, ela não tem oportunidade de refletir sobre o que isso significa em termos de self — se permitiu que a autoconsciência aflorasse, a experiência talvez não tenha sido muito profunda. Mas, depois, quando a atividade chega ao fim e a autoconsciência tem oportunidade de voltar a operar, o self sobre o qual a pessoa reflete não é o mesmo que existia antes da experiência do flow: foi enriquecido por novas habilidades e conquistas recentes.

*A transformação do tempo*

Uma das descrições mais comuns da experiência ótima é que o tempo parece deixar de correr normalmente. A duração objetiva, externa, que medimos com referência aos eventos de fora, como o dia e a noite, ou a progressão ordenada dos relógios, é tornada irrelevante pelos ritmos ditados pela atividade. Com frequência, as horas parecem passar em minutos; em geral, a maioria relata que o tempo parece passar muito mais rápido. Mas ocasionalmente ocorre o contrário: as bailarinas descrevem como um difícil giro que leva menos de um segundo em tempo real se estende pelo que parecem ser minutos: “Duas coisas acontecem. Uma é que ele parece passar realmente rápido, em certo sentido. Depois que passou, parece ter passado realmente rápido. Eu percebo que é uma hora da manhã e digo: ‘Ah, há alguns minutos eram oito horas’. Mas enquanto estou dançando parece que levou muito mais tempo do que realmente levou”. A generalização mais segura a ser feita sobre esse fenômeno é dizer que durante a experiência de flow a percepção temporal guarda pouca relação com a passagem do tempo tal como medida pela convenção absoluta do relógio.

Mas aqui também são exceções que comprovam a regra. Um cirurgião do coração que extrai profunda fruição de seu trabalho é renomado por sua capacidade de dizer a hora exata durante uma operação, com margem de erro de apenas meio minuto, sem consultar um relógio. Mas no seu caso o timing é um dos desafios essenciais do trabalho: uma vez que ele é chamado apenas para fazer uma parte muito pequena mas extremamente difícil da operação, está em geral envolvido em várias operações ao mesmo tempo e tem de passar de um paciente para o próximo, tomando o cuidado de não segurar os colegas responsáveis por fases



preliminares da cirurgia. Habilidade similar muitas vezes é encontrada entre outros praticantes de atividades em que o tempo é crucial, como corredores e pilotos. De modo a impor um ritmo preciso a seu avanço, eles devem ser muito sensíveis ao transcurso dos segundos e minutos. Em tais casos, a capacidade de calcular a passagem do tempo se torna uma das habilidades necessárias para se sair bem na atividade e assim contribui para a fruição da experiência, mais do que a prejudica.

Mas a maioria das atividades de flow não depende do relógio; como o beisebol, elas têm seu próprio ritmo, suas próprias sequências de eventos marcando transições de um estado a outro sem considerar intervalos iguais de duração. Não está claro se essa dimensão do flow é apenas um epifenômeno — um subproduto da intensa concentração exigida para a atividade em questão — ou se é algo que contribui por direito próprio para a qualidade positiva da experiência. Embora pareça provável que perder a noção do tempo não seja um dos principais elementos da fruição, a liberdade da tirania do relógio efetivamente contribui para o êxtase sentido durante um estado de completo envolvimento.

## A EXPERIÊNCIA AUTOTÉLICA

O elemento principal de uma experiência ótima é que ela é um fim em si. Mesmo se a princípio empreendida por outros motivos, a atividade que nos consome se torna intrinsecamente gratificante. Os cirurgiões comentam sobre seu trabalho: “Gosto tanto que faria isso mesmo se não precisasse”. Navegadores dizem: “Gastei um bocado de tempo e dinheiro nesse barco, mas valeu a pena. Nada se compara à sensação de navegar”.

O termo “autotélico” deriva de duas palavras gregas, *auto*, que se refere ao self, e *telos*, significando meta. Trata-se de uma atividade contida em si mesma, feita não com a expectativa de um benefício futuro, mas porque a realização é sua própria recompensa. Investir no mercado de ações para ganhar dinheiro não é uma experiência autotélica; mas investir para provar sua capacidade de prever futuras tendências é — mesmo que o resultado em termos de rendimentos seja exatamente igual. Educar crianças para transformá-las em bons cidadãos não é autotélico, ao passo que educá-las porque se aprecia a interação com elas é. O que transparece nas duas situações é ostensivamente idêntico; a diferença é que, quando a experiência é autotélica, a pessoa presta atenção na atividade em si; quando não é, sua atenção se concentra nas consequências.

As coisas que fazemos, em sua maioria, não são puramente autotélicas nem puramente exotélicas (quando a atividade obedece apenas motivos externos), mas uma combinação das duas. Os cirurgiões normalmente iniciam seus longos anos de treinamento

devido às expectativas exotéticas: ajudar as pessoas, ganhar dinheiro, conquistar prestígio. Com sorte, após algum tempo começam a apreciar seu trabalho e então ele se torna em grande medida autotélico.

Algumas coisas que somos inicialmente forçados a fazer contra nossa vontade acabam com o tempo sendo intrinsecamente gratificantes. Um amigo com quem eu dividia sala havia muitos anos tinha um grande talento. Sempre que o serviço estava particularmente entediante, erguia o rosto com os olhos semicerrados e vidrados e começava a cantarolar — podia ser um coral de Bach, um concerto de Mozart, uma sinfonia de Beethoven. Na verdade, cantarolar é uma descrição pobremente inadequada para o que fazia. Ele reproduzia a música inteira, imitando os principais instrumentos envolvidos na passagem: ora gemendo como um violino, ora fazendo um fagote, ora soltando a voz como um trompete barroco. Todo mundo escutava hipnotizado, depois voltava ao trabalho com ânimo revigorado. A forma como meu amigo desenvolveu esse talento é curiosa. Desde os três anos, seu pai o levava a concertos de música clássica. Ele se lembrava de ficar indescritivelmente entediado e às vezes pegar no sono só para ser acordado por um tabefe dolorido. Com o tempo, passou a odiar concertos, música clássica e, assim suponho, seu pai, mas, ano após ano, era obrigado a repetir a excruciante experiência. Então, certa noite, quando tinha cerca de sete anos, durante a abertura de uma ópera de Mozart, sentiu o que descreveu como um êxtase de compreensão: de repente, discerniu a estrutura melódica da peça e teve a sensação irresistível de que um novo mundo se descortinava para ele. Foi durante os três anos sofridos indo a concertos por

obrigação que suas habilidades musicais se desenvolveram, ainda que inconscientemente, preparando-o para essa epifania e possibilitando que compreendesse o desafio construído na música por Mozart.

Claro que teve sorte; muitas crianças nunca chegam a ponto de reconhecer as possibilidades de algo que foram obrigadas a fazer e acabam detestando aquilo para sempre. Quantas não começaram a odiar música clássica porque os pais as forçaram a praticar algum instrumento? Muitas vezes, as crianças — e os adultos — necessitam de incentivos externos para dar os primeiros passos em uma atividade que exija a árdua reestruturação da atenção. As atividades que mais apreciamos não nos vêm naturalmente; demandam um esforço que de início a pessoa reluta em fazer. Mas, assim que a interação começa a fornecer feedback para as habilidades, em geral a atividade começa a ser intrinsecamente gratificante.

Uma experiência autotélica é bem diferente de nossas sensações normais no decorrer da vida. Grande parte do que fazemos corriqueiramente não tem valor em si e só o fazemos porque somos obrigados ou porque esperamos que traga algum benefício futuro. Muita gente acha que as horas passadas no trabalho são essencialmente tempo perdido — a pessoa se sente alienada e a energia psíquica investida não ajuda a fortalecer seu self. Mas, para muitos outros, o tempo livre também é perdido. O lazer oferece uma pausa relaxante do trabalho, mas em geral consiste em absorver informação passivamente, sem se valer de quaisquer habilidades nem explorar novas oportunidades de ação. Consequentemente, a

vida passa numa sequência de experiências maçantes e de ansiedades sobre as quais a pessoa exerce pouco controle.

A experiência autotética, ou flow, alça o curso da vida a um diferente patamar. A alienação dá lugar ao envolvimento, a fruição substitui o tédio, o desamparo se transforma numa percepção de controle e a energia psíquica trabalha para reforçar a sensação de self, em vez de ser desperdiçada a serviço de metas extrínsecas. Quando a experiência é intrinsecamente gratificante, a vida é justificada no presente, em vez de ficar refém de um futuro ganho hipotético.

Mas, como já vimos na seção sobre a sensação de controle, a pessoa deve estar ciente do poder latente e viciante do flow. Devemos nos conformar com o fato de que nada no mundo é inteiramente positivo; todo poder pode ser mal empregado. O amor pode levar à crueldade, a ciência às vezes provoca destruição, tecnologia sem moderação gera poluição. A experiência ótima é uma forma de energia, e a energia pode ser usada para nos ajudar ou nos destruir. O fogo aquece e queima; a energia atômica pode gerar eletricidade ou acabar com o mundo. Energia é poder, mas o poder é apenas um meio. As metas às quais ela é aplicada tornam a vida mais rica ou mais sofrida.

O marquês de Sade aperfeiçoou a prática de infligir dor de modo a torná-la uma forma de prazer, e, com efeito, a crueldade é uma fonte universal de fruição para quem não desenvolveu habilidades mais sofisticadas. Até em sociedades ditas “civilizadas” por tentar proporcionar oportunidade para apreciar a vida sem interferir com o bem-estar de ninguém as pessoas são atraídas pela violência. Os romanos tinham o combate de gladiadores como passatempo; os

ingleses vitorianos pagavam para ver ratos serem destroçados por terriers; entre os espanhóis, a morte do touro é vista com reverência; e o boxe é um ingrediente básico da nossa cultura.

Veteranos do Vietnã e de outras guerras às vezes falam com nostalgia sobre a ação no front, descrevendo-a como uma experiência de flow. Quando você está numa trincheira junto a um lançador de granadas, o foco da vida fica muito claro: a meta é destruir o inimigo antes que ele o destrua, o bem e o mal ganham nitidez, os meios de controle estão ao alcance, as distrações são eliminadas. Mesmo se o sujeito odeia a guerra, a experiência pode ser mais excitante do que qualquer outra coisa que experimente na vida civil.

Criminosos muitas vezes afirmam coisas como: “Se alguém me mostrasse algo para fazer que fosse tão divertido quanto entrar numa casa à noite e roubar as joias sem acordar ninguém, eu faria”. Grande parte do que chamamos de delinquência juvenil — furto de veículos, vandalismo, o comportamento rebelde de um modo geral — é motivada pela mesma necessidade de ter experiências de flow inacessíveis na vida cotidiana. Enquanto um grande segmento da sociedade tem poucas chances de encontrar desafios significativos e menos ainda de desenvolver as habilidades necessárias para usufruir deles, devemos esperar que a violência e o crime atraiam aqueles que são incapazes de encontrar um modo de vivenciar experiências autotélicas mais complexas.

Esse problema é agravado quando consideramos que atividades científicas e tecnológicas respeitadas, que mais tarde assumem um aspecto altamente ambíguo e às vezes horripilante, são na origem fonte de grande fruição. Robert Oppenheimer chamou seu trabalho

com a bomba atômica de “doce problema”, e sem dúvida a fabricação de armas químicas e o projeto Guerra nas Estrelas podem ser profundamente cativantes para os envolvidos.

A experiência do flow, como tudo o mais, não é “boa” num sentido absoluto. Ela é boa apenas na medida em que tem potencial para deixar a vida mais rica, intensa e significativa; é boa porque aumenta a força e a complexidade do self. Mas se as consequências de qualquer ocorrência particular de flow são boas num sentido mais amplo, isso precisa ser discutido e avaliado em função de critérios sociais mais inclusivos. O mesmo é verdade, porém, quanto a todas as atividades humanas, incluindo ciência, religião ou política. Determinada crença religiosa pode beneficiar uma pessoa ou um grupo, mas reprimir diversas outras crenças. O cristianismo ajudou a integrar as comunidades étnicas dispersas do Império Romano, mas foi preponderante para a dissolução de inúmeras culturas com as quais entrou posteriormente em contato. Determinado avanço científico pode ser bom para a ciência e para alguns cientistas, mas ruim para a humanidade como um todo. É ilusão acreditar que alguma solução será benéfica para todo mundo o tempo todo; nenhuma conquista humana pode ser considerada a palavra final. A incômoda máxima de Jefferson, “O preço da liberdade é a eterna vigilância”, aplica-se também a outros âmbitos que não o político; significa que devemos reavaliar constantemente nossas ações, caso contrário, o hábito e as sabedorias passadas nos cegam para as novas possibilidades.

Não faz sentido, contudo, ignorar uma fonte de energia só porque pode ser mal empregada. Se a humanidade houvesse tentado proibir o fogo porque poderia ser usado para queimar, não teríamos

ido muito além dos grandes macacos. Como Demócrito expressou com grande simplicidade há vários séculos: “A água pode ser boa ou má, útil ou perigosa. Para o perigo, no entanto, foi encontrado um remédio: aprender a nadar”. Nadar em nosso caso envolve aprender a distinguir as formas de flow úteis das prejudiciais e então extrair o máximo proveito das primeiras, ao mesmo tempo impondo limites às segundas. A tarefa é aprender a apreciar a vida cotidiana sem diminuir as chances de que outras pessoas apreciem as delas.



## 4. As condições do flow

Vimos como as pessoas descrevem as características em comum da experiência ótima: a sensação de que as habilidades são adequadas para lidar com os desafios apresentados em um sistema de ação direcionado para a meta e delimitado por regras que oferecem pistas claras sobre a qualidade do desempenho. A concentração é tão intensa que não sobra nenhuma atenção para pensar a respeito de coisas irrelevantes ou se preocupar com problemas. A autoconsciência desaparece e a percepção do tempo é distorcida. Uma atividade que produza essas experiências é tão gratificante que as pessoas se dispõem a empreendê-la por si mesma, sem grandes preocupações quanto ao que possam lucrar com ela, mesmo quando é difícil ou perigosa.

Mas como tais experiências acontecem? Ocasionalmente o flow pode ocorrer por acaso, devido a uma coincidência afortunada de condições externas e internas. Por exemplo, amigos podem estar em um jantar quando alguém toca num tópico que envolve todos na conversa. Um a um, começam a gracejar e a contar histórias, e logo todos parecem se divertir e desfrutar da companhia. Embora esses eventos possam ocorrer espontaneamente, é bem mais provável que o flow resulte de uma atividade estruturada, da capacidade individual de fazê-lo ocorrer ou das duas coisas combinadas.

Por que apreciamos tanto participar de um jogo enquanto as coisas que temos de fazer todo dia — como trabalhar ou cuidar de casa — em geral nos são tão entediantes? E por que uma pessoa encontra alegria até num campo de concentração enquanto outra fica entediada quando está de férias num resort de luxo? As respostas a essas perguntas ajudarão a compreender como a experiência pode ser moldada para melhorar a qualidade de vida. Este capítulo vai explorar essas atividades particulares que tendem a produzir experiências ideais e os traços pessoais que ajudam as pessoas a alcançar facilmente o flow.

## ATIVIDADES DE FLOW

Quando descrevemos a experiência ótima, damos como exemplo atividades como música, escalada, balé, navegação, xadrez etc. O que torna essas atividades propícias ao flow é terem sido *planejadas* para fazer a experiência ótima ser mais fácil de atingir. Elas têm regras que exigem o aprendizado de habilidades, determinam metas, fornecem feedback, ensejam o controle. Facilitam a concentração e o envolvimento, deixando a atividade tão distante quanto possível da assim chamada “realidade suprema” da existência cotidiana. Por exemplo, em todos os esportes os participantes usam uniformes característicos e integram um enclave especial que os distingue temporariamente dos meros mortais. Enquanto o evento dura, o senso comum é como que suspenso, e jogadores e espectadores se concentram na realidade particular do jogo.

Essas *atividades de flow* têm como função primária a provisão de experiências que possamos apreciar. Brincadeiras, artes, cerimoniais, rituais e esportes são alguns exemplos. Devido ao modo como são construídos, ajudam participantes e espectadores a conquistar um estado mental ordenado que traz grande fruição.

O sociólogo francês Roger Caillois dividia os jogos (usando essa palavra no sentido mais amplo e incluindo todo tipo de atividade prazerosa) em quatro classes amplas, dependendo do tipo de experiências que fornecem. *Agon* inclui jogos que têm a competição como principal característica, tal como a maioria dos esportes e eventos atléticos; *alea* é a classe que inclui todos os jogos de azar,

de dados a bingo; *ilinx*, ou vertigem, é o nome que ele dá às atividades que alteram a consciência ao mexer com a percepção normal, como andar no carrossel ou praticar paraquedismo; e *mimetismo* é o grupo de atividades em que realidades alternativas são criadas, como dança, teatro e artes em geral.

Usando esse esquema, pode-se dizer que os jogos oferecem oportunidades para ir além das fronteiras da experiência comum de quatro formas diferentes. Em jogos agonísticos, os participantes têm de usar suas habilidades para fazer frente ao desafio oferecido pelas habilidades dos oponentes. A palavra “competir” vem do latim *con petire*, que significa “procurar juntos”. O que cada um procura é concretizar seu potencial, e a tarefa fica mais fácil quando os outros nos obrigam a dar nosso máximo. Claro que a competição melhora a experiência apenas na medida em que a atenção está concentrada primordialmente na atividade em si. Se metas extrínsecas — como derrotar o adversário, impressionar o público ou obter um ótimo contrato — são suas preocupações, a competição provavelmente se torna uma distração, não um incentivo para a consciência se concentrar no que está acontecendo.

Jogos de azar trazem fruição porque dão a ilusão de controlar o futuro inescrutável. Os índios das planícies embaralhavam ossos de costela de búfalo marcados para prever o resultado da caçada seguinte, os chineses interpretavam o padrão em que varetas caíam, e o povo ashanti da África Oriental lia o futuro em galinhas sacrificadas. A adivinhação é uma característica universal da cultura, uma tentativa de romper com as limitações do momento presente e obter um vislumbre do que acontecerá. Jogos de azar apelam a essa mesma necessidade. As costelas de búfalo se

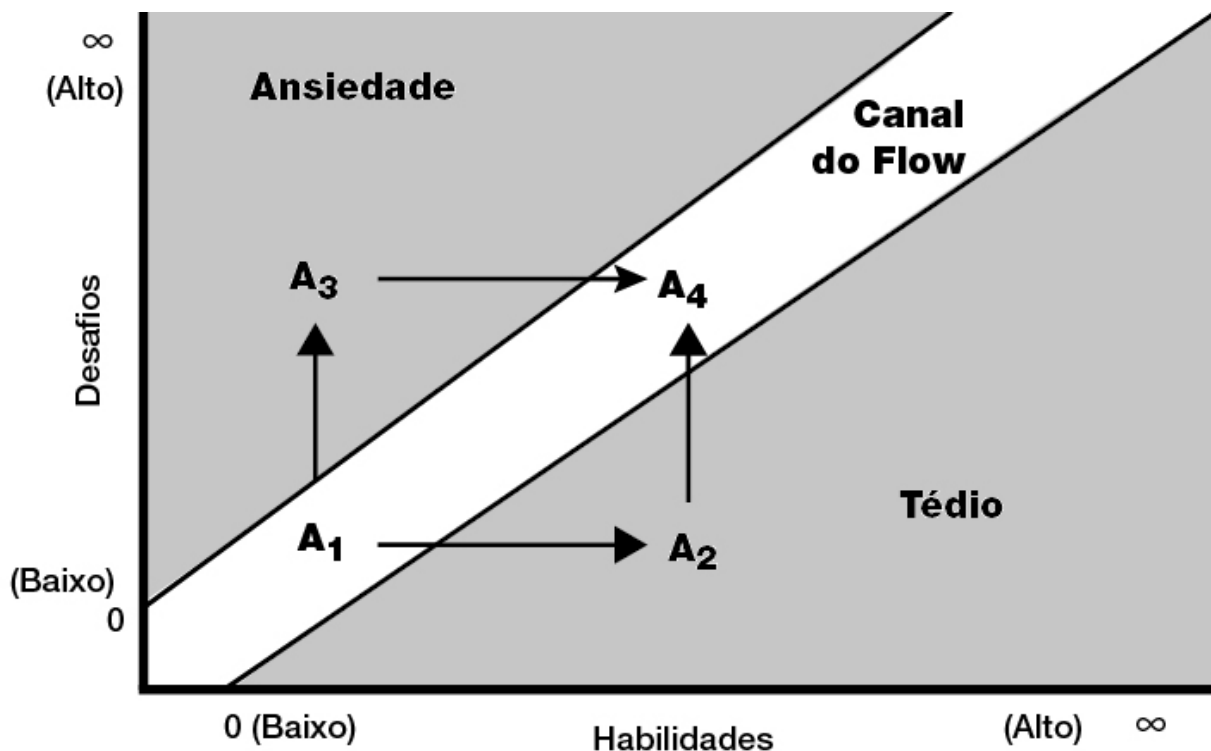
transformam em dados, as varetas do I Ching viram cartas de baralho, o ritual divinatório se torna um jogo de azar — uma atividade secular em que as pessoas tentam superar a esperteza alheia ou levar a melhor sobre o destino.

A vertigem é o modo mais direto de alterar a consciência. Crianças adoram girar até ficar tontas, e os dervixes do Oriente Médio entram em êxtase da mesma maneira. Apreciamos qualquer atividade que altere o modo como percebemos a realidade, fato que explica a atração por drogas de todo tipo para “expandir a mente”, dos cogumelos mágicos ao álcool, passando pela caixa de Pandora das substâncias químicas alucinógenas. Mas a consciência não pode ser expandida; podemos no máximo embaralhar seu conteúdo, ficando com a impressão de que ela de algum modo se ampliou. O preço da maioria das alterações artificialmente induzidas, porém, é que perdemos o controle da mesma consciência que deveríamos expandir.

O mimetismo nos faz sentir como se fôssemos mais do que realmente somos por meio da fantasia, do faz de conta e do disfarce. Quando dançavam usando máscaras representando seus deuses, nossos ancestrais buscavam uma poderosa identificação com as forças que governavam o universo. Paramentado como um veado, o índio yaqui sente-se em união com o espírito do animal que encarnou. Uma cantora contribuindo com sua voz para a harmonia do coro sente um arrepio na espinha ao se fundir com os lindos sons que ajudou a criar. A garotinha brincando de boneca e o menino bancando o caubói também estendem os limites de sua experiência cotidiana, de modo que se tornam, temporariamente,

diferentes e mais poderosos — assim como aprendem a tipificação de gênero dos papéis adultos em sua sociedade.

Em nossos estudos, descobrimos que toda atividade de flow, fosse envolvida em competição, acaso ou qualquer outra dimensão da experiência, tinha isto em comum: proporcionava um sentimento de descoberta, a sensação criativa de ser transportado a uma nova realidade, a níveis mais elevados de desempenho e a estados de consciência nunca sonhados. Em suma, o self era transformado e ganhava em complexidade. Nesse crescimento do self reside a chave das atividades de flow.



*Por que a complexidade da consciência aumenta como resultado das experiências de flow?*

Um simples diagrama talvez ajude a explicar por que é assim. Vamos presumir que a figura represente uma atividade específica — por exemplo, um jogo de tênis. As duas dimensões teoricamente

mais importantes da experiência, os desafios e as habilidades, estão representadas nos dois eixos do diagrama. A letra A representa Alex, um menino que está aprendendo a jogar tênis. O diagrama mostra Alex em quatro diferentes pontos do tempo. Quando começa a praticar ( $A_1$ ), Alex não tem praticamente habilidade nenhuma, e o único desafio que enfrenta é passar a bola por cima da rede. Não é uma tarefa muito difícil, mas Alex provavelmente vai apreciá-la, pois o grau de dificuldade está perfeitamente de acordo com suas habilidades rudimentares. Nesse ponto, ele provavelmente estará em flow. Mas não conseguirá permanecer nele por muito tempo. Se continuar treinando, suas habilidades fatalmente melhorarão e então ele achará cada vez mais sem graça apenas rebater a bola sobre a rede ( $A_2$ ). Ou pode acontecer de enfrentar um adversário melhor do que ele e perceber que existem desafios muito mais difíceis do que simplesmente rebater — nesse ponto, sentirá certa ansiedade ( $A_3$ ), relativa a seu fraco desempenho.

Como tédio e ansiedade são experiências negativas, Alex ficará motivado a voltar ao estado de flow. Como fará isso? Voltando a olhar para o diagrama, vemos que, se está entediado ( $A_2$ ) e deseja voltar ao flow, Alex tem essencialmente uma única escolha: aumentar os desafios enfrentados. (Ele tem uma segunda escolha, que seria desistir do tênis — nesse caso, a letra A simplesmente desapareceria do diagrama.) Estabelecendo para si uma nova meta, mais difícil, que se equipare a suas habilidades — por exemplo, derrotar um adversário apenas um pouco mais avançado do que ele —, Alex estaria de volta ao flow ( $A_4$ ).

Se ele está ansioso ( $A_3$ ), o caminho de volta para o flow exige que desenvolva suas habilidades. Teoricamente, Alex também poderia

reduzir os desafios enfrentados e assim voltar ao flow inicial ( $A_1$ ), mas, na prática, uma vez cientes dos desafios, é difícil ignorá-los.

O diagrama mostra que tanto  $A_1$  como  $A_4$  representam situações em que Alex está em flow. Embora ambos ofereçam fruição, os dois estados são bem diferentes, na medida em que  $A_4$  é uma experiência mais *complexa* do que  $A_1$ . Isso porque envolve mais desafios e exige maiores habilidades do jogador.

Mas  $A_4$ , embora complexa e prazerosa, tampouco representa uma situação estável. Conforme Alex continuar a jogar, ficará entediado com as oportunidades pouco desafiadoras que encontra nesse nível, ou ansioso e frustrado com sua própria capacidade relativamente baixa. Assim, a motivação de desfrutar do jogo vai impulsioná-lo de volta ao flow, mas agora em um nível de complexidade ainda mais elevado do que em  $A_4$ .

Esse aspecto dinâmico explica por que as atividades de flow levam ao crescimento e à descoberta. Uma pessoa não consegue fazer a mesma coisa no mesmo nível por muito tempo. Ficamos cada vez mais entediados ou frustrados; então o desejo de voltar a apreciar o jogo nos leva a ampliar nossas habilidades ou a descobrir novas oportunidades de usá-las.

Mas convém não recair na falácia mecanicista e imaginar que só porque a pessoa está objetivamente envolvida em uma atividade de flow necessariamente terá a experiência apropriada. Não são apenas os desafios “reais” apresentados pela situação que contam, mas aqueles dos quais a pessoa tem consciência. Não são as habilidades que de fato temos que determinam como nos sentimos, mas as que acreditamos ter. Uma pessoa pode responder ao desafio oferecido pelo pico de uma montanha e permanecer



indiferente à oportunidade de aprender a tocar uma música; outra pode abraçar a chance de aprender a música e ignorar a escalada. Como nos sentimos em dado momento da atividade de flow é fortemente influenciado pelas condições objetivas; mas a consciência continua livre para seguir sua própria avaliação. O propósito das regras dos jogos é direcionar a energia psíquica para padrões que possamos apreciar, mas se isso acontecerá ou não depende em última instância de nós. Um atleta profissional pode “jogar” futebol sem que nenhum elemento do flow esteja presente: ele pode estar entediado, autoconsciente, mais preocupado com seu contrato do que com a partida. E o oposto é ainda mais provável — que uma pessoa apreciará profundamente atividades que na verdade são voltadas a outros fins. Para muita gente, atividades como trabalhar ou criar filhos oferecem mais flow do que disputar um jogo ou pintar um quadro, pois essas pessoas aprenderam a perceber nessas tarefas mundanas oportunidades que outros não enxergam.

No decorrer da evolução humana, toda cultura desenvolveu atividades criadas principalmente para melhorar a qualidade da experiência. Até as sociedades menos avançadas tecnologicamente possuem alguma forma de arte, música ou dança e uma variedade de jogos e brincadeiras aos quais tanto crianças como adultos se entregam. Alguns nativos da Nova Guiné passam mais tempo na selva procurando as penas coloridas que usam para decoração em seus rituais de dança do que procurando comida. E isso não é de modo algum um exemplo raro: a arte, as brincadeiras e o ritual provavelmente ocupam mais tempo e energia na maioria das culturas do que o trabalho.

Embora essas atividades também possam servir a outros propósitos, o fato de oferecerem fruição é o principal motivo de terem sobrevivido. Os humanos começaram a decorar cavernas pelo menos 30 mil anos atrás. Essas pinturas seguramente tinham significado religioso e prático. Entretanto, é provável que a principal razão de ser da arte no Paleolítico fosse a mesma de hoje — ou seja, era uma fonte de flow para o pintor e para o espectador.

De fato, flow e religião estão intimamente ligados desde tempos imemoriais. Muitas experiências ideais da humanidade ocorreram no contexto de rituais religiosos. Não apenas a arte, mas também o teatro, a música e a dança tiveram origem no que hoje chamaríamos de um contexto “religioso”; isto é, eram atividades voltadas a conectar as pessoas a poderes e entidades sobrenaturais. O mesmo é verdade quanto aos jogos. Um jogo de bola primitivo que lembra o basquete e era praticado pelos maias fazia parte de suas cerimônias religiosas. Esse também é o caso com os Jogos Olímpicos. Essa ligação não surpreende, porque o que chamamos de religião é na verdade a mais antiga e ambiciosa tentativa de criar ordem na consciência. Logo, faz sentido que rituais religiosos fossem uma fonte profunda de fruição.

Nos tempos modernos, a arte, os jogos e a vida em geral perderam as amarras sobrenaturais. A ordem cósmica que no passado ajudava a interpretar e dar significado à história humana se rompeu em fragmentos desconexos. Hoje muitas ideologias competem para oferecer a melhor explicação para o modo como nos comportamos: a lei da oferta e da procura e a “mão invisível” regulando o livre mercado buscam explicar nossas escolhas econômicas racionais; a lei da luta de classes que está na base do

materialismo histórico tenta explicar nossas atitudes políticas irracionais; a competição genética na qual se baseia a sociobiologia explicaria por que ajudamos alguns e exterminamos outros; a lei do efeito behaviorista busca elucidar como aprendemos a repetir atos prazerosos, mesmo sem nos dar conta. Nenhum deles — com exceção parcial do materialismo histórico, um credo minguando — inspira grande apoio popular e nenhum inspirou as visões estéticas ou rituais apreciados que modelos anteriores da ordem cósmica haviam semeado.

À medida que as atividades de flow contemporâneas se secularizam, dificilmente ligam o indivíduo a sistemas de significado poderosos como os oferecidos pelas Olimpíadas ou pelos jogos de bola maias. Em geral seu conteúdo é puramente hedonista: esperamos que melhorem como nos sentimos, física ou mentalmente, mas não que nos conectem com os deuses. Não obstante, as atitudes que tomamos para melhorar a qualidade da experiência são muito importantes para a cultura como um todo. Há muito se percebeu que as atividades produtivas de uma sociedade são um modo útil de descrever seu caráter: assim, falamos em sociedades de caça/coleta, pastorais, agrícolas, tecnológicas. Mas, como as atividades de flow são escolhidas livremente e estão relacionadas de maneira mais íntima às fontes do que é significativo em última instância, talvez sejam indicadores mais precisos de quem somos.

## FLOW E CULTURA

Um elemento fundamental do experimento democrático americano é fazer da busca da felicidade um objetivo político consciente — de fato, uma responsabilidade do governo. Embora a Declaração de Independência americana possa ter sido o primeiro documento político oficial a explicitar esse objetivo, provavelmente é verdade que nenhum sistema social jamais sobreviveu por muito tempo a menos que seu povo tivesse alguma esperança de que seu governo ia ajudá-lo a ser feliz. Claro que existiram muitas culturas repressivas cuja população se mostrou disposta a tolerar até os soberanos mais cruéis. Se os escravos que construíram as pirâmides raramente se revoltaram foi porque, comparado às alternativas percebidas, servir os despóticos faraós oferecia um futuro marginalmente mais esperançoso.

Ao longo das últimas gerações, os cientistas sociais ficaram cada vez mais relutantes em fazer juízos de valor quanto às culturas. Qualquer comparação que não seja estritamente factual corre o risco de ser interpretada como injusta. Parece ofensivo dizer que as práticas, crenças e instituições de uma cultura são em algum sentido melhores do que as de outras. Trata-se do “relativismo cultural”, uma posição que os antropólogos adotaram na primeira parte do século xx como uma reação contra as pressuposições demasiado arrogantes e etnocêntricas da era vitoriana, quando as nações industriais ocidentais se consideravam o pináculo da evolução, melhores em todos os aspectos do que as culturas tecnologicamente menos desenvolvidas. Essa confiança ingênua

em nossa supremacia pertence ao passado distante. Ainda podemos fazer objeção a um homem árabe entrando com um caminhão de explosivos numa embaixada, mas não podemos mais nos sentir moralmente superiores e condenar sua convicção de que no Paraíso existem seções especiais reservadas para os guerreiros autoimolados. Hoje aceitamos que nossa moralidade simplesmente não tem mais uso fora de nossa cultura. Segundo esse novo dogma, é inadmissível aplicar um sistema de valores na avaliação de outro. E como qualquer avaliação entre culturas deve necessariamente envolver pelo menos um sistema de valor estranho a uma das culturas avaliadas, a mera possibilidade de comparação é descartada.

Mas se presumirmos que a aspiração da experiência ótima é a meta primordial de todo ser humano, as dificuldades de interpretação apresentadas pelo relativismo cultural se tornam menos críticas. Todo sistema social pode ser avaliado em termos de quanta entropia psíquica causa, medindo-se essa desordem não com respeito à ordem ideal de um ou outro sistema de crença, mas em referência às metas dos membros dessa sociedade. Um ponto de partida seria dizer que uma sociedade é “melhor” do que outra se nela um número maior de pessoas tem acesso a experiências alinhadas com suas metas. Um segundo critério essencial seria identificar se essas experiências levam a um crescimento do self no nível individual, permitindo que a maior quantidade de gente possível desenvolva habilidades cada vez mais complexas.

Parece claro que as culturas diferem entre si em termos do grau de “busca da felicidade” que possibilitam. A qualidade de vida em certas sociedades, em alguns períodos históricos, é nitidamente

melhor do que em outras. Perto do fim do século XVIII, o inglês médio estava provavelmente bem pior do que antes, ou do que voltaria a estar cem anos depois. As evidências sugerem que a Revolução Industrial não apenas abreviou a expectativa de vida de várias gerações, como tornou essa vida mais violenta e bruta. É difícil imaginar que os tecelões empregados nas “fábricas satânicas” aos cinco anos de idade, trabalhando setenta horas por semana ou mais até tombar por exaustão, pudessem achar que aquela era a vida que queriam, independente dos valores e crenças compartilhados por eles.

Para dar outro exemplo, a cultura dos habitantes da ilha de Dobu, conforme a descrição do antropólogo Reo Fortune, encorajava o medo permanente da feitiçaria, a desconfiança até entre os parentes mais próximos e o comportamento vingativo. Simplesmente fazer as necessidades era um grande problema, porque exigia entrar no mato, onde a pessoa imaginava que seria atacada pela magia do mal quando estivesse sozinha. Os dobuanos não pareciam “gostar” dessas características tão onipresentes em sua experiência cotidiana, mas não conheciam alternativas. Estavam enredados numa malha de crenças e práticas desenvolvidas ao longo do tempo, que dificultavam a experiência da harmonia psíquica. Muitos relatos etnográficos sugerem que a entropia psíquica inerente é mais comum nas culturas pré-letradas do que o mito do “nobre selvagem” poderia sugerir. O povo ik de Uganda, incapaz de lidar com um ambiente em deterioração que não mais oferecia alimento suficiente para sua sobrevivência, institucionalizou o egoísmo além dos sonhos mais loucos do capitalismo. Os ianomâmis da Venezuela, como muitas outras tribos guerreiras, reverenciam mais

a violência do que nossas superpotências militaristas, e não há nada que apreciem mais do que uma sangrenta incursão por aldeias vizinhas. Risadas e sorrisos eram quase desconhecidos entre uma tribo nigeriana atormentada por feitiçarias e intrigas estudada pela antropóloga Laura Bohannaw.

Nada indica que essas culturas tenham *optado* por ser egoístas, violentas ou temerosas. Seu comportamento não as faz mais felizes; pelo contrário: causa sofrimento. Tais práticas e crenças, que interferem com a felicidade, não são inevitáveis nem necessárias; elas evoluíram por acaso, como resultado de reações aleatórias a condições acidentais. Mas, quando se tornam parte das normas e hábitos de uma cultura, os seres humanos presumem que é assim que as coisas devem ser; passam a acreditar que não têm opções.

Felizmente, também há muitos casos de culturas que, por sorte ou antevisão, foram bem-sucedidas em criar um contexto para obtenção relativamente fácil do flow. Por exemplo, os pigmeus da floresta Ituri descritos por Colin Turnbull vivem em harmonia consigo mesmos e com seu ambiente, preenchendo sua vida com atividades úteis e desafiadoras. Quando não estão caçando nem cuidando da aldeia, eles cantam, dançam, tocam instrumentos musicais ou contam histórias. Como muitas culturas assim chamadas “primitivas”, todo adulto nessa sociedade de pigmeus deve ser um pouco ator, cantor, artista e historiador, bem como hábil no trabalho. Essa cultura não receberia uma classificação elevada quanto às conquistas materiais, mas, em termos de oferecer experiências ideais, seu modo de vida parece extremamente bem-sucedido.

Outro bom exemplo de como uma cultura pode incorporar o flow a seu estilo de vida é dado pelo etnógrafo canadense Richard Kool ao

descrever uma tribo da Colúmbia britânica:

A região do lago Shushwap sempre foi considerada pelos índios um lugar rico: rico em salmão e caça, rico em recursos alimentícios subterrâneos como tubérculos e raízes — uma terra de fartura. Nessa região, as pessoas viviam em aldeias permanentes e exploravam os arredores em busca dos recursos necessários. Possuíam tecnologias elaboradas para usar com eficácia os recursos do meio e percebiam sua vida como sendo boa e rica. No entanto, diziam os anciãos, às vezes o mundo se tornava previsível demais e começava a faltar desafio na vida. Sem desafios, a vida não tinha significado

Então os anciãos, em sua sabedoria, decidiam que a aldeia toda deveria se mudar. Essas mudanças ocorriam a cada 25 ou trinta anos. A população inteira mudava-se para uma parte diferente da terra Shushwap para ir ao encontro de novos desafios. Haveria cursos de água para descobrir, rastros de outras caças para conhecer, áreas onde a flor Balsamhoriza seria abundante. Então a vida readquiria seu significado e voltava a valer a pena. Todos se sentiam rejuvenescidos e saudáveis. E isso também permitia que os recursos numa área se recuperassem, após anos de exploração.

Um paralelo interessante pode ser feito com o Santuário de Isé, ao sul de Kyoto, no Japão. Foi construído cerca de quinhentos anos atrás, em um de dois campos adjacentes. A cada vinte anos, mais ou menos, ele é demolido e reconstruído no terreno vizinho. Em 1973, foi reerguido pela sexagésima vez. (Durante o século XIV, o conflito entre imperadores rivais interrompeu temporariamente a prática.)

A estratégia adotada pelos nativos do Shushwap e os monges de Isé lembra outra que diversos políticos apenas sonharam em realizar. Por exemplo, tanto Thomas Jefferson como Mao Tsé-tung acreditavam que cada geração precisava de sua própria revolução para seus membros permanecerem ativamente envolvidos no sistema político que governava sua vida. Na realidade, poucas culturas atingiram um ajuste tão bom entre as necessidades psicológicas do povo e as opções disponíveis. A maioria fica a



dever, tanto fazendo da sobrevivência uma tarefa excessivamente extenuante como se fechando em rígidos padrões que sufocam as oportunidades de ação a cada geração.

As culturas representam construções defensivas contra o caos, projetadas para reduzir o impacto da aleatoriedade da experiência. São respostas adaptativas, assim como as plumas das aves e os pelos dos mamíferos. As culturas prescrevem normas, envolvem metas, produzem crenças que nos ajudam a lidar com os desafios da existência. Com isso, devem descartar muitas metas e crenças alternativas e desse modo limitar as possibilidades; mas essa canalização da atenção para um conjunto de metas e meios limitados é o que permite a ação sem esforço dentro das fronteiras criadas por nós mesmos.

É nesse aspecto que os jogos oferecem uma analogia convincente para as culturas. Ambos consistem de metas e regras mais ou menos arbitrárias que permitem à pessoa se envolver em um processo e agir com um mínimo de dúvidas e distrações. A diferença é principalmente de escala. As culturas abarcam tudo: elas especificam como a pessoa deve nascer, crescer, casar, ter filhos e morrer. Os jogos preenchem os interlúdios do roteiro ditado pela cultura. Eles enfatizam a ação e a concentração durante o “tempo livre”, quando as instruções culturais oferecem pouca orientação e nossa atenção ameaça vagar pelos domínios não mapeados do caos.

Quando uma cultura é bem-sucedida no desenvolvimento de um conjunto de metas e regras tão convincentes e tão bem ajustadas às habilidades da população que seus membros são capazes de experimentar o flow com incomum frequência e intensidade, a

analogia entre jogos e culturas fica ainda mais próxima. Nesse caso, podemos dizer que a cultura como um todo se torna um “grande jogo”. Algumas civilizações clássicas talvez tenham conseguido atingir esse estado. Cidadãos atenienses, romanos — que pautavam suas ações pela *virtus* —, eruditos chineses ou brâmanes indianos viviam uma existência de intrincada graciosidade e extraíam talvez a mesma fruição da harmonia desafiadora de suas ações que teriam extraído de uma dança prolongada. A pólis ateniense, a lei romana, a burocracia chinesa fundamentada na ordem divina e a ordem espiritual que engloba toda a sociedade indiana foram exemplos bem-sucedidos e duradouros de como a cultura pode enfatizar o flow — ao menos entre os afortunados o bastante para figurar entre seus atores principais.

Uma cultura que enfatize o flow não necessariamente é “boa” em um sentido moral. As regras da antiga Esparta podem parecer cruéis demais da perspectiva do século xx, ainda que fossem em todos os aspectos bem-sucedidas em motivar os que se pautavam por elas. O êxtase e a carnificina da batalha que alegravam as hordas tártaras ou os janízaros turcos eram lendários. É certamente verdade que para grandes segmentos da população europeia, confusa com os traumáticos choques econômicos e culturais da década de 1920, o regime e a ideologia nazifascistas representavam um projeto atraente. Estabeleciam metas simples, esclareciam o feedback e possibilitavam um renovado envolvimento com a vida que muitos consideravam um alívio para as ansiedades e frustrações de antes.

Similarmente, embora o flow seja um motivador poderoso, não garante a virtude em quem o experimenta. Tudo mais

permanecendo igual, uma cultura que proporciona o flow pode ser vista como “melhor” do que outras. Mas, quando um grupo abraça metas e normas que aumentam sua fruição da vida, sempre há o risco de isso acontecer às custas de outros. O flow do cidadão ateniense era possível graças aos escravos que trabalhavam em suas propriedades, assim como o estilo de vida suntuoso das fazendas sulistas americanas dependeu da mão de obra escrava que importavam.

Ainda estamos longe de conseguir medir com precisão a quantidade de experiência ótima que diferentes culturas possibilitam. Segundo pesquisa Gallup realizada em 1976, quarenta por cento dos norte-americanos afirmavam ser “muito felizes”, comparados a vinte por cento dos europeus, dezoito por cento dos africanos e apenas sete por cento da população no Extremo Oriente. Por outro lado, outra pesquisa conduzida apenas dois anos antes indicou que a avaliação de felicidade pessoal do americano era quase a mesma de cubanos e egípcios, com PIB per capita respectivamente cinco e mais de dez vezes menor. Alemães ocidentais e nigerianos apresentavam avaliações de felicidade idênticas, apesar de uma diferença superior a quinze vezes no PIB per capita. Até aqui, essas discrepâncias apenas demonstram que nossos instrumentos de medir a experiência ótima ainda são muito primitivos. No entanto, o fato de diferenças existirem parece incontestável.

A despeito dos resultados ambíguos, todas as pesquisas concordam que pessoas de nações mais ricas, com melhor nível educacional e governo mais estável, informam níveis mais elevados de felicidade e satisfação de vida. Reino Unido, Austrália, Nova

Zelândia e Holanda parecem ser os países mais felizes, e os Estados Unidos, apesar das altas taxas de divórcio, alcoolismo, crime e vícios, não ficam muito atrás. Isso não deveria surpreender, haja vista a quantidade de tempo e recursos gastos em atividades cujo principal propósito é oferecer fruição. O adulto americano trabalha em média apenas trinta horas por semana (e passa um adicional de dez horas fazendo coisas irrelevantes no local de trabalho, como devaneando ou conversando com colegas). Ele passa uma quantidade de tempo ligeiramente menor — cerca de vinte horas por semana — envolvido em atividades de lazer: sete horas vendo TV passivamente, três horas lendo, duas em atividades mais ativas, como correr, tocar um instrumento ou jogar boliche, e sete horas em atividades como festas, cinema ou reuniões com familiares e amigos. As cinquenta a sessenta horas restantes que o americano fica acordado toda semana são gastas em atividades de subsistência, como comer, deslocar-se entre a casa e o emprego, fazer compras, cozinhar, tomar banho, arrumar coisas; ou em tempo livre não estruturado, como ficar sentado sozinho, olhando para o vazio.

Embora o americano médio tenha tempo livre de sobra e amplo acesso a atividades de lazer, ele não passa pela experiência do flow com frequência. Potencialidade não implica efetividade e quantidade, e não se traduz em qualidade. Por exemplo, assistir à televisão, a atividade de lazer mais popular nos Estados Unidos, muito raramente leva à condição de flow. Na verdade, trabalhando as pessoas atingem a experiência de flow — concentração profunda, desafios e habilidades elevados e equilibrados, sensação

de controle e satisfação — cerca de quatro vezes mais do que vendo TV.

Um dos paradoxos mais irônicos de nossa época é essa grande disponibilidade de lazer que às vezes deixa de se traduzir em fruição. Comparados a apenas algumas gerações atrás, temos oportunidades imensamente maiores de nos divertir, no entanto nada indica que de fato apreciamos a vida mais do que nossos antepassados. Só oportunidades não bastam. Precisamos também de habilidades para fazer uso delas. E precisamos saber como controlar a consciência — habilidade que a maioria ainda não cultivou. Cercada por uma panóplia impressionante de dispositivos recreativos e opções de lazer, a maioria ainda fica entediada e vagamente frustrada.

Esse fato nos leva à segunda condição que afeta se uma experiência ótima ocorrerá ou não: a capacidade individual de reestruturar a consciência para possibilitar o flow. Alguns conseguem apreciar a vida onde quer que estejam, enquanto outros continuam entediados mesmo diante das perspectivas mais deslumbrantes. Assim, além de considerar as condições externas ou a estrutura das atividades de flow, precisamos levar em conta as condições internas que tornam o flow possível.

## A PERSONALIDADE AUTOTÉLICA

Não é fácil transformar a experiência comum em flow, mas quase todo mundo pode melhorar sua capacidade de fazê-lo. Embora o resto do livro continue a explorar o fenômeno da experiência ótima, o que por sua vez deveria ajudar o leitor a se familiarizar com ela, devemos por ora considerar outra questão: primeiro, se todas as pessoas possuem o mesmo potencial para controlar a consciência; e, caso não, o que diferencia os que têm facilidade para isso dos demais.

Alguns indivíduos talvez sejam, por constituição, incapazes de experimentar o flow. Os psiquiatras descrevem esquizofrênicos como sofrendo de *anedonia*, que significa literalmente “falta de prazer”. Esse sintoma parece estar relacionado à “superinclusão de estímulo”, ou ao fato de que esquizofrênicos estão condenados a notar estímulos irrelevantes e a processar informação gostando ou não. A trágica incapacidade do esquizofrênico de manter as coisas dentro ou fora da consciência é vividamente descrita por alguns pacientes: “Agora as coisas simplesmente acontecem comigo, e não tenho nenhum controle sobre elas. É como se o que acho não tivesse mais importância. Às vezes, não consigo controlar nem o que penso”. Ou: “As coisas chegam rápido demais. Não consigo acompanhar o ritmo e fico perdido. Presto atenção em tudo ao mesmo tempo e como resultado na verdade não estou prestando atenção em nada”.

Incapazes de se concentrar, focados indiscriminadamente em tudo, pacientes que sofrem da doença acabam se mostrando

incapazes de apreciar a vida, o que não surpreende. Mas o que causa a superinclusão de estímulo, para começo de conversa?

Parte da resposta deve estar relacionada com causas genéticas inatas. Alguns são simplesmente menos capazes de concentrar suas energias psíquicas, por temperamento. Entre jovens em idade escolar, uma grande variedade de dificuldades de aprendizagem é reclassificada sob o rótulo de “transtornos de atenção”, porque têm em comum a falta de controle da atenção. Embora os transtornos de atenção provavelmente estejam ligados a desequilíbrios químicos, também é bastante provável que a qualidade da experiência na infância exacerba ou alivia seu desenvolvimento. De nosso ponto de vista, o importante a perceber é que os transtornos de atenção não interferem no aprendizado, mas na prática eliminam a possibilidade de vivenciar o flow. Quando a pessoa não consegue controlar a energia psíquica, tanto o aprendizado como a genuína fruição são impossibilitados.

Um obstáculo menos drástico para a experiência do flow é a excessiva autoconsciência. A pessoa que vive preocupada em como os outros a veem, receosa de passar uma impressão errada ou de fazer algo inapropriado, também está fadada a uma exclusão permanente da fruição. Assim como pessoas excessivamente autocentradas. Um indivíduo autocentrado em geral não é autoconsciente, mas por outro lado avalia toda informação apenas em termos de como ela se relaciona com seus desejos. Para alguém assim, nada tem valor em si mesmo. Uma flor não vale uma segunda olhada a menos que tenha alguma utilidade; um homem ou uma mulher que não sirva aos seus interesses não merece maior

atenção. A consciência é estruturada inteiramente em termos de seus próprios fins, e nada pode existir que não se conforme a ele.

Embora a pessoa autoconsciente seja em muitos aspectos diferente da autocentrada, nenhuma dispõe de suficiente controle da energia psíquica para conhecer facilmente uma experiência de flow. Ambas carecem da fluidez atenta necessária para se empenhar em uma atividade que seja compensadora em si mesma; há demasiada energia psíquica envolvida no self e a atenção livre é rigidamente guiada por suas necessidades. Sob tais condições é difícil se interessar por metas intrínsecas ou se abandonar a uma atividade que não ofereça recompensas além da própria interação.

Os transtornos de atenção e a superinclusão de estímulos bloqueiam o flow porque a energia psíquica é demasiado fluida e errática. Personalidades excessivamente autoconscientes ou autocentradas o obstruem por razão diferente: uma atenção rígida e estreita demais. Nenhum extremo permite à pessoa controlar a atenção. Os que operam nesses extremos ficam alijados da fruição, têm dificuldade de aprendizagem e deixam escapar oportunidades de crescimento do self. Paradoxalmente, um self autocentrado não consegue ganhar em complexidade porque toda a energia psíquica de que dispõe está investida no cumprimento de suas metas presentes, não no aprendizado de novas.

Os empecilhos ao flow considerados até aqui fazem parte do indivíduo. Mas existem também muitos obstáculos poderosos à fruição no ambiente externo. Alguns são naturais; outros, sociais. Por exemplo, imaginaríamos que pessoas vivendo nas condições incrivelmente árduas das terras árticas ou do deserto do Kalahari contam com poucas oportunidades de apreciar a vida. Mas nem as



condições naturais mais severas são capazes de eliminar o flow por completo. Os esquimós em seu hábitat desolado e hostil aprenderam a cantar, dançar, contar piadas, esculpir objetos e criar uma mitologia elaborada para proporcionar ordem e sentido a suas experiências. É possível que seres humanos incapazes de fruição nessas regiões inóspitas tenham acabado por desistir e perecer. Mas o fato de parte deles ter sobrevivido mostra que a natureza sozinha não impede o flow de acontecer.

As condições sociais que inibem o flow podem ser mais difíceis de superar. Uma das consequências da escravidão, opressão, exploração e destruição dos valores culturais é a eliminação da fruição. Quando os hoje extintos nativos das ilhas caribenhas foram forçados a trabalhar nas fazendas coloniais dos conquistadores espanhóis, sua vida se tornou tão sofrida e vazia que eles perderam o interesse na sobrevivência e terminaram por deixar de se reproduzir. É provável que muitas culturas tenham desaparecido de maneira similar, por não ser mais capazes de apreciar a vida.

Dois termos que descrevem estados de patologia social se aplicam também a condições que dificultam o flow: *anomia* e *alienação*. Anomia — literalmente, “ausência de regras” — é o nome que o sociólogo francês Émile Durkheim deu para um mal na sociedade em que as normas de comportamento se tornaram confusas. Quando não fica mais claro o que é permitido e o que não é, quando é incerto o que a opinião pública valoriza, o comportamento se torna errático e sem significado. Pessoas que dependem das regras da sociedade para impor ordem a sua consciência ficam ansiosas. Situações anômicas surgem quando a economia desmorona ou quando uma cultura é destruída por outra,

mas também podem ocorrer quando a prosperidade aumenta rapidamente e antigos valores de frugalidade e trabalho duro não são mais tão relevantes quanto um dia foram.

A alienação é em muitos sentidos o oposto: uma condição em que as pessoas são coibidas pelo sistema social a agir de maneiras que vão contra suas metas. Um trabalhador que para obter o próprio sustento e o de sua família deve realizar a mesma tarefa sem sentido centenas de vezes em uma linha de montagem provavelmente se sentirá alienado. Nos países socialistas, uma das fontes de alienação mais irritantes é a necessidade de passar boa parte do tempo livre esperando em filas de comida, roupas e lazer ou para as infundáveis liberações burocráticas. Quando uma sociedade sofre de anomia, o flow é obstruído porque não fica claro no que vale a pena investir a energia psíquica; quando sofre de alienação, o problema é não conseguir investir a energia psíquica no que é claramente desejável.

Vale notar que esses dois obstáculos sociais ao flow, a anomia e a alienação, são funcionalmente equivalentes às duas patologias pessoais, os transtornos de atenção e o caráter autocentrado. Em ambos os níveis, o individual e o coletivo, o que impede o flow de ocorrer é a fragmentação dos processos atentos (como na anomia e nos transtornos de atenção) ou sua rigidez excessiva (como em pessoas alienadas ou autocentradas). No nível individual, anomia corresponde a ansiedade, enquanto alienação corresponde a tédio.

### *Neurofisiologia e flow*

Assim como uns nascem com melhor coordenação muscular do que outros, é possível haver indivíduos com vantagem genética em

controlar a consciência. Talvez essas pessoas sejam menos propensas a sofrer de transtornos de atenção e vivenciem o flow com maior facilidade.

A pesquisa com percepção visual e padrões de ativação cortical da dra. Jean Hamilton dá suporte a tal afirmação. Parte de suas evidências se baseou em um teste com alunos voluntários que eram instruídos a observar uma figura ambígua (um cubo de Necker ou uma ilustração ao estilo de Escher, que em certo ponto parece sair do plano do papel em direção ao olhar e no momento seguinte parece retroceder) e então perceptivamente “inverter” a sensação — ou seja, ver a figura que se projeta da superfície como se estivesse afundando, e vice-versa. A dra. Hamilton descobriu que alunos que relatavam menos motivação intrínseca na vida diária precisavam fixar o olhar em mais pontos antes de conseguir inverter a figura, enquanto alunos que achavam sua vida intrinsecamente mais recompensadora necessitavam olhar para menos pontos, ou apenas para um único ponto, para inverter a mesma figura.

Esses resultados sugerem que as pessoas podem variar o número de dicas externas de que necessitam para realizar a mesma tarefa mental. Indivíduos que necessitam de muita informação externa para formar representações da realidade na consciência podem ficar mais dependentes do ambiente externo para usar a mente. Eles teriam menos controle sobre seus pensamentos, o que por sua vez dificultaria que apreciassem a experiência. Por outro lado, pessoas que precisam de apenas algumas dicas externas para representar eventos na consciência gozam de maior autonomia do ambiente. Elas possuem uma atenção mais flexível, que lhes

permite reestruturar a experiência mais facilmente e desse modo atingir experiências ideais com mais frequência.

Em outra série de experimentos, alunos com ou sem relatos de experiências de flow eram orientados a prestar atenção em luzes e sons. Com a atenção na tarefa, sua ativação cortical em resposta aos estímulos foi medida e calculada separadamente para as condições visuais e auditivas. (O que chamamos de “potenciais evocados”.) Os resultados da dra. Hamilton mostraram que alunos que relataram raras vezes experimentar o flow se comportaram como esperado: quando reagem aos estímulos de luz, sua ativação subia significativamente acima do nível de referência. Mas os resultados dos indivíduos que relataram flow frequente foram bastante surpreendentes: a ativação *diminuía* quando se concentravam. Em vez de exigir mais esforço, o investimento da atenção na verdade pareceu diminuir o esforço mental. Uma medida comportamental da atenção separada confirmou que esse grupo também era mais preciso em uma tarefa atenta contínua.

A explicação mais provável para esse resultado incomum parece ser que o grupo relatando mais flow foi capaz de reduzir a atividade mental em todos os canais de informação, exceto o envolvido em se concentrar nos estímulos luminosos. Isso por sua vez sugere que pessoas capazes de fruição numa variedade de situações conseguem filtrar os estímulos e se concentrar apenas no que decidem que é relevante no momento. Enquanto prestar atenção normalmente envolve um ônus extra de processamento da informação acima do esforço no nível de referência usual, para pessoas que aprenderam a controlar a consciência focando a atenção isso representa relativamente pouco esforço, porque elas

conseguem suspender todos os processos mentais, exceto os relevantes. Essa flexibilidade de atenção, que contrasta tão claramente com a desamparada superinclusão do esquizofrênico, talvez proporcione a base neurológica para a personalidade autotélica.

Mas as evidências neurológicas não provam que alguns indivíduos tenham herdado uma vantagem genética em controlar a atenção e desse modo experimentar flow. Os resultados poderiam ser explicados mais em termos de aprendizagem do que de herança. A associação entre a capacidade de concentração e o flow é clara; mais pesquisas serão necessárias para determinar quem causa o quê.

### *Os efeitos da família na personalidade autotélica*

Uma vantagem neurológica em processar informação pode não ser a única chave para explicar por que alguns conseguem achar com o que se divertir enquanto esperam o ônibus numa estação rodoviária enquanto outros morrem de tédio por mais distrações que haja em seu ambiente. As influências na tenra infância também muito provavelmente determinam se a pessoa vai ou não alcançar facilmente o flow.

Amplas evidências sugerem que o modo como os pais interagem com os filhos tem um efeito duradouro no tipo de pessoa que a criança será quando crescer. Em um de nossos estudos conduzidos na Universidade de Chicago, por exemplo, Kevin Rathunde observou que o grau de felicidade, satisfação e força na maioria das situações de vida de adolescentes estava significativamente ligado a determinados tipos de relacionamento com os pais. O contexto

familiar que promove a experiência ótima poderia ser descrito como tendo cinco características. A primeira é *clareza*: os adolescentes sentem que sabem o que os pais esperam deles — as metas e o feedback na interação familiar são inequívocos. A segunda é *centralização*, a percepção dos filhos de que seus pais estão interessados no que estão fazendo no presente, em seus sentimentos e experiências concretos, mais do que preocupados com a possibilidade de entrarem em uma boa faculdade ou conseguirem um emprego bem remunerado. Em seguida vem a questão da *escolha*: os filhos sentem que têm uma variedade de possibilidades, incluindo a de romper com as normas dos pais — contanto que estejam preparados para enfrentar as consequências. A quarta característica diferenciadora é *comprometimento*, a confiança que permite à criança se sentir à vontade o bastante para baixar as próprias defesas e se envolver sem autoconsciência no que a interessar. E finalmente há o *desafio*, a dedicação dos pais em fornecer oportunidades cada vez mais complexas de ação para seus filhos.

Essas cinco condições possibilitaram o que foi chamado de “contexto familiar autotélico”, pois elas proporcionam um treinamento ideal para aprender a apreciar a vida. As cinco características estão claramente em paralelo com as dimensões da experiência de flow. Crianças que crescem em situações familiares que facilitam a clareza de metas, o feedback, a sensação de controle, a concentração na tarefa do momento, a motivação intrínseca e o desafio terão uma chance melhor de ordenar sua vida de modo a tornar o flow possível.

Além do mais, famílias que proporcionam um contexto autotélico conservam um bocado da energia psíquica para seus membros individuais, possibilitando assim aumentar a fruição geral. Filhos que sabem o que podem ou não fazer, que não precisam discutir constantemente regras e controles, que não têm as expectativas de seus pais de sucesso futuro sempre pairando sobre sua cabeça estão liberados de muitas exigências atentas que produzem as famílias mais caóticas. Eles são livres para desenvolver interesse em atividades que expandirão seu self. Em famílias mais desordenadas, um bocado da energia é gasto em negociações e brigas constantes, bem como nas tentativas das crianças de proteger seu frágil self de ser oprimido pelas metas alheias.

Não surpreende que as diferenças entre adolescentes cujas famílias ofereciam um contexto autotélico e o outro grupo foram maiores quando os filhos estavam em casa com a família: aqui os de contexto autotélico eram muito mais felizes, fortes, alegres e satisfeitos do que seus pares menos afortunados. Mas as diferenças estavam também presentes com os adolescentes sozinhos estudando ou na escola: aqui também a experiência ótima era mais acessível a filhos de famílias autotélicas. Apenas quando os adolescentes socializavam, as diferenças desapareciam: com amigos, ambos os grupos se sentiam igualmente seguros, fossem de família autotélica ou não.

Provavelmente o comportamento dos pais com o bebê também cria predisposições à fruição maiores ou menores na vida adulta. Mas não existem estudos prolongados para determinar as relações de causa e efeito nessa questão. No entanto, é óbvio que uma criança que tenha sofrido abusos ou sido ameaçada com a perda do

amor de um dos pais — e infelizmente descobrimos cada vez mais que uma preocupante proporção de crianças em nossa cultura sofre maus-tratos — ficará tão preocupada em impedir seu senso de self de desmoronar que lhe restará pouca energia para buscar recompensas intrínsecas. Em vez de procurar a complexidade da fruição, uma criança assim provavelmente se transformará num adulto que se contentará em obter os máximos prazeres possíveis na vida.



## PESSOAS DE FLOW

As características que marcam uma personalidade autotélica ficam mais claras em pessoas que parecem apreciar situações que outros achariam insuportáveis. Perdidos na Antártica ou confinados numa cela de prisão, alguns indivíduos conseguiram transformar suas condições desesperadoras numa luta que foram capazes de controlar e até apreciar, enquanto a maioria sucumbiria a suas tribulações. Richard Logan, que estudou relatos de pessoas em situações de dificuldade, concluiu que sobreviveram encontrando maneiras de tornar condições objetivas terríveis numa experiência subjetivamente controlável. Elas acompanharam o esquema das atividades de flow. Primeiro, prestaram atenção aos mínimos detalhes de seu ambiente, descobrindo oportunidades ocultas de ação que se adequassem ao pouco que eram capazes de fazer, dadas as circunstâncias. Então estabeleciam metas apropriadas a sua situação precária e monitoravam de perto o progresso por meio do feedback recebido. Sempre que atingiam sua meta, investiam mais de si, estabelecendo desafios cada vez mais complexos.

Christopher Burney, prisioneiro dos nazistas que passou longo tempo em confinamento solitário durante a Segunda Guerra Mundial, dá um exemplo bastante típico desse processo:

Se o alcance da experiência é subitamente restrito e somos deixados com pouca coisa com que ocupar a mente ou proporcionar sensações, somos capazes de pegar os poucos objetos à disposição e fazer toda uma catalogação de questões com frequência absurdas relacionadas a eles. Isso funciona? Como? Quem o produziu e do quê? E, paralelamente, quando e onde vi algo como isso e do que mais isso me lembra? [...] *Então a pessoa põe em movimento um maravilhoso flow de combinações e associações na mente*, cuja duração e complexidade logo obscurecem seu humilde ponto de partida.

[...] Minha cama, por exemplo, podia ser medida e, grosso modo, comparada a camas de escola ou do Exército [...]. Depois que me cansei dela, que era simples demais para me intrigar por muito tempo, peguei as cobertas, estimei seu calor, examinei a mecânica precisa da janela, o desconforto do banheiro [...] calculei o comprimento e a largura, a orientação e a elevação da cela. [grifo meu]

Essencialmente, a mesma engenhosidade em encontrar oportunidades de ação mental e estabelecer metas é relatada por sobreviventes de confinamento, de diplomatas capturados por terroristas a idosas aprisionadas por comunistas chineses. Eva Zeisel, uma ceramista que ficou detida na prisão de Lybianka em Moscou por mais de um ano pela polícia de Stálin, conservou a sanidade pensando num jeito de produzir um sutiã com os materiais que tinha à mão, jogando xadrez mentalmente, tendo conversas imaginárias em francês, fazendo ginástica e memorizando poemas que compunha. Aleksandr Soljenítsin descreve como um de seus colegas prisioneiros na cadeia de Lefortovo mapeava o mundo no chão da cela e se imaginava viajando através da Ásia e da Europa para a América, cobrindo alguns quilômetros por dia. O mesmo “jogo” foi descoberto independentemente por muitos prisioneiros; por exemplo, Albert Speer, o arquiteto favorito de Hitler, aguentou a prisão de Spandau por meses imaginando que fazia uma viagem a pé de Berlim a Jerusalém; sua imaginação fornecia todos os eventos e visões ao longo do caminho.

Um conhecido meu que trabalhou na inteligência da Força Aérea dos Estados Unidos contou de um piloto que ficou aprisionado no Vietnã do Norte por muitos anos e perdeu 36 quilos e grande parte da saúde em um campo na selva. Quando foi libertado, entre as coisas que disse que gostaria de fazer estava jogar golfe. Para grande assombro dos outros oficiais, seu desempenho no esporte

foi soberbo, a despeito de sua condição esquelética. Quando indagaram, ele respondeu que todos os dias em sua prisão se imaginava disputando dezoito buracos, escolhendo com cuidado os tacos e sua abordagem e variando sistematicamente o percurso do campo. Essa disciplina não só preservou sua sanidade, mas também parece ter mantido suas habilidades físicas afiadas.

Tollas Tibor, poeta que passou vários anos em confinamento solitário durante as fases mais repressivas do regime comunista húngaro, diz que na cadeia de Visegrád, onde centenas de intelectuais ficaram detidos, os presos se mantiveram ocupados durante mais de um ano elaborando uma competição de tradução de poesia. Primeiro, tiveram de decidir o poema a traduzir. Levaram meses para passar as indicações de cela em cela e vários meses mais contando os votos através de mensagens secretas engenhosas. Finalmente, combinaram que traduziriam “Ó capitão! Meu capitão!”, de Walt Whitman, para o húngaro, em parte por ser um poema que a maioria dos prisioneiros conseguia lembrar de memória no original. Então começou o trabalho sério: todo mundo faria sua própria versão do poema. Como não havia papel nem nada com que escrever à disposição, Tollas esfregava sabão na sola dos sapatos, criando uma película, e escrevia nela com um palito de dente. Quando um verso era decorado, ele punha nova camada de sabão. À medida que escrevia as várias estrofes, o tradutor as memorizava e passava à cela seguinte. Após um tempo, uma dúzia de versões do poema circulava na cadeia, então foram avaliadas e votadas por todos os presos. Após escolherem uma tradução de Whitman, os prisioneiros passaram a um poema de Schiller.

Quando a adversidade ameaça nos paralisar, precisamos reafirmar o controle encontrando uma nova direção em que investir a energia psíquica, uma direção que resida além do alcance de forças externas. Quando toda aspiração é frustrada, a pessoa ainda assim precisa procurar uma meta significativa em torno da qual organizar o self. Então, mesmo que essa pessoa seja objetivamente escrava, subjetivamente é livre. Soljenítsin descreve muito bem como até a situação mais degradante pode ser transformada numa experiência de flow:

Às vezes, parado entre as fileiras de prisioneiros abatidos, em meio aos berros dos guardas com metralhadoras, eu sentia tal ímpeto de rimas e imagens que foi como se saísse flutuando pelo ar. [...] Nesses momentos me sentia tão livre quanto feliz [...]. Alguns prisioneiros tentavam escapar passando pelo arame farpado. Para mim, não havia arame farpado. A contagem dos prisioneiros continuava como sempre, mas eu na verdade estava longe, em um voo distante.

Não são apenas prisioneiros que relatam essas estratégias para retomar o controle da própria consciência. Exploradores como o almirante Byrd, que passou quatro meses frios e escuros sozinho em uma minúscula cabana perto do polo Sul, ou Charles Lindbergh, que enfrentou elementos hostis em seu voo transatlântico solitário, recorreram ao mesmo esquema para conservar a integridade do self. Mas o que torna uns capazes de alcançar esse controle interno enquanto a maioria se deixa arrastar pelos sofrimentos externos?

Richard Logan sugere uma resposta com base nos escritos de muitos sobreviventes, incluindo Viktor Frankl e Bruno Bettelheim, que refletiram sobre a fonte da força de vontade sob extrema adversidade. Ele concluiu que a característica mais importante dos sobreviventes era um “individualismo não autoconsciente”, um propósito fortemente dirigido que não é voltado para o próprio self.

Pessoas dotadas dessa qualidade tendem a dar seu melhor em qualquer circunstância, contudo, sua preocupação principal não são seus próprios interesses. Por serem intrinsecamente motivadas em suas ações, elas não são perturbadas com facilidade por ameaças externas. Com energia psíquica suficiente para observar e analisar objetivamente seus arredores, têm maior probabilidade de descobrir em si mesmas novas oportunidades de ação. Se existe uma característica da personalidade autotélica que podemos considerar essencial, talvez seja essa. Indivíduos narcisistas, preocupados acima de tudo em proteger o self, desmoronam quando as condições externas se tornam ameaçadoras. O pânico resultante os impede de agir como devem; sua atenção se volta para si próprios, numa tentativa de restabelecer a ordem na consciência, e não sobra atenção suficiente para lidar com a realidade externa.

Sem interesses no mundo, sem o desejo de se relacionar ativamente com as coisas, a pessoa se isola em si mesma. Bertrand Russell, um dos maiores filósofos de nosso século, descreveu como conquistou a felicidade pessoal: “Pouco a pouco aprendi a ser indiferente a mim mesmo e minhas deficiências; passei a centrar minha atenção cada vez mais em objetos externos: o estado do mundo, vários ramos de conhecimento, indivíduos por quem sentia afeição”. Não poderia haver uma descrição melhor e mais sumária de como construir para si uma personalidade autotélica.

Em parte, esse tipo de personalidade é uma dádiva da herança biológica e de como fomos criados. Alguns nascem com um dom neurológico mais focado e flexível ou têm a sorte de possuir pais que promoveram a individualidade não autoconsciente. Mas essa é uma habilidade que deve ser cultivada, uma capacidade que a

pessoa pode aperfeiçoar por meio do treinamento e da disciplina. Agora vamos explorar um pouco mais as maneiras pelas quais isso pode ser feito.

## 5. O corpo em flow

“O homem certamente não possui coisa alguma, à exceção do breve empréstimo de seu próprio corpo”, escreveu B. Cabell, “e no entanto esse corpo é capaz de tantos e curiosos prazeres.” Quando estamos infelizes, deprimidos ou entediados, sempre há um remédio à mão: usar o corpo e tudo o que ele pode nos proporcionar. A maioria hoje tem consciência da importância da saúde e da boa forma física. Mas o potencial quase ilimitado para a fruição que o corpo oferece muitas vezes permanece inexplorado. Poucos aprendem a se mover com a graça de um acrobata, enxergar com o olhar renovado de um artista, sentir o êxtase de um atleta que quebra o próprio recorde, provar algo com a sutileza de um conhecedor ou fazer amor com uma perícia que eleve o sexo a uma forma de arte. Como essas oportunidades estão à mão, o passo mais fácil para melhorar a qualidade de vida consiste em simplesmente aprender a controlar o corpo e os sentidos.

Cientistas algumas vezes tentaram imaginar quanto vale um corpo humano. Pelos minuciosos cálculos dos químicos, o preço de pele, carne, ossos, cabelos, minerais variados e demais componentes em menor quantidade não excede um punhado de dólares. Outros levaram em consideração o processamento sofisticado da informação e a capacidade de aprendizado do

sistema mente-corpo e chegaram a uma conclusão bem diferente: calculam que para produzir uma máquina tão sensível como nós seriam necessários centenas de milhões de dólares.

Quantificar o corpo dessa forma não faz muito sentido. Seu valor não vem apenas de seus componentes químicos ou da rede neural que possibilita o processamento da informação. O que lhe confere um valor incomensurável é o fato de que, sem corpo, não haveria experiência e, portanto, nenhum registro da vida como a conhecemos. Tentar atribuir um valor de mercado ao corpo e aos processos fisiológicos é como etiquetar a vida: por qual escala devemos determinar seu preço?

Tudo o que o corpo faz pode ser apreciado. No entanto, muitos ignoram do que ele é capaz e utilizam o equipamento físico em um nível mínimo, deixando inexplorada sua habilidade de proporcionar flow. Quando não desenvolvidos, os sentidos nos entregam uma informação caótica: um corpo destreinado se move de forma errática e desajeitada, um olhar sem sensibilidade capta experiências visuais desagradáveis ou pouco interessantes, o ouvido amusical absorve acima de tudo ruídos dissonantes, o palato rude conhece apenas sabores insípidos. Se permitimos que as funções corporais se atrofiem, a qualidade de vida se torna meramente adequada e para alguns até deprimente. Mas se a pessoa assume o controle do que o corpo pode fazer e aprende a impor ordem às sensações físicas, a entropia dá lugar a uma sensação de harmonia prazerosa para a consciência.

O corpo humano é capaz de centenas de funções separadas — ver, escutar, tocar, correr, nadar, lançar, pegar, escalar montanhas e explorar cavernas, para ficar em apenas algumas delas —, e para



cada uma há uma experiência de flow correspondente. Em qualquer cultura, atividades de fruição podem ser inventadas para se ajustar às potencialidades do corpo. Quando uma função física normal, como correr, é realizada em um contexto planejado, dirigido a metas, com regras que oferecem desafios e exigem habilidades, ela se torna uma atividade de flow. Seja correndo apenas pelo exercício, seja medindo o tempo da corrida, seja disputando uma prova, seja — como os índios tarahumara do México, que atravessam centenas de quilômetros de montanhas durante determinados festivais — acrescentando uma dimensão ritual elaborada à atividade, o simples ato de mover o corpo através do espaço vira uma fonte de feedback complexa que proporciona a experiência ótima e acrescenta força ao self. Cada órgão sensorial, cada função motora, pode ser aproveitada para produzir flow.

Antes de continuar a explorar como a atividade física contribui para a experiência ótima, vale ressaltar que não é apenas com movimentos que o corpo produz flow. A mente também está envolvida nisso. Para extrair fruição de nadar, por exemplo, precisamos cultivar um conjunto de habilidades apropriadas, o que exige a concentração da atenção. Sem os pensamentos, motivações e sentimentos relevantes seria impossível alcançar a disciplina necessária para aprender a nadar bem o bastante de modo a apreciar a atividade. Além do mais, como a fruição tem lugar na mente do nadador, o flow não pode ser um processo puramente físico: os músculos e o cérebro devem estar igualmente envolvidos.

Nas páginas que seguem, examinaremos algumas maneiras pelas quais a qualidade da experiência pode ser melhorada mediante o uso refinado dos processos corporais. Entre elas estão

atividades físicas, como esportes e dança, o cultivo da sexualidade e várias disciplinas orientais para controlar a mente mediante o treinamento do corpo. Também incluem o uso judicioso dos sentidos da visão, da audição e do paladar. Cada modalidade dessas oferece uma quantidade quase ilimitada de fruição, mas só para os que se esforçam por desenvolver as habilidades exigidas. Para os outros, o corpo permanece de fato um amontoado de elementos baratos.

## MAIS ALTO, MAIS RÁPIDO, MAIS FORTE

O lema em latim dos Jogos Olímpicos modernos — *Altius, citius, fortius* — resume bem, ainda que de forma incompleta, como o corpo pode experimentar o flow. Ele envolve a razão de ser de qualquer modalidade esportiva, que é fazer uma coisa melhor do que foi feita antes. A forma mais pura de atletismo, e dos esportes em geral, consiste em romper com os limites do que o corpo consegue realizar.

Por menos importante que uma meta esportiva possa parecer ao observador externo, a atividade atlética se torna um assunto sério quando realizada com a intenção de demonstrar um aperfeiçoamento das habilidades envolvidas. Jogar coisas, por exemplo, é uma capacidade um tanto trivial; até bebês fazem isso bem, como dão prova os brinquedos espalhados em volta do berço de uma criança pequena. Mas a maior distância em que o ser humano consegue atirar um objeto de determinado peso entra para a lenda humana. Os gregos inventaram o arremesso de disco, e os grandes discóbolos da Antiguidade foram imortalizados pelos melhores escultores; os suíços realizavam festivais no campo para ver quem arremessava mais longe o tronco de uma árvore; os escoceses faziam o mesmo com pedras pesadas. Lançadores de beisebol ficam ricos e famosos por conseguir arremessar a bola com velocidade e precisão, enquanto jogadores de basquete, por acertar a bola na cesta. Atletas arremessam dardos, pesos, martelos; outros lançam bolas de boliche, bumerangues, linhas de pesca. Cada

variação da capacidade básica de lançar oferece oportunidades de fruição quase ilimitadas.

*Altius* — mais alto — é a primeira palavra do lema olímpico, e pairar brevemente acima do chão é outro desafio universalmente reconhecido. Romper com os grilhões da gravidade é um dos sonhos mais antigos da humanidade. O mito de Ícaro, que construiu asas para alcançar o Sol, foi considerado por longo tempo uma parábola das metas da própria civilização — ao mesmo tempo nobres e equivocadas. Saltar mais alto, escalar os picos mais elevados, voar acima da terra estão entre as atividades que mais apreciamos realizar. Alguns estudiosos recentes inventaram uma enfermidade psíquica especial, o assim chamado “complexo de Ícaro”, para explicar esse desejo de ficar livre da atração gravitacional. Como todas as explicações que tentam reduzir a fruição a uma manobra defensiva contra ansiedades reprimidas, essa erra o alvo. Claro que em certo sentido qualquer ação deliberada pode ser vista como uma defesa contra as ameaças do caos. Mas nesse aspecto vale mais a pena considerar atos que tragam fruição como sinal de saúde, não de doença.

As experiências de flow baseadas no uso de habilidades físicas não ocorrem apenas no contexto de feitos esportivos extraordinários. Atletas olímpicos não são os únicos com talento para desfrutar de um desempenho levado além dos próprios limites. Qualquer pessoa, por pior que seja sua forma física, consegue saltar um pouco mais alto, correr mais rápido ou ficar mais forte. A alegria de ultrapassar os limites do corpo está ao alcance de todos.

Até a atividade mais simples é uma fonte de fruição quando usada para produzir flow. Os passos essenciais nesse processo são: (a)

determinar uma meta geral e tantas submetas quanto forem realisticamente exequíveis; (b) encontrar maneiras de medir o progresso em termos das metas escolhidas; (c) manter a concentração no que está sendo feito e continuar a fazer distinções cada vez mais refinadas dos desafios envolvidos na atividade; (d) desenvolver as habilidades necessárias para interagir com as oportunidades disponíveis; (e) continuar a elevar o desafio se a atividade se torna tediosa.

Um bom exemplo desse método é caminhar, uma das coisas mais simples que podemos imaginar fazer com o corpo, mas que pode se tornar uma complexa atividade de flow, quase uma forma de arte. Grande número de diferentes metas pode ser estabelecido para uma caminhada. Por exemplo, a escolha do itinerário: aonde queremos ir e que caminho tomar. Dentro da rota geral, a pessoa pode escolher lugares onde parar ou certas paisagens que gostaria de ver. Outra meta pode ser o desenvolvimento de um estilo pessoal, uma maneira de mover o corpo que seja fácil e eficiente. Economia de movimento que maximize o bem-estar físico é outro objetivo óbvio. Para medir o progresso, o feedback talvez inclua com que rapidez e facilidade a distância pretendida foi vencida; quantas coisas interessantes a pessoa viu; e quantas novas ideias ou sensações surgiram ao longo do percurso.

Os desafios da atividade nos impelem à concentração. Numa caminhada, eles variam enormemente, dependendo do ambiente. Para quem vive na cidade grande, calçadas largas e a malha urbana em ângulos retos facilitam o ato físico de caminhar. Mas andar por uma trilha na montanha é completamente diferente: para o amante de trilhas, cada passo representa um novo desafio, a ser

solucionado com a escolha do ponto mais firme onde apoiar o pé, que lhe dará o melhor equilíbrio, ao mesmo tempo levando em consideração o impulso e o centro de gravidade do corpo e as várias superfícies — terra, rochas, raízes, relva, galhos — sobre as quais se pode pisar. Em uma trilha difícil, uma pessoa com experiência se move com economia de movimentos e leveza, e o constante ajuste de seus passos no terreno revela um processo altamente sofisticado de selecionar a melhor solução para uma série cambiante de equações complexas envolvendo massa, velocidade e atrito. Claro que esses cálculos em geral são automáticos e dão a impressão de ser inteiramente intuitivos, quase instintivos; mas se a pessoa não processa a informação correta sobre o terreno e deixa de fazer os ajustes apropriados em seu andar, tropeça ou se cansa. Assim, embora esse tipo de caminhada possa ser inteiramente não autoconsciente, é na verdade uma atividade intensa que exige atenção concentrada.

Na cidade, o terreno em si não é desafiador, mas há outras oportunidades para o desenvolvimento de habilidades. O estímulo social da multidão e as referências históricas e arquitetônicas do meio urbano podem contribuir com uma enorme variação para a caminhada. Há vitrines, pessoas e padrões de interação humana a ser observados. Alguns se dedicam a fazer as rotas mais curtas, outros, as mais interessantes; uns se orgulham de caminhar pelo mesmo trajeto com precisão cronométrica, outros gostam de variar o itinerário. Alguns tentam caminhar o maior tempo possível nas partes da calçada onde bate sol no inverno e fazer o mesmo na sombra no verão. Há os que sincronizam a travessia da rua com o momento exato em que o semáforo fica verde. Claro que essas

oportunidades para fruição devem ser cultivadas; elas não acontecem automaticamente para quem não controla seu itinerário. A menos que a pessoa estabeleça metas e desenvolva habilidades, caminhar é apenas uma obrigação chata.

Caminhar é a atividade física mais trivial de todas, mas pode ser profundamente apreciada se a pessoa estabelece metas e assume o controle do processo. Por outro lado, as centenas de formas sofisticadas de esporte e cultura do corpo atualmente disponíveis — de raquetebol a ioga, ciclismo a artes marciais — podem não acarretar fruição alguma se a pessoa as realiza com a atitude de que *deve* tomar parte nelas porque estão na moda ou simplesmente porque faz bem para a saúde. Muita gente se pega numa roda-viva de atividade física sobre a qual acaba tendo pouco controle, sentindo o dever de fazer exercícios, mas sem extrair prazer algum disso. Elas cometem o equívoco comum de confundir forma e substância e presumem que ações e eventos concretos são a única “realidade” que determina o que experimentam. Para essas pessoas, entrar para uma academia de ginástica chique pode ser quase garantia de fruição. Porém, a apreciação da vida, como vimos, não depende *do que* você faz, mas de *como* faz.

Em um de nossos estudos analisamos se as pessoas ficam mais felizes utilizando recursos materiais nas atividades de lazer ou apenas investindo mais de si mesmas. Tentamos responder a essas perguntas usando o Método de Amostragem da Experiência, procedimento que desenvolvi na Universidade de Chicago para estudar a qualidade da experiência. Como descrito anteriormente, esse método consiste em fornecer aos voluntários um pager e um caderninho de anotações. Um radiotransmissor é programado para

enviar sinais cerca de oito vezes ao dia, a intervalos aleatórios, durante uma semana. Toda vez que o pager bipa, os participantes da pesquisa preenchem uma página da caderneta, registrando onde estão, o que estão fazendo e com quem, e classificando seu estado de espírito numa variedade de nuances, com uma escala de sete pontos que vai de “muito feliz” a “muito triste”.

Como constatamos, quando as pessoas se entregavam a atividades de lazer que eram caras em termos dos recursos externos necessários — que exigiam equipamento custoso, eletricidade ou outras formas de energia medida em unidade térmica britânica (BTU, da sigla em inglês), como andar de lancha, dirigir ou ver TV — eram significativamente *menos* felizes do que quando envolvidas em lazer barato. As pessoas ficavam mais felizes quando simplesmente papeavam, cuidavam do jardim, tricotavam ou se dedicavam a um hobby; todas essas atividades exigem poucos recursos materiais, mas um investimento relativamente alto de energia psíquica. Um lazer que necessite de recursos externos, porém, muitas vezes demanda menos atenção e, por consequência, de modo geral proporciona menos recompensas memoráveis.



## OS PRAZERES DO MOVIMENTO

Esportes e exercícios não são os únicos meios de experiência física que usam o corpo como fonte de fruição, pois um vasto leque de atividades depende de movimentos rítmicos ou harmoniosos para produzir flow. Entre eles, a dança é provavelmente a mais antiga e significativa, tanto por seu apelo universal como por sua potencial complexidade. Da tribo mais isolada da Nova Guiné à requintada trupe do Balé Bolshoi, a reação do corpo à música é amplamente usada como um modo de melhorar a qualidade da experiência.

Pessoas mais velhas podem considerar danceterias um passatempo bizarro e sem sentido, mas muitos adolescentes encontram na dança uma importante fonte de fruição. Eis como alguns descrevem a sensação: “Quando entro na pista, começo a flutuar, estou apenas me divertindo e curtindo o movimento”; “É como se o esforço físico me deixasse chapado. Fico muito suado e quente, meio que entro em êxtase quando tudo rola bem”; “Você se mexe e tenta se expressar em termos desses movimentos. Tem a ver com isso. A linguagem corporal é como um modo de comunicação, de certa forma. Quando a experiência é agradável, me expresso em função da música e das pessoas que estão lá”.

A fruição da dança é com frequência tão intensa que as pessoas abrem mão de muitas outras coisas. Eis a afirmação típica de uma bailarina entrevistada pelo grupo do professor Massimini em Milão: “Desde pequena, sempre quis ser bailarina. Não foi fácil: o dinheiro é curto, viajo demais, e minha mãe vive se queixando do que faço.

Mas meu amor pela dança sempre me sustentou. Hoje, ela é parte da minha vida, algo de que eu não conseguiria viver sem”. Nesse grupo de sessenta jovens bailarinas profissionais, apenas três eram casadas e apenas uma tinha filho; a gravidez é vista como grande obstáculo para a carreira.

Mas, como no caso do atletismo, certamente não é preciso aprender balé para apreciar o controle dos potenciais expressivos do corpo. Quem gosta de dançar apenas por prazer também pode se divertir tanto quanto profissionais da dança, sem sacrificar suas metas em nome da sensação de mover o corpo harmoniosamente.

E existem outras formas de expressão que usam o corpo como instrumento: mímica e atuação, por exemplo. A popularidade de brincadeiras de charada em que as pistas devem ser mostradas apenas por gestos se deve ao fato de que permite às pessoas se livrar momentaneamente de sua identidade costumeira e assumir diferentes papéis. Até a imitação mais tola e desajeitada pode oferecer um alívio das limitações dos padrões cotidianos de comportamento, um vislumbre de modos de ser alternativos.

## O SEXO COMO FLOW

Quando pensamos em desfrutar da vida, em geral uma das primeiras coisas que nos vem à cabeça é o sexo. Não surpreende, porque certamente é uma das experiências mais gratificantes que existem, ultrapassada em sua capacidade de gerar motivação talvez apenas pela necessidade de sobreviver, tomar água ou comer. A pulsão sexual é tão poderosa que pode sugar a energia psíquica necessária para o cumprimento de outras metas. Logo, toda cultura tem de se empenhar em canalizá-la e restringi-la, e muitas instituições sociais complexas existem apenas para regular tal impulso. A máxima de que “o amor faz o mundo girar” é uma referência educada ao fato de que a maioria das nossas ações são impelidas, direta ou indiretamente, pelas necessidades sexuais. Tomamos banho, vestimo-nos e penteamos o cabelo para ficar atraentes, muitos trabalham para conseguir sustentar sua carmetade e uma casa, lutamos por status e poder em parte para ser admirados e amados.

Mas o sexo é sempre apreciado? A essa altura o leitor talvez seja capaz de adivinhar que a resposta depende do que acontece na consciência dos envolvidos. O mesmo ato sexual pode ser vivido como doloroso, revoltante, assustador, neutro, agradável, prazeroso etc., dependendo de como esteja ligado às metas da pessoa. Um estupro pode não ser distinguível fisicamente de um encontro amoroso, mas seus efeitos psicológicos estão a mundos de distância.

Podemos dizer com segurança que o estímulo sexual em si geralmente é prazeroso. Programar a sexualidade para proporcionar prazer foi a estratégia um tanto astuciosa da evolução para garantir que os indivíduos realizassem uma atividade que levasse à procriação, assegurando assim a sobrevivência da espécie. Para extrair prazer do sexo, a pessoa precisa apenas ser saudável e disposta; nenhuma habilidade especial é necessária, e logo após as primeiras experiências novos desafios físicos voltam a surgir. Mas, como outros prazeres, a menos que transformado em uma atividade de fruição, com o tempo o sexo facilmente fica entediante. Ele passa de uma experiência genuinamente positiva a um ritual sem sentido ou a uma dependência viciante. Felizmente, há muitas maneiras de usufruir do sexo.

O erotismo é uma forma de cultivo da sexualidade que se concentra no desenvolvimento de habilidades físicas. Em certo sentido, ele está para o sexo assim como o esporte está para a atividade física. O *Kama Sutra* e *Os prazeres do sexo* são dois exemplos de manuais que visam promover o erotismo oferecendo sugestões e metas para ajudar a tornar a atividade sexual mais variada, interessante e desafiadora. A maioria das culturas elaborou sistemas de treinamento e desempenho eróticos, muitas vezes sob camadas de significados religiosos. Rituais de fertilidade primitivos, os mistérios dionisíacos da Grécia e a ligação recorrente entre prostituição e sacerdócio feminino são apenas algumas formas desse fenômeno. É como se nos primeiros estágios da religião, as culturas cooptassem os atrativos óbvios da sexualidade e os usassem como base para ideias e padrões de comportamento mais complexos.

Mas o verdadeiro cultivo da sexualidade começa apenas quando dimensões psicológicas são acrescentadas às puramente físicas. Segundo os historiadores, a arte do amor é um acontecimento recente no Ocidente. Com raras exceções, havia muito pouco romance nas práticas sexuais de gregos e romanos. Os rituais de cortejo, os sentimentos compartilhados entre os amantes e as juras de amor que hoje parecem atributos tão indispensáveis das relações amorosas foram inventados na Idade Média por trovadores que circulavam pelos castelos do sul da França e, depois, adotados pelas classes abastadas do resto da Europa como o “doce novo estilo”. O romance ofereceu todo um leque de desafios para os amantes. Quando aprendemos as habilidades necessárias para superá-los, além de fonte de prazer, o amor também é fonte de fruição.

Refinamento similar da sexualidade teve lugar em outras civilizações e num passado relativamente não muito distante. Os japoneses produziram profissionais do amor extremamente sofisticadas, as gueixas, que devem saber tocar, dançar e interpretar, bem como conhecer poesia e arte. As cortesãs chinesas e indianas e as odaliscas turcas eram igualmente hábeis. Lamentavelmente, esse profissionalismo, embora elevando a complexidade potencial do sexo às alturas, pouco fez para melhorar diretamente a qualidade da experiência para a maioria. Na história, o romance parece ter se restringido à juventude e aos que tinham tempo e dinheiro para se ocupar de tais coisas; a vasta maioria das pessoas de qualquer cultura parece ter uma vida sexual bastante monótona. Pessoas “decentes” pelo mundo afora não gastam muita energia na tarefa da reprodução sexual ou nas práticas que vêm a

reboque. O romance se parece com esportes também nesse aspecto: em vez de se envolver pessoalmente, a maioria se contenta em falar a respeito ou assistir a especialistas em ação.

Uma terceira dimensão da sexualidade começa a emergir quando, além do prazer físico e da fruição de uma relação romântica, a pessoa sente genuíno carinho pelo parceiro. Então novos desafios são descobertos: apreciar o outro como uma pessoa única, compreendê-lo e ajudá-lo a consumir seus objetivos. Com o surgimento dessa terceira dimensão, a sexualidade se torna um processo muito complexo, que pode continuar proporcionando experiências de flow durante a vida toda.

Inicialmente é muito fácil obter prazer no sexo e até apreciá-lo. Qualquer tolo pode se apaixonar quando é jovem. O primeiro encontro, o primeiro beijo, a primeira relação sexual representam novos desafios que mantêm um jovem em flow por semanas a fio. Mas para muitos essa sensação de êxtase ocorre apenas uma vez; após o “primeiro amor”, todas as outras relações perdem um pouco a graça. É especialmente difícil continuar apreciando o sexo com o mesmo parceiro após um período de alguns anos. Provavelmente é verdade que os humanos, como a maioria dos mamíferos, não são monógamos por natureza. É impossível os parceiros não se sentirem cada vez mais entediados, a menos que se esforcem para descobrir novos desafios na companhia mútua e aprendam habilidades apropriadas para enriquecer a relação. No começo apenas os desafios físicos bastam para sustentar o flow, mas, a menos que o romance e o cuidado genuíno também se desenvolvam, a relação perderá o frescor.

Como conservar o amor? A resposta é a mesma que em qualquer outra atividade. Para apreciar o relacionamento, ele deve ganhar complexidade. Portanto, as pessoas devem descobrir novas potencialidades em si e no parceiro. Para descobrir isso, devem investir atenção um no outro, de modo que possam aprender quais pensamentos, sentimentos e sonhos residem em sua mente. É um processo sem fim, uma tarefa para a vida inteira. Depois que uma pessoa realmente conhece a outra, muitas aventuras em conjunto se tornam possíveis. Viajar, ler os mesmos livros, criar os filhos, fazer planos e realizá-los, todas essas coisas se tornam mais prazerosas e significativas. Os detalhes não importam. Cada um deve descobrir o que é relevante para sua situação. O importante é o princípio geral: que a sexualidade, como qualquer outro aspecto da vida, pode ser devidamente usufruída se nos dispusermos a assumir seu controle e cultivá-la na direção de uma maior complexidade.

## O CONTROLE SUPREMO: IOGA E ARTES MARCIAIS

Quando o assunto é aprender a dominar o corpo e suas experiências, estamos engatinhando em comparação às grandes civilizações orientais. Em muitos aspectos, o que o Ocidente realizou em termos de aproveitamento da energia material foi equiparado pelo que Índia e Extremo Oriente alcançaram em termos de controle direto da consciência. Que nenhuma dessas abordagens é, em si, um programa ideal para a condução da vida fica evidenciado no fato de que o fascínio hindu por técnicas avançadas de autocontrole, em detrimento de aprender a lidar com os desafios materiais do ambiente físico, conspirou para fazer com que a impotência e a apatia se disseminassem por grande parcela de sua população, vencida pela escassez de recursos e pela superpopulação. O domínio ocidental da energia material, por outro lado, ameaça transformar tudo em que pomos a mão num recurso a ser consumido tão rapidamente quanto possível, exaurindo assim o ambiente. A sociedade perfeita seria capaz de atingir um equilíbrio saudável entre os mundos espiritual e material, mas, na falta da perfeição, podemos recorrer às religiões orientais para nos orientar sobre como atingir o controle da consciência.

Dentre os grandes métodos orientais de treinar o corpo, um dos mais antigos e difundidos é o conjunto de práticas conhecidas como hataioga. Vale a pena examinar alguns de seus aspectos principais, porque ela corresponde em diversas áreas ao que sabemos sobre a psicologia do flow e, desse modo, oferece um modelo útil para aqueles que desejam obter maior controle sobre sua energia



psíquica. Nada como a hataioga foi criado no Ocidente. As antigas rotinas monásticas instituídas por são Benedito e são Domingos, e especialmente os “exercícios espirituais” de santo Inácio de Loyola, provavelmente são o mais perto que chegamos de propor uma maneira de controlar a atenção desenvolvendo rotinas mentais e físicas; mas nem mesmo eles chegam perto da rigorosa disciplina da ioga.

Em sânscrito, *ioga* significa “conexão”, uma referência ao objetivo do método de unir o indivíduo a Deus, primeiro integrando as diversas partes do corpo entre si, depois fazendo o corpo como um todo trabalhar junto com a consciência como parte de um sistema ordenado. Para atingir esse fim, o texto básico da ioga, compilado por Patanjali cerca de quinhentos anos atrás, prescreve oito estágios de habilidades crescentes. Os dois primeiros estágios da “preparação ética” destinam-se a mudar as atitudes. Pode-se dizer que envolvem o “estreitamento da consciência”, buscando reduzir a entropia psíquica tanto quanto possível antes que as verdadeiras tentativas de controle mental comecem. Na prática, o primeiro passo, *yama*, exige que a pessoa aprenda a “se refrear” de atos e pensamentos que possam prejudicar os outros — falsidade, roubo, luxúria e avareza. O segundo passo, *niyama*, envolve “obediência”, ou seguir as rotinas ordenadas de limpeza, estudo e obediência a Deus, que ajudam a canalizar a atenção em padrões previsíveis e, desse modo, facilitam o controle da atenção.

Os dois estágios seguintes envolvem preparação física, ou o desenvolvimento de hábitos que permitirão ao praticante — o iogue — superar as demandas dos sentidos e se concentrar sem ficar cansado ou distraído. O terceiro estágio consiste em praticar os

vários *ásanas*, consistindo em manter posturas por longos períodos sem sucumbir ao esforço ou à fadiga. Esse é o estágio da ioga que todos conhecemos no Ocidente, ilustrado por um sujeito aparentemente de fraldas que planta bananeira com as canelas atrás da nuca. O quarto estágio é o *pranayama*, o controle da respiração, que visa relaxar o corpo e harmonizar o ritmo da respiração.

O quinto estágio, em que os exercícios preparatórios se articulam à prática da ioga propriamente dita, é chamado de *pratyahara* (“afastamento”). Implica aprender a desviar a atenção dos objetos externos controlando a informação dos sentidos — o praticante é assim capaz de ver, ouvir e sentir apenas o que deseja admitir na consciência. Nesse estágio percebemos como o objetivo da ioga é similar ao das atividades de flow descritas neste livro — aprender a controlar o que acontece na mente.

Embora os três estágios remanescentes não pertençam propriamente ao presente capítulo — eles envolvem o controle da consciência por meio de operações puramente mentais, mais do que técnicas físicas —, serão discutidos aqui em nome da continuidade, e porque essas práticas mentais estão, afinal, solidamente baseadas nas práticas físicas iniciais. *Dharana*, ou “aguentar firme”, é a capacidade de se concentrar por longos períodos com um estímulo isolado. Desse modo, é a imagem espelhada do estágio anterior da *pratyahara*: primeiro a pessoa aprende a manter as coisas fora da mente, depois a mantê-las na mente. A meditação intensa, ou *dhyāna*, é o passo seguinte. Nela a pessoa aprende a esquecer o self numa concentração ininterrupta que não mais necessita os estímulos externos da fase precedente.

Finalmente, o iogue pode atingir o *samádi*, o último estágio da “contemplação”, quando o meditador e o objeto da meditação se tornam unos. Aqueles que o alcançaram descrevem o samádi como a experiência mais jubilosa de sua vida.

As semelhanças entre a ioga e o flow são extremamente fortes; na verdade, faz sentido pensar na ioga como uma atividade de flow cuidadosamente planejada. Tanto uma como outra tentam atingir um estado de enlevo e abnegação mediante a concentração, o que por sua vez é possibilitado por uma disciplina corporal. Mas alguns preferem destacar as diferenças entre o flow e a ioga. Sua principal crítica é que, enquanto o flow tenta fortalecer o self, o objetivo da ioga e de muitas outras técnicas orientais é aboli-lo. O samádi, último estágio da ioga, é apenas o limiar de entrada no nirvana, em que o self individual se funde à força universal, como um rio desaguando no oceano. Logo, argumentam, a ioga e o flow tendem a resultados diametralmente opostos.

Mas a contraposição pode ser mais aparente do que real. Afinal, sete dos oito estágios da ioga envolvem o desenvolvimento de níveis cada vez mais elevados de habilidade em controlar a consciência. O samádi e a liberação que supostamente se segue podem não ser, no fim das contas, tão significativos — em certo sentido, podem ser encarados como justificativa da atividade que tem lugar nos sete estágios prévios, assim como o pico da montanha é importante apenas por justificar a escalada, que é o verdadeiro objetivo da ação. Outro argumento que favorece a similaridade dos dois processos é que o iogue deve manter o controle da consciência até o último estágio da liberação. Ele não poderia renunciar ao self a menos que estivesse, mesmo no

momento da renúncia, em seu completo controle. Renunciar ao self com seus instintos, hábitos e desejos é um ato tão pouco natural que só alguém no supremo controle consegue fazê-lo.

Logo, não é nenhum absurdo ver na ioga um dos mais antigos e sistemáticos métodos de produzir a experiência de flow. Os detalhes de *como* a experiência é produzida são únicos na ioga, assim como são únicos a todas as demais atividades de flow, da pesca com mosca às corridas de Fórmula 1. Como produto de forças culturais ocorridas uma única vez na história, o caminho da ioga exhibe a marca do tempo e lugar em que foi criado. Se a ioga é uma maneira “melhor” do que outras de promover a experiência ótima não pode ser decidido apenas pelos seus próprios méritos — devemos considerar os custos de oportunidade envolvidos na prática e compará-los a opções alternativas. O controle proporcionado pela ioga vale o investimento de energia psíquica exigido para o aprendizado da disciplina?

Outra série de disciplinas orientais popularizadas recentemente no Ocidente são as assim chamadas “artes marciais”. Existem muitas variações, e todo ano parece surgir uma nova. Elas incluem o judô, o jiu-jítsu, o kung fu, o caratê, o tae kwon do, o aikido, o tai chi chuan — todos formas de combate desarmado que se originaram na China — e o kendo (esgrima), kyudo (arco e flecha) e o ninjútsu, que estão mais associados ao Japão.

Essas artes marciais foram influenciadas pelo taoismo e pelo zen-budismo e também enfatizam as habilidades de controle da consciência. Em vez de focar exclusivamente no desempenho físico, como as artes marciais ocidentais, a variedade oriental é direcionada ao aperfeiçoamento do estado mental e espiritual do

praticante. O lutador procura atingir um ponto em que consegue agir na velocidade de um raio contra os adversários, sem ter de pensar ou raciocinar sobre os melhores movimentos defensivos ou ofensivos. Praticantes exímios alegam que a luta se torna uma performance artística jubilosa, durante a qual a experiência cotidiana da dualidade entre mente e corpo é transformada em uma concentração harmoniosa da mente. Aqui mais uma vez parece adequado pensar nas artes marciais como uma forma específica de flow.

## O FLOW POR MEIO DOS SENTIDOS: OS PRAZERES DE VER

Ninguém discute que podemos apreciar esportes, sexo e até ioga. Mas poucos vão além dessas atividades físicas para explorar as capacidades quase ilimitadas dos demais órgãos do corpo, ainda que qualquer informação que o sistema nervoso possa reconhecer em si leve a experiências de flow ricas e variadas.

A visão, por exemplo, é com mais frequência usada simplesmente como um sistema de detecção de distância, impedindo que pisemos no rabo do gato ou ajudando a encontrar as chaves do carro. De vez em quando as pessoas param para “regalar os olhos” com algo particularmente belo que por acaso surja a sua frente, o que não significa cultivar sistematicamente o potencial da visão. Porém as habilidades visuais podem fornecer um acesso constante a experiências de fruição. O escritor clássico Menandro expressou bem o prazer que extraímos de observar a natureza: “O sol que nos ilumina a todos, as estrelas, o mar, as nuvens em sucessão, a centelha do fogo — vivamos cem anos ou apenas alguns poucos anos, não se pode ver nada mais elevado do que essas coisas”. As artes visuais são um dos melhores treinamentos para desenvolver essas habilidades. Eis algumas descrições de pessoas versadas em artes sobre a sensação de realmente ser capazes de *ver*. A primeira evoca um encontro quase zen com uma pintura favorita e enfatiza a súbita epifania de ordem que parece surgir ao ver uma obra que encarna a harmonia visual:

Há aquele maravilhoso *As banhistas*, de Cézanne, no Museu da Filadélfia [...] que [...] proporciona num único vislumbre essa sensação grandiosa de um esquema, não

necessariamente racional, mas de que as coisas se encaixam [...]. [Essa] é a maneira pela qual a obra de arte lhe permite fazer uma avaliação súbita do mundo, compreender o mundo. Isso pode significar seu lugar no mundo, pode significar o que banhistas à margem de um rio num dia de verão representam [...] pode significar a capacidade de subitamente pararmos de nos agarrar a nós mesmos e compreendermos nossa conexão com o mundo.

Outra descreve a dimensão física inquietante da experiência de flow estética, que se parece com o choque sofrido quando mergulhamos em água gelada:

Quando vejo obras que calam fundo em meu coração, que acho realmente belas, tenho a reação mais estranha: nem sempre é de enlevo, parece mais com levar um soco no estômago. Uma ligeira náusea. É um tipo de sensação absolutamente esmagadora, da qual tenho de sair tateando às cegas, me acalmar, então tentar uma abordagem científica, sem todas as minhas antenas vulneráveis, abertas [...]. O que nos vem após examiná-la com calma, e digerir cada nuance e cada mínimo detalhe, é o impacto total. Quando você depara com uma grande obra de arte, simplesmente sabe, e ela agita todos os seus sentidos, não apenas visualmente, como também sensual e intelectualmente.

Não são só grandes obras de arte que produzem essas experiências de flow intensas; ao olhar treinado, até as visões mais mundanas podem ser deleitosas. Um sujeito que vive no subúrbio de Chicago e toma o trem elevado para trabalhar todas as manhãs conta:

Num dia como esse, ou em dias em que o céu está límpido, fico só sentado no trem, olhando para a cobertura da cidade, pois é tão fascinante vê-la, estar acima dela, estar ali sem ser parte dela, ver essas formas e formatos, esses prédios antigos maravilhosos, alguns deles totalmente arruinados, e, quer dizer, só o fascínio da coisa, a curiosidade disso... [...] Posso chegar e dizer: “Vir para o trabalho hoje de manhã foi como entrar numa pintura precisionista de [Charles] Sheeler”. Pois ele pintava os terraços e coisas assim em um estilo muito nítido e claro. [...] Acontece com frequência de alguém totalmente absorvido em um meio de expressão visual enxergar o mundo

nesses termos. Como um fotógrafo que olha para o céu e diz: “É um céu de Kodachrome. Bom trabalho, Deus. Você é quase tão bom quanto a Kodak”.

Sem dúvida é preciso treinamento para ser capaz de extrair esse grau de deleite sensório do ato de ver. A pessoa deve investir um bocado de energia psíquica em olhar para coisas belas e boa arte antes de conseguir reconhecer a qualidade precisionista de uma paisagem de telhados. Mas isso é verdade para todas as atividades de flow: sem cultivar as habilidades necessárias, não podemos esperar extrair verdadeira fruição de uma busca. Comparada a diversas outras atividades, porém, ver é imediatamente acessível (embora alguns artistas afirmem que muita gente tem olhos mas não enxerga), então é uma pena deixar que esse sentido fique por desenvolver.

Talvez pareça uma contradição que, na seção anterior, mostramos como a ioga pode induzir o flow treinando os olhos a *não* ver, enquanto defendemos aqui o uso do olhar para fazer o flow acontecer. É uma contradição apenas para quem acha que o comportamento é mais significativo do que a experiência ao qual ele conduz. Não importa se vemos ou não, contanto que estejamos no controle do que acontece conosco. A mesma pessoa pode meditar e silenciar a experiência sensória pela manhã, depois observar uma grande obra de arte à tarde; de um modo ou de outro, será transformada pela mesma sensação de júbilo.



## O FLOW DA MÚSICA

Em toda cultura conhecida, o ordenamento do som de maneiras que agradem ao ouvido foi amplamente usado para melhorar a qualidade de vida. Uma das funções mais antigas e talvez mais populares da música é concentrar a atenção em padrões apropriados ao estado de espírito desejado. Assim, há música para pistas de dança, casamentos, enterros, cerimônias religiosas, ocasiões patrióticas; há música para propiciar o romance e para ajudar os soldados a marchar em fileiras ordenadas.

Quando os pigmeus da floresta Ituri, na África Central, passavam por tempos de penúria, presumiam que seu infortúnio se devia ao fato de que a floresta benevolente, que em geral fornecia tudo de que necessitavam, pegara por acidente no sono. Nesse ponto, os líderes da tribo desenterravam os chifres sagrados e os sopravam por dias e noites a fio, numa tentativa de acordar a floresta e trazer de volta os bons tempos.

O modo como a música é usada na floresta Ituri é paradigmático de sua função em outros lugares. Os chifres talvez não acordassem as árvores, mas seu som familiar devia deixar os pigmeus confiantes de que a ajuda estava a caminho, e assim podiam confrontar o futuro com confiança. A maior parte da música saída dos walkmans e aparelhos de som de hoje responde a necessidade similar. Adolescentes, oscilando ao longo do dia em rápida sucessão de ameaças a sua frágil personalidade em desenvolvimento, dependem particularmente dos padrões tranquilizadores do som para restabelecer a ordem em sua consciência. Mas o mesmo se dá

com muitos adultos. Ouvi um policial dizer: “Se após um dia fazendo prisões e me preocupando em levar um tiro eu não pudesse ligar o rádio do carro quando estou voltando para casa, provavelmente enlouqueceria”.

A música, como informação auditiva organizada, ajuda a estruturar a mente que a escuta, e desse modo reduz a entropia psíquica ou a desordem que sentimos quando informações aleatórias interferem em nossas metas. Escutar música afasta o tédio e a ansiedade, e quando o fazemos de maneira compenetrada isso pode induzir experiências de flow.

Alguns afirmam que os avanços tecnológicos melhoraram enormemente a qualidade de vida ao facilitar o acesso à música. Rádios transistorizados, LDS e fitas cassetes nos trazem as músicas mais recentes 24 horas por dia em gravações impecáveis. Esse acesso contínuo a boa música deveria enriquecer ainda mais nossa vida. Mas tal argumento sofre da confusão usual entre comportamento e experiência. Ouvir música em casa enquanto fazemos outras coisas talvez não constitua fruição tão grande quanto ir a um concerto a que aguardamos ansiosamente por semanas. Não é simplesmente o sentido da audição que incrementa nossa vida, mas *escutar*. Percebemos uma música de fundo, mas raras vezes prestamos atenção nela, e isso dificilmente levaria alguém ao flow.

Como em tudo o mais, para apreciar música, a pessoa precisa prestar atenção. Como a tecnologia de gravação tornou a música mais acessível, e desse modo algo corriqueiro, ela pode reduzir nossa capacidade de fruição musical. Antes do advento da gravação sonora, uma apresentação ao vivo retinha parte da reverência que a

música gerava quando ainda era completamente imersa nos rituais religiosos. Até uma bandinha de vila constituía um vivo lembrete das misteriosas habilidades envolvidas em produzir sons harmoniosos, que dizer então de uma orquestra sinfônica? A ocasião seria encarada com altas expectativas, com a consciência de que se devia prestar muita atenção, porque a apresentação era única e não seria repetida.

O público de grandes shows continua a partilhar em algum grau desses elementos rituais; mas há poucas outras situações em que grande número de pessoas presencia o mesmo evento, pensa e sente as mesmas coisas e processa a mesma informação. Essa participação conjunta produz no público a condição que Émile Durkheim chamou de “efervescência coletiva”, a sensação de pertencer a um grupo com uma existência concreta, real. Tal sensação, acreditava Durkheim, estava na raiz da experiência religiosa. As próprias condições de um show ao vivo ajudam a focar a atenção na música, e desse modo tornam mais provável que o flow resulte de um concerto do que de quando se escuta o som reproduzido.

Mas afirmar que música ao vivo é inatamente mais prazerosa do que música gravada seria tão inválido quanto afirmar o oposto. Qualquer som pode ser fonte de fruição se escutado adequadamente. Na verdade, como o xamã yaqui ensinou ao antropólogo Carlos Castañeda, até os intervalos de silêncio entre os sons, se escutados atentamente, podem levar ao júbilo.

Muitas pessoas têm bibliotecas musicais impressionantes, repletas das músicas mais belas já criadas, contudo deixam de apreciá-las. Usam algumas vezes seu equipamento de som,

maravilhando-se com a qualidade produzida, e então se esquecem dele até chegar a hora de adquirir um modelo mais avançado. Os que extraem maior proveito do potencial para fruição inerente à música, por outro lado, têm estratégias para transformar a experiência em flow. Começam separando algumas horas específicas para escutar. Quando chega o momento, preparam-se para se concentrar, diminuindo a luz, sentando em uma poltrona confortável ou seguindo qualquer outro ritual que ajude a focar a atenção. Planejam cuidadosamente a seleção que será tocada e elaboram metas específicas para a sessão seguinte.

Escutar música em geral começa como uma experiência *sensória*. Nesse estágio, a pessoa responde às qualidades do som que induzem reações físicas agradáveis geneticamente programadas em nosso sistema nervoso. Respondemos a certos acordes que parecem dotados de apelo universal, ao lamento choroso da flauta, ao clangor animado dos trompetes. Somos particularmente sensíveis ao ritmo da percussão ou do baixo, bem como à batida do rock, que para alguns lembra as palpitações do coração materno no útero.

O nível seguinte de desafio oferecido pela música é o modo *analógico* de escutar. Nesse estágio, a pessoa desenvolve a habilidade de evocar sentimentos e imagens com base nos padrões sonoros. O saxofone lamentoso traz à mente a admiração que sentimos ao ver nuvens de tempestade se juntando sobre um campo; uma peça de Tchaikovski nos faz visualizar um trenó atravessando uma floresta nevada, seus sinos tilintando. A música popular sem dúvida extrai máximo proveito do modo analógico,

sugestionando o ouvinte com letras que descrevem o estado de espírito ou a narrativa que pretende representar.

O estágio mais complexo da apreciação musical é o *analítico*. Nele, a atenção se fixa nos elementos estruturais da música, não nos sensórios ou narrativos. As habilidades do ouvinte nesse nível envolvem ser capaz de reconhecer a ordem subjacente à música e os meios pelos quais a harmonia foi construída. Incluem a capacidade de avaliar criticamente o desempenho e a acústica; comparar a peça com outras do mesmo compositor ou com a obra de outros compositores do mesmo período; e comparar a orquestra, o maestro ou a banda com outras apresentações suas ou com a interpretação de outros. Ouvintes analíticos muitas vezes comparam várias versões de um mesmo blues ou ouvem música com o seguinte intuito em mente: “Vejam como a gravação de Von Karajan de 1975 do segundo movimento da Sétima Sinfonia de Beethoven difere da gravação de 1963”, ou “Vamos verificar se a seção de metais da Sinfônica de Chicago é realmente melhor do que a de Berlim”. Com tais metas, escutar música vira uma experiência ativa que fornece constante feedback (por exemplo, “o ritmo de Von Karajan é mais vagaroso”, “os metais de Berlim são mais nítidos, mas menos melodiosos”). Conforme desenvolvemos habilidades analíticas de escuta, as oportunidades para a fruição musical crescem exponencialmente.

Até aqui, vimos apenas como o flow surge de escutar música, mas recompensas ainda maiores se oferecem aos que aprendem a fazer música. O poder civilizador de Apolo dependia de sua capacidade de tocar a lira, a flauta de Pã levava as pessoas ao frenesi e Orfeu deteve até a morte com sua música. Esses mitos

apontam para a ligação entre a capacidade de criar harmonia no som e a harmonia mais geral e abstrata subjacente ao tipo de ordem social que chamamos de civilização. Ciente dessa conexão, Platão acreditava que música tinha de ser a primeira coisa que as crianças deveriam aprender; conseguindo prestar atenção a ritmos e harmonias graciosos, toda a sua consciência ficaria ordenada.

Nossa cultura parece dar cada vez menos ênfase à educação musical das crianças. Sempre que há cortes de verbas numa escola, os cursos de música (bem como de artes e educação física) são os primeiros a ser eliminados. É desencorajador como essas três habilidades básicas, tão importantes para melhorar a qualidade de vida, são em geral consideradas supérfluas no atual panorama de ensino. Privadas de uma exposição séria à música, as crianças se tornam adolescentes que compensam a privação inicial investindo uma quantidade excessiva de energia psíquica em sua própria música. Montam bandas de rock, compram fitas e discos e de um modo geral ficam cativos de uma subcultura que não oferece muitas oportunidades de deixar a consciência mais complexa.

Mesmo quando a criança *estuda* música, muitas vezes ocorre o problema costumeiro: ênfase demais é dada ao desempenho e muito pouca à experiência de tocar. Pais que forçam filhos a ser virtuosos no violino em geral não se interessam em saber se a criança está usufruindo do instrumento; querem apenas que toque bem e chame atenção dos outros, que ganhe prêmios e um dia se apresente no Carnegie Hall. Com isso, desvirtuam a música a ponto de provocar o efeito contrário do pretendido: ela é transformada em fonte de desordem psíquica. As expectativas dos pais para o

*comportamento* musical geram estresse e, muitas vezes, uma completa ruptura com a música.

Lorin Hollander, pianista prodígio quando criança e filho de um perfeccionista que foi primeiro-violino na orquestra de Toscanini, conta o êxtase que sentia quando tocava piano sozinho, mas como costumava tremer de puro terror quando seus exigentes mentores estavam presentes. Quando era adolescente, seus dedos ficaram duros de frio durante um recital e por muitos anos ele não conseguiu sequer abrir as mãos direito. Algum mecanismo subconsciente sob o limiar de sua consciência decidira poupá-lo do constante sofrimento das críticas paternas. Recuperado da paralisia psicologicamente induzida, Hollander hoje dedica boa parte do tempo a ajudar outros instrumentistas talentosos a apreciar música do modo como deve ser apreciada.

Embora seja mais fácil aprender a tocar quando somos novos, na verdade nunca é tarde demais para começar. Alguns professores de música se especializam em dar aulas para adultos e alunos mais velhos, e muitas pessoas bem-sucedidas em outras áreas decidem aprender piano após os cinquenta. Cantar em um coral ou tocar numa orquestra de cordas amadora são duas das maneiras mais jubilosas de vivenciar a fusão de suas habilidades com a de outros. Atualmente, existem sofisticados softwares que ajudam a compor e permitem escutar imediatamente à orquestração. Aprender a produzir sons harmoniosos é não só uma fruição em si, mas, como o domínio de qualquer habilidade complexa, também ajuda a fortalecer o self.

## OS PRAZERES DO PALADAR

Gioachino Rossini, compositor de *Guilherme Tell* e muitas outras óperas, tinha uma visão interessante sobre a relação entre música e comida: “O que o amor é para o coração, o apetite é para a barriga. A barriga é o maestro que conduz e anima a grande orquestra das nossas emoções”. Se a música modela nossos sentimentos, o mesmo faz a comida; e todas as boas cozinhas do mundo se baseiam nesse conhecimento. A metáfora musical é ecoada pelo físico alemão Heinz Maier-Leibnitz, que recentemente escreveu diversos livros de culinária. “A alegria de cozinhar em casa”, diz, “comparada a comer nos melhores restaurantes é como tocar em um quarteto de cordas em sua sala comparado a ir a um grande concerto.”

Nos primeiros cem anos de história americana, a preparação do alimento era de modo geral encarada como uma coisa prática. Apenas 25 anos atrás, reinava a atitude de que o normal era “comer até se fartar”, embora fazer alarde demais a respeito fosse de certo modo decadente. Nas duas últimas décadas, é claro, a tendência se reverteu tão abruptamente que velhos temores sobre excessos gastronômicos parecem quase justificados. Hoje temos gourmets e enólogos levando os prazeres do paladar tão a sério quanto se fossem ritos de uma religião recém-fundada. As revistas de gastronomia se multiplicam e as seções de comida congelada dos supermercados estão entupidas de combinações culinárias esotéricas, enquanto chefs de todo tipo apresentam programas populares na TV. Não faz muito tempo, culinária italiana ou grega era



considerada o auge do exótico. Hoje encontramos excelentes restaurantes vietnamitas, marroquinos ou peruanos em partes do país onde há uma geração só se encontravam filé com batatas num raio de cem quilômetros. Das muitas mudanças no estilo de vida que tiveram lugar nos Estados Unidos nas últimas décadas, poucas foram tão espantosas quanto a reviravolta gastronômica.

Comer, como fazer sexo, é um dos prazeres básicos integrados a nosso sistema nervoso. Os estudos com pager do Método de Amostragem da Experiência mostraram que até em nossa sociedade urbana altamente tecnológica as pessoas ainda se sentem mais felizes e relaxadas à hora da refeição — embora, uma vez à mesa, deixem de lado algumas outras dimensões da experiência de flow, como concentração elevada, fortalecimento do self e sensação de autoestima. Mas, em todas as culturas, o simples processo de ingerir calorias foi transformado com o tempo numa forma de arte que proporciona tanto fruição como prazer. O preparo do alimento se desenvolveu na história segundo os mesmos princípios de todas as demais atividades de flow. Primeiro, o ser humano tirou proveito das oportunidades de agir (nesse caso, as várias coisas comestíveis em seu ambiente) e como resultado de prestar uma atenção cuidadosa foi capaz de fazer distinções cada vez mais refinadas entre as propriedades dos alimentos. Descobriu que o sal preserva a carne, que ovos são bons para empanar e dar liga e que o alho, apesar do forte sabor, tem propriedades medicinais e, se usado com moderação, proporciona sabores sutis a uma variedade de pratos. Sabendo dessas propriedades, os humanos puderam fazer experiências com os alimentos e depois criar regras para misturar diversas substâncias em combinações

agradáveis. Essas regras se transformaram nas diversas cozinhas do mundo; sua variedade oferece uma boa ilustração da gama quase infinita de experiências de flow que podem ser proporcionadas com uma quantidade relativamente limitada de ingredientes comestíveis.

Grande parte dessa criatividade culinária foi motivada pelo paladar saturado de soberanos. Referindo-se a Ciro, o Grande, que governou a Pérsia cerca de 25 séculos atrás, Xenofonte escreveu, talvez com certo exagero: “Os homens viajam por toda a terra a serviço do rei da Pérsia, tentando descobrir para ele o que pode ser agradável de beber; e 10 mil homens estão permanentemente elaborando alguma coisa gostosa para que coma”. Mas a experimentação com comida não estava de modo algum restrita às classes dominantes. Camponesas da Europa Oriental, por exemplo, só podiam ser consideradas prontas para o casamento depois de ter aprendido a preparar uma sopa diferente para cada dia do ano.

Em nossa cultura, a despeito do interesse recente pela culinária gourmet, muitas pessoas mal notam o que enfiam na boca, perdendo desse modo uma fonte de apreciação potencialmente rica. Para transformar a necessidade biológica de se alimentar em uma experiência de flow, a pessoa deve começar a prestar atenção ao que come. É surpreendente — bem como desanimador — quando nossos convidados devoram uma comida preparada com todo o amor sem dar mostras de ter percebido suas virtudes. Que desperdício de experiência rara está refletido nessa insensibilidade! Desenvolver um paladar crítico, como qualquer outra habilidade, exige investimento de energia psíquica. Mas a energia investida é devolvida muitas vezes em uma experiência mais complexa. Os

indivíduos que de fato usufruem da comida desenvolvem com o tempo interesse em alguma cozinha particular e aprendem sobre sua história e suas peculiaridades. Aprendem a preparar não simples pratos, mas refeições completas que reproduzem o ambiente culinário da região. Se a especialização da pessoa é comida do Oriente Médio, ela sabe preparar um ótimo homus, encontrar o melhor tahini e a berinjela mais fresca. Se a predileção inclui pratos venezianos, ela aprende que tipo de linguiça vai melhor com polenta e que tipo de camarão é o melhor substituto para *scampi*.

Como outras fontes de flow relativas às habilidades corporais — esporte, sexo, experiências visuais estéticas —, o cultivo do paladar leva à fruição apenas se o indivíduo assume o controle da atividade. Se ele quer se tornar um gourmet ou enólogo só porque está na moda, tentando dominar um desafio externamente imposto, o mais provável é que termine com um gosto amargo na boca. Mas o cultivo do paladar oferece muitas ocasiões propícias para o flow se a pessoa encara o ato de comer — e de cozinhar — com um espírito de aventura e curiosidade, explorando os potenciais do alimento em nome da experiência, e não como uma oportunidade para exibir o paladar apurado.

Outro perigo em se deixar envolver pelos deleites culinários — e aqui outra vez os paralelos com o sexo são óbvios — é que eles podem se tornar viciantes. Não por acaso a gula e a lascívia foram incluídas entre os sete pecados capitais. Os Pais da Igreja compreenderam que a obsessão pelos prazeres da carne poderia facilmente sugar a energia psíquica do indivíduo e afastá-lo de outras metas. A desconfiança puritana em relação à fruição se

baseia no temor justificado de que, após experimentar algo que estão geneticamente programadas para desejar, as pessoas vão querer mais e deixarão de lado as rotinas necessárias da vida cotidiana para satisfazer seus anseios.

Mas a repressão não é o caminho da virtude. Quando as pessoas se absterem de algo por medo, sua vida fica necessariamente empobrecida. Elas se tornam rígidas e defensivas, e o self para de crescer. Apenas mediante a disciplina livremente escolhida a vida pode ser apreciada e se manter dentro dos limites da razão. Se uma pessoa aprende a controlar os desejos instintivos não porque *tem* de fazer isso, mas porque *quer*, pode usufruir de algo sem se viciar. O glutão ávido por comida é tão maçante para todo mundo, inclusive para si próprio, quanto o asceta que se recusa a ceder aos sabores dos alimentos. Entre esses dois extremos, há enorme margem para melhorar a qualidade de vida.

No linguajar metafórico de diversas religiões, o corpo é chamado de “templo de Deus” ou “instrumento divino”, imagens com que até um ateu deveria ser capaz de se identificar. As células e órgãos integrados que compõem o organismo humano são um instrumento que nos permite ficar em contato com o resto do universo. O corpo é como uma sonda equipada com aparelhos sensíveis extraindo toda informação possível das profundezas do espaço. É por intermédio dele que nos relacionamos uns com os outros e com o resto do mundo. Embora essa ligação possa ser bastante óbvia, tendemos a esquecer como usufruir dela. Nosso aparato físico evoluiu de maneira que, sempre que usamos seus dispositivos sensíveis, eles produzem uma sensação positiva, e o organismo todo ressoa em harmonia.

Perceber o potencial do corpo para o flow é relativamente fácil. Não exige talentos especiais nem grandes gastos financeiros. Qualquer um pode melhorar enormemente a qualidade de vida explorando uma ou mais dimensões previamente ignoradas das capacidades físicas. Claro que é difícil para uma pessoa atingir alto nível de complexidade em mais de um domínio físico. As habilidades necessárias para virarmos bons atletas, bailarinas ou especialistas treinados na visão, na audição ou no paladar são tão exigentes que o indivíduo não dispõe de energia psíquica suficiente para dominar senão algumas. Mas ser um diletante — no melhor sentido — em todas essas áreas certamente é possível — em outras palavras, desenvolver habilidades suficientes para usufruir do que seu corpo consegue fazer.

## 6. O flow do pensamento

As boas coisas da vida não nos chegam apenas pelos sentidos. Algumas das experiências mais jubilosas que conhecemos são produzidas dentro da mente, acionadas antes pela informação que desafia nossa capacidade de pensar do que pelo uso das habilidades sensórias. Como Sir Francis Bacon observou há quase quatrocentos anos, o sentimento de admiração — que é a semente do conhecimento — reflete a forma mais pura de prazer. Assim como há atividades de flow correspondentes a cada potencial físico do corpo, toda operação mental é capaz de fornecer sua forma particular de fruição.

Entre as muitas aspirações intelectuais disponíveis, ler talvez seja hoje a atividade de flow mais mencionada no mundo. Resolver enigmas mentais é uma das formas mais antigas de atividades de fruição, a precursora da filosofia e da ciência moderna. Alguns indivíduos ficam tão hábeis em interpretar as notações musicais que não precisam mais escutar as notas reais para apreciar uma peça musical e preferem ler a partitura de uma sinfonia a escutá-la. Os sons imaginários dançando em suas mentes são mais perfeitos do que qualquer apresentação real pode ser. Similarmente, pessoas que lidam com artes plásticas apreciam cada vez mais os aspectos afetivos, históricos e culturais das obras, ocasionalmente mais do

que seus aspectos puramente visuais. Como expressou um profissional do ramo: “[As obras de] arte que me tocam pessoalmente [...] têm por trás muita atividade conceitual, política e intelectual. [...] As representações visuais são como placas de sinalização para essa linda máquina que foi construída, única no mundo, e não se trata apenas de requestrar elementos visuais; na verdade é uma nova máquina mental criada por um artista, por meios visuais, combinando seu olhar a suas percepções”.

O que essa pessoa vê numa pintura não é apenas um retrato, mas uma “máquina de pensamento” que inclui as emoções, esperanças e ideias do pintor — bem como o espírito da cultura e do período histórico em que ele viveu. Com atenção cuidadosa, podemos discernir uma dimensão mental similar em atividades físicas de fruição, como atletismo, comida ou sexo. Pode-se dizer que fazer uma distinção entre as atividades de flow que envolvam funções corporais e as que envolvem a mente é em certa medida espúrio, pois todas as atividades físicas devem envolver um componente mental se esperam ser apreciadas. Atletas sabem que para melhorar o desempenho além de certo ponto devem aprender a disciplinar sua mente. E as recompensas intrínsecas incluem muito mais do que o simples bem-estar físico: eles experimentam uma sensação de realização pessoal e crescimento da autoestima. Inversamente, a maioria das atividades mentais também depende da dimensão física. O xadrez, por exemplo, é um dos jogos mais cerebrais que existem; no entanto, enxadristas avançados treinam corrida e natação porque sabem que se estiverem fisicamente mal preparados, não conseguirão aguentar os longos períodos de concentração exigidos pelos torneios. Na ioga, o caminho para o

controle da consciência passa por aprender a controlar os processos corporais e uma coisa termina por se fundir à outra.

Assim, embora o flow sempre envolva o uso de músculos e nervos, por um lado, e a vontade, o pensamento e os sentimentos, por outro, faz todo o sentido diferenciar uma classe de atividades que são prazerosas porque ordenam a mente diretamente, mais do que pela mediação das sensações corporais. Essas atividades são primordialmente *simbólicas* na natureza, na medida em que dependem de linguagens naturais, da matemática ou de algum outro sistema de notação abstrato, como uma linguagem de computador, para atingir seus efeitos ordenadores na mente. Um sistema simbólico é como um jogo que fornece uma realidade separada, um mundo em si onde a pessoa pode realizar ações que sejam permitidas nesse mundo, mas que não fariam muito sentido em outro lugar. Em sistemas simbólicos, a “ação” fica em geral restrita à manipulação mental dos conceitos.

Para apreciar uma atividade mental, devemos atender às mesmas condições que tornam as atividades físicas prazerosas. Deve haver habilidade em um domínio simbólico; deve haver regras, uma meta e uma maneira de obter feedback. A pessoa deve ser capaz de se concentrar e interagir com as oportunidades em um nível proporcional às próprias habilidades.

Na realidade, conquistar uma condição mental tão ordenada é mais difícil do que parece. Contrariamente ao que tendemos a presumir, o estado normal da mente é o caos. Sem treinamento, e sem um objeto no mundo externo para demandar a atenção, as pessoas são incapazes de concentrar os pensamentos durante mais do que alguns minutos por vez. É relativamente fácil se concentrar



quando a atenção está estruturada em estímulos externos, como quando um filme passa na tela, ou quando ficamos presos num engarrafamento. Quando se lê um livro interessante, o mesmo ocorre, mas a maior parte dos leitores ainda assim começa a perder a concentração depois de algumas páginas, e a mente se afasta da trama. Nesse ponto, para seguir com a leitura, é preciso forçar a atenção a permanecer na página.

Em geral não percebemos como temos pouco controle sobre a mente, porque os hábitos canalizam a energia psíquica tão bem que os pensamentos parecem se suceder sem empecilhos. Após uma noite de sono, recuperamos a consciência pela manhã, quando o alarme toca, então vamos ao banheiro e escovamos os dentes. Os papéis sociais que a cultura nos prescreve se encarregam de modelar a mente, e de modo geral ficamos no piloto automático pelo resto do dia, até chegar a hora de voltar à inconsciência, quando vamos dormir. Mas, se estamos sozinhos, sem nada que exija nossa atenção, a desordem fundamental da mente vem à tona. Sem coisas para fazer, ela começa a seguir padrões aleatórios, em geral parando para considerar algo doloroso ou perturbador. A menos que se saiba impor ordem a seus pensamentos, a atenção será atraída pelo que for mais problemático no momento: ela vai se concentrar em algum sofrimento real ou imaginário, em ressentimentos recentes ou frustrações antigas. A entropia é o estado normal da consciência — condição que não é útil nem prazerosa.

Para evitá-la, as pessoas naturalmente anseiam por encher a mente com a informação mais prontamente disponível, contanto que isso impeça a atenção de se voltar para dentro e se fixar em sentimentos negativos. Isso explica por que uma proporção tão

imensa do tempo é investida em ver TV, a despeito do fato de que essa é uma atividade que muito raramente nos traz fruição. Comparada a outras fontes de estímulo — como ler, conversar ou se envolver num hobby —, a TV pode oferecer informação contínua e facilmente acessível que estruturará a atenção do espectador a um custo muito baixo em termos da energia psíquica que necessita ser investida. Quando alguém vê TV, não precisa recriar que a divagação de sua mente forçará a enfrentar problemas pessoais incômodos. É compreensível que, uma vez desenvolvida essa estratégia de superação da entropia psíquica, largar o hábito se torne quase impossível.

A melhor rota para evitar o caos na consciência, sem dúvida, são hábitos que deixem o controle dos processos mentais para o indivíduo, e não para uma fonte de estímulo externa, como programas de TV. Mas a aquisição desses hábitos exige prática e o tipo de metas e regras inerentes às atividades de flow. Por exemplo, uma das maneiras mais simples de usar a mente é o devaneio: a evocação de uma sequência de eventos qualquer em imagens mentais. Mas mesmo esse modo aparentemente fácil de ordenar o pensamento está além do alcance de muita gente. Jerome Singer, psicólogo de Yale que estudou o devaneio e o imaginário mental provavelmente mais do que qualquer outro, mostrou que o devaneio é uma habilidade que muitas crianças nunca aprendem a usar. Contudo, ele não só ajuda a criar ordem emocional, compensando na imaginação uma realidade desagradável — como quando se diminui a frustração e a agressividade contra alguém que lhe causou um mal visualizando uma situação em que essa pessoa é punida —, mas também permite às crianças (e adultos) ensaiar situações

imaginárias de modo que a melhor estratégia para confrontá-las possa ser adotada, considerando alternativas e consequências imprevistas — tudo ajudando a aumentar a complexidade da consciência. E, é claro, quando usado com habilidade, o devaneio pode ser muito prazeroso.

Observando as condições que ajudam a estabelecer a ordem na mente, examinaremos primeiro o papel extremamente importante da memória, depois como as palavras podem ser usadas para produzir experiências de flow. Em seguida, consideraremos três sistemas simbólicos que aprendemos a apreciar quando entendemos suas regras: a história, a ciência e a filosofia. Muitos outros campos de estudo poderiam ser mencionados, mas esses três servirão de exemplo. Cada um desses “jogos” mentais é acessível a qualquer um que queira se envolver com eles.

## A MÃE DA CIÊNCIA

Para os antigos gregos, a memória era personificada por Mnemósine, mãe das nove musas, que se acreditava que dera à luz todas as artes e ciências. É válido considerar a memória como a habilidade mental mais antiga, da qual todas as outras derivam, pois, se não fôssemos capazes de lembrar, não conseguiríamos seguir as regras que possibilitam outras operações mentais. A lógica e a poesia não poderiam existir e os rudimentos da ciência teriam de ser redescobertos a cada nova geração. Em primeiro lugar, a primazia da memória é verdadeira em termos da história da espécie. Antes que sistemas de notação escrita fossem criados, toda informação aprendida tinha de ser transmitida de memória de uma pessoa para outra. E isso é verdade também no que se refere à história de cada ser humano. Uma pessoa incapaz de lembrar não tem acesso a conhecimentos prévios e é incapaz de produzir padrões de consciência que tragam ordem à mente. Como disse Buñuel, “A vida sem memória não é vida [...] nossa memória é nossa coerência, nossa razão, nosso sentimento, até nossa ação. Sem ela, não somos nada”.

Todas as formas de flow mental dependem da memória, direta ou indiretamente. A história sugere que a maneira mais antiga de organizar a informação envolvia recordar os ancestrais, a linha de descendência que dava a cada pessoa sua identidade como membro de uma tribo ou família. Não por acaso o Antigo Testamento, especialmente os primeiros livros, contém tanta informação genealógica (como Gênesis 10,26-9: “Os descendentes

de Joctã eram o povo de Almodá, Salefe, Hazarmavé, Jerá, Hadorão, Uzal, Dicla, Obal, Abimael, Sabá, Ofir, Havilá e Jobabe”). Conhecer as próprias origens, e os graus de parentesco, era um método indispensável para criar ordem social quando não havia outra base para tal. Em culturas pré-letradas, recitar listas de nomes de ancestrais é uma atividade muito importante mesmo hoje, e os que são capazes de fazê-lo extraem grande deleite disso. Lembrar traz fruição porque exige o cumprimento de uma meta e, assim, impõe ordem à consciência. Todo mundo conhece a pequena satisfação de lembrar onde deixou a chave do carro ou qualquer outra coisa temporariamente perdida. Lembrar uma longa lista de antepassados, remontando a uma dúzia de gerações, é particularmente prazeroso na medida em que satisfaz uma necessidade de encontrar seu próprio lugar no rio contínuo da vida. A memória dos ancestrais torna quem recorda um elo numa cadeia que começa no passado mítico e se estende ao futuro insondável. Embora em nossa cultura as histórias de descendência tenham perdido o significado prático, pensar e falar sobre suas raízes ainda é apreciado.

Não eram apenas suas origens que nossos ancestrais tinham de decorar, mas todos os outros fatos relevantes para sua capacidade de controlar o ambiente. Listas de ervas e frutas, dicas de saúde, regras de comportamento, padrões de herança, leis, conhecimento geográfico, rudimentos de tecnologia e pérolas de sabedoria eram reunidos em ditados e versos facilmente memorizáveis. Antes que a impressão estivesse ao alcance de todos, nos últimos cem anos, grande parte do conhecimento humano era condensado em formas

similares às músicas de A-B-C dos personagens de programas infantis como *Vila Sésamo*.

Segundo o grande historiador cultural holandês Johann Huizinga, entre os precursores mais importantes do conhecimento sistemático estavam as charadas. Nas culturas mais antigas, os anciãos da tribo se desafiavam em disputas em que um entoava algo cheio de referências ocultas e o outro tinha de interpretar o significado codificado. Uma competição entre dois especialistas na modalidade era com frequência o evento intelectual mais estimulante que a comunidade local podia presenciar. As formas da charada antecipavam as regras da lógica, e seu conteúdo era usado para transmitir o conhecimento factual que nossos ancestrais precisavam preservar. Algumas eram razoavelmente simples e fáceis, como a seguinte rima cantada por antigos menestréis galeses e traduzida por Lady Charlotte Guest:

O que é, o que é:  
A criatura mais forte de antes do Dilúvio  
Sem carne, sem ossos,  
Sem veias, sem sangue,  
Sem cabeça, sem pés...  
Nos campos, na floresta...  
Sem mãos, sem pé.  
Também é tão vasta  
Quanto a superfície da Terra,  
E não nasceu  
Tampouco foi vista...

A resposta nesse caso é “o vento”.

Outras charadas que os druidas e menestréis memorizavam eram muito mais longas e complexas e continham importantes conhecimentos tradicionais disfarçados como versos engenhosos.

Robert Graves, por exemplo, achava que os antigos sábios irlandeses e galeses armazenavam seu conhecimento em poemas que eram fáceis de lembrar. Muitas vezes, eles usavam códigos secretos elaborados, como quando os nomes das árvores faziam as vezes de letras e as iniciais de uma lista de árvores formavam palavras. Veja os versos 67 a 70 da *Batalha das árvores*, um estranho poema longo de antigos menestréis galeses, por exemplo:

Os alnos na dianteira  
iniciaram a contenda.  
O salgueiro e a sorveira  
chegaram tarde às fileiras.

Eles codificavam as letras *F* (que no alfabeto druídico secreto era representada pelo alno), *S* (salgueiro) e *L* (sorveira). Desse modo, os poucos druidas que sabiam usar letras podiam cantar ostensivamente uma música sobre uma batalha entre as árvores da floresta, mas que na verdade transmitia uma mensagem que só os iniciados podiam interpretar. Claro que a solução de charadas não depende exclusivamente da memória; conhecimento especializado e um bocado de imaginação e capacidade de resolução de problemas também eram exigidos. Mas, sem uma boa memória, era impossível ser um bom mestre de charadas ou se tornar proficiente em qualquer outra habilidade mental.

Até onde há registro da inteligência humana no passado, o talento mental mais valorizado era uma memória bem cultivada. Meu avô de setenta anos conseguia recordar passagens dos 3 mil versos da *Ilíada* que teve de decorar em grego na escola. Sempre que o fazia, uma expressão de orgulho aparecia em seu rosto, enquanto seu olhar se perdia ao longe. A cada nova cadência, sua mente voltava

aos anos de juventude. As palavras evocavam experiências que tivera quando os aprendera; lembrar poesia era uma espécie de viagem no tempo para ele. Para as pessoas de sua geração, conhecimento ainda era sinônimo de memorização. Apenas no último século, quando o registro escrito ficou mais barato e acessível, a importância da memória declinou dramaticamente. Hoje, uma boa memória é considerada inútil, a não ser para participar de certos programas de televisão ou em jogos de perguntas e respostas.

Mas a vida de uma pessoa desmemoriada pode ser gravemente empobrecida. Essa possibilidade foi completamente desprezada por reformadores educacionais no início do século, que, munidos de resultados de pesquisa, provaram que “decorar” não era um método eficiente de armazenar e adquirir informação. Como resultado de seus esforços, a memorização gradativamente sumiu das escolas. Os reformadores teriam uma justificativa se a finalidade de recordar fosse simplesmente solucionar problemas práticos. Mas se o controle da consciência for considerado tão importante no mínimo quanto a capacidade de resolver problemas, decorar padrões complexos de informação não é de modo algum um desperdício de esforço. A mente é muito mais rica com um conteúdo estável do que sem. É um equívoco presumir que a criatividade e a memorização sejam incompatíveis. Alguns dos cientistas mais originais, para dar um exemplo, memorizavam extensamente música, poesia ou informações históricas.

Uma pessoa capaz de recordar histórias, poemas, letras de música, estatísticas de beisebol, fórmulas químicas, operações matemáticas, datas históricas, passagens bíblicas e citações cultas



tem muitas vantagens sobre as demais. A consciência de alguém assim é independente da ordem que pode ou não ser fornecida pelo ambiente. Essa pessoa sempre pode se divertir e encontrar significado no conteúdo da mente. Enquanto outros necessitam de estímulos externos — TV, leitura, conversa ou drogas — para impedir a mente de se perder no caos, uma pessoa cuja memória está estocada com padrões de informação é autônoma e autocontida. Além do mais, ela também é uma companhia muito mais valorizada, pois consegue compartilhar a informação que carrega na mente e assim ajuda a dar ordem à consciência daqueles com quem interage.

Como aprender a valorizar a memória? Um modo natural é decidir o tema de maior interesse — poesia, culinária, Guerra Civil americana, beisebol — e começar a prestar atenção em fatos e figuras fundamentais da área escolhida. Com uma boa compreensão do tema virá o conhecimento do que vale ou não a pena lembrar. O importante a perceber aqui é que você não *tem* de absorver uma montanha de fatos, não existe uma lista correta a ser memorizada. Decidindo o que *gostaria* de trazer à lembrança, a informação ficará sob seu controle e o processo de decorar vai se tornar uma tarefa agradável, não uma obrigação imposta externamente. Um entusiasta da Guerra Civil não precisa se sentir obrigado a saber a sequência de datas das principais batalhas; se, por exemplo, tem interesse no papel da artilharia, então pode se preocupar apenas com as batalhas em que canhões foram importantes. Algumas pessoas carregam consigo pedaços de papel com seus poemas ou citações preferidos, para ler sempre que estão entediadas ou desanimadas. É espantosa a sensação de controle

proporcionada por saber que nossos fatos ou textos favoritos estão sempre ao alcance. Mas, uma vez armazenados na memória, essa sensação de dominá-los — ou melhor, de *conexão* com o conteúdo recordado — fica ainda mais intensa.

Claro, sempre há o risco de que a pessoa que dominou um campo de informação vire um chato de galocha. Todo mundo conhece alguém incapaz de resistir a exhibir sua memória. Mas isso em geral ocorre quando se memoriza algo apenas para impressionar os outros. É menos provável o sujeito aborrecer os outros se estiver intrinsecamente motivado — se tiver interesse genuíno no material e um desejo de controlar a consciência, mais do que de controlar o ambiente.

## AS REGRAS DOS JOGOS DA MENTE

A memória não é a única ferramenta necessária para dar forma ao que ocorre na mente. É inútil lembrar fatos, a menos que se encaixem em padrões, a menos que encontremos similaridades e regularidades entre eles. O sistema de ordenação mais simples é dar nomes às coisas — inventar palavras para transformar eventos discretos em categorias universais. O poder da palavra é imenso. Em Gênesis 1, Deus nomeia o dia, a noite, o céu, a terra, o mar e todas as coisas vivas imediatamente após lhes dar origem, completando desse modo o processo da criação. O Evangelho de João começa com: “Antes que o mundo fosse criado, o mundo já existia”. Heráclito começa seus ensinamentos, a maioria deles perdidos, assim: “Essa palavra [*logos*] pertence à eternidade, porém os homens a compreendem tão pouco depois de ouvi-la pela primeira vez quanto antes”. Todas essas referências sugerem a importância das palavras para controlar a experiência. Como os blocos de construção da maioria dos sistemas simbólicos, possibilitam o pensamento abstrato e aumentam a capacidade mental de armazenar estímulos captados pela mente. Sem sistemas de ordenação da informação, até a memória mais cristalina encontrará a consciência em um estado de caos.

Depois dos nomes vieram os números e os conceitos, e então as regras primárias para combiná-los de maneiras previsíveis. No século VI a.C., Pitágoras e seus alunos iniciaram uma imensa tarefa de ordenação para encontrar leis numéricas comuns a astronomia, geometria, música e aritmética. Não surpreende que sua obra fosse

difícil de distinguir da religião, uma vez que tentava atingir metas similares: encontrar uma maneira de expressar a estrutura do universo. Dois mil anos mais tarde, Kepler e depois Newton buscavam o mesmo.

O pensamento teórico nunca perdeu completamente as qualidades imagísticas e enigmáticas das primeiras charadas. Por exemplo, Arquitas, filósofo do século IV a.C. e comandante em chefe da cidade-Estado de Tarento (no sul da Itália atual), provava que o universo não tinha fim se perguntando: “Supondo que eu chegasse aos limites mais remotos do universo: se esticasse um graveto, o que aconteceria?”. Arquitas achava que o graveto ia se projetar adiante no espaço. Mas nesse caso haveria espaço além dos limites do universo, o que significava que o universo não tinha fim. Se o raciocínio de Arquitas parece primitivo, é útil lembrar que os experimentos intelectuais que Einstein usou para ilustrar em sua mente como a relatividade funcionava, utilizando relógios vistos de trens que se moviam a diferentes velocidades, não eram tão diferentes.

Além de histórias e charadas, todas as civilizações gradualmente desenvolveram regras mais sistemáticas para combinar informações, na forma de representações geométricas e demonstrações formais. Com a ajuda de tais fórmulas, tornou-se possível descrever o movimento das estrelas, prever corretamente os ciclos das estações e mapear o planeta com precisão. O conhecimento abstrato e, finalmente, o que entendemos por ciência experimental surgiram a partir dessas regras.

É importante frisar aqui um fato que com muita frequência todos deixamos de levar em consideração: a filosofia e a ciência foram

inventadas e prosperaram porque pensar é prazeroso. Se os pensadores não apreciassem a sensação de ordem que o uso de silogismos e números cria na consciência, é bem pouco provável que hoje tivéssemos as disciplinas de matemática e física.

Essa afirmação, porém, vai na contramão da maioria das teorias atuais de desenvolvimento cultural. Historiadores imbuídos de variedades dos preceitos do determinismo material afirmam que o pensamento é moldado pelo que as pessoas precisam fazer para obter seu ganha-pão. A evolução da aritmética e da geometria, por exemplo, é explicada quase exclusivamente em termos da necessidade de conhecimento astronômico preciso e da tecnologia de irrigação que era indispensável para a manutenção das grandes “civilizações hidráulicas” situadas às margens de grandes rios como Tigre, Eufrates, Indo, Chan Jiang (Yangtzé) e Nilo. Para esses historiadores, todo passo criativo é interpretado como produto de forças extrínsecas, sejam guerras, pressões demográficas, ambições territoriais, condições de mercado, necessidade tecnológica ou a luta pela supremacia de classe.

Forças externas são muito importantes em determinar quais novas ideias serão *selecionadas* entre as muitas disponíveis; mas elas não explicam sua *produção*. É verdade, por exemplo, que o desenvolvimento e a aplicação do conhecimento da energia atômica foram enormemente acelerados pela luta de vida ou morte para obter a bomba entre a Alemanha, de um lado, e a Inglaterra e os Estados Unidos, de outro. Mas a ciência que levou à fissão nuclear tinha muito pouco a ver com a guerra; ela foi ensejada pelo conhecimento produzido em circunstâncias mais pacíficas — por exemplo, no intercâmbio amigável de ideias entre os físicos

europeus ao longo dos anos numa mesa disponibilizada a Niels Bohr e seus colegas cientistas em uma cervejaria em Copenhague.

Grandes pensadores sempre são motivados pela fruição do pensamento, mais do que pelas recompensas materiais possíveis. Demócrito, uma das mentes mais originais da Antiguidade, era altamente respeitado por seus conterrâneos, os abderitas. Entretanto, eles não faziam ideia do que se passava com ele. Ao vê-lo por dias a fio perdido em pensamentos, os cidadãos locais presumiram que fosse um comportamento antinatural e que ele devia estar doente. Então chamaram Hipócrates, o grande médico, para descobrir o que o afligia. Hipócrates, que também era sábio, conversou com Demócrito sobre os absurdos da vida e depois tranquilizou os cidadãos dizendo que, se havia algum problema com seu filósofo, era que ele era *são demais*. Demócrito não perdera o juízo; estava perdido no flow de pensamento.

Os fragmentos remanescentes dos ensinamentos de Demócrito ilustram como ele julgava a prática do pensamento gratificante: “É sempre divino pensar em algo novo e belo”; “A felicidade não reside na força ou no dinheiro; reside na probidade e na versatilidade”; “Prefiro encontrar uma causa verdadeira a ganhar o reino da Pérsia”. Não admira que alguns de seus contemporâneos mais esclarecidos hajam concluído que Demócrito tinha uma disposição animada e dissessem que “chamava a Animação, e muitas vezes a Confiança, que é a mente livre de medo, o bem maior”. Em outras palavras, Demócrito apreciava a vida porque aprendera a controlar sua consciência.

Ele não foi o primeiro nem o último pensador a se perder no flow da mente. Os filósofos com frequência são considerados

“distraídos”, no sentido de que se desligam temporariamente da realidade cotidiana para se deter nas formas simbólicas de seu campo de conhecimento. Quando, para cronometrar o tempo de cozimento, Kant supostamente enfiou a mão do relógio na panela de água fervendo enquanto segurava um ovo na outra mão, provavelmente toda a sua energia psíquica estava investida em levar harmonia aos pensamentos abstratos, não deixando nenhuma atenção livre para atender às demandas incidentais do mundo concreto.

O fato é que brincar com as ideias é extremamente prazeroso. Não só a filosofia, mas também a criação de novas teorias científicas, é alimentada pela fruição advinda de criar uma nova maneira de descrever a realidade. As ferramentas que possibilitaram o flow de pensamento são de propriedade comum e consistem do conhecimento registrado nos livros, disponíveis nas universidades e bibliotecas do mundo todo. Quem adquire familiaridade com as convenções da poesia ou as regras do cálculo depois se torna cada vez mais independente de estímulos externos. Consegue gerar pensamentos ordenados não importa o que esteja acontecendo na realidade exterior. Quando se aprende o sistema simbólico bem o bastante para usá-lo, um mundo portátil e autocontido se estabelece na mente.

Às vezes, o controle sobre um sistema simbólico internalizado pode salvar sua vida. Já se afirmou, por exemplo, que o motivo de haver mais poetas per capita na Islândia do que em qualquer outro país é que recitar sagas se tornou para os islandeses uma maneira de manter a consciência ordenada em um ambiente absolutamente hostil à existência humana. Por séculos, os islandeses não só

preservaram os épicos na memória como também acrescentaram novos versos ao registrar os feitos de seus ancestrais. Isolados na noite gelada, costumavam entoar os poemas em torno da fogueira em cabanas precárias, enquanto o vento do interminável inverno ártico uivava do lado de fora. Se os islandeses tivessem passado todas essas noites em silêncio, escutando a zombaria do vento, seu espírito em pouco tempo teria se enchido de medo e desespero. Dominando a cadência ordenada de metro e rima, e envolvendo os eventos de sua vida em imagens verbais, eles conseguiram assumir o controle de suas experiências. Diante das caóticas nevascas, criaram canções com forma e significado. Em que medida as sagas de fato os ajudaram a resistir? Teriam sobrevivido sem elas? É impossível responder a essas questões com certeza. Quem ousaria tentar um experimento desses?

Condições similares vigoram quando os indivíduos ficam subitamente isolados da civilização e enfrentam situações extremas mencionadas antes, como em campos de concentração ou expedições polares. Sempre que o mundo exterior se mostra inclemente, um sistema simbólico interno pode virar a salvação. Qualquer um em posse de regras portáteis para a mente conta com grande vantagem. Em condições de total privação, poetas, matemáticos, músicos, historiadores e estudiosos da Bíblia foram ilhas de sanidade cercadas pelas ondas do caos. Até certo ponto, camponeses, que sabem como é a vida rural, e lenhadores, que compreendem a floresta, têm um sistema de apoio similar, mas, como seu conhecimento é codificado de maneira menos abstrata, eles têm maior necessidade de interagir com o ambiente efetivo para estar no controle.



Resta torcer para que ninguém mais seja forçado a recorrer a habilidades simbólicas para sobreviver a campos de concentração ou tribulações árticas. Mas ter um conjunto portátil de regras com as quais a mente pode trabalhar é de grande proveito até na vida cotidiana. Pessoas sem um sistema simbólico internalizado podem ficar cativas da mídia. São facilmente manipuladas por demagogos, apaziguadas por apresentadores de TV e exploradas por qualquer um com algo para vender. Se somos dependentes da televisão, das substâncias químicas e dos apelos fáceis à salvação política ou religiosa, é por ter tão pouco a que recorrer, tão poucas regras internas para impedir a mente de ser controlada pelos que afirmam ter respostas. Sem capacidade de fornecer sua própria informação, a mente vaga rumo à aleatoriedade. Está ao alcance de cada um decidir se a ordem da mente será restaurada em relação ao ambiente exterior, de maneiras sobre as quais não temos controle algum, ou se a ordem será resultante de um padrão interno que se desenvolve organicamente com base em nossas habilidades e em nosso conhecimento.

## JOGOS DE PALAVRAS

Como começar a dominar um sistema simbólico? Depende, é claro, de qual área do pensamento queremos explorar. Como vimos, o uso das palavras é governado pelo conjunto de regras mais antigo e talvez mais básico que há. E hoje as palavras oferecem muitas oportunidades para o flow, em vários níveis de complexidade. Um exemplo até certo ponto trivial mas ainda assim iluminador são as palavras cruzadas. Há muito a se dizer em favor desse passatempo popular, que em sua melhor versão se assemelha aos antigos torneios de charadas. É barato e portátil, a dificuldade pode ser ajustada de modo a ser apreciado tanto por iniciantes como por especialistas, e a agradável sensação de ordem produzida pela solução traz uma percepção gratificante de realização. Palavras cruzadas constituem uma oportunidade de entrar em estado de flow moderado para muita gente presa em aeroportos, no longo trajeto até o trabalho ou simplesmente matando tempo no domingo de manhã. Mas se você se limita a *resolver* palavras cruzadas, continua dependente de um estímulo externo: o desafio oferecido por um especialista no suplemento dominical ou nas revistas específicas. Para ser realmente autônomo nesse domínio, uma alternativa melhor é produzir as próprias palavras cruzadas. Assim deixa de haver a necessidade de um padrão imposto de fora — ficamos completamente livres. E a fruição é mais profunda. Aprender a produzir esse passatempo não é muito difícil: sei de uma criança de oito anos que após tentar resolver algumas palavras cruzadas no *New York Times* começou a produzir as suas, com

tentativas bastante louváveis. Claro que, assim como qualquer habilidade que valha a pena ser desenvolvida, essa também exige que se invista energia psíquica desde o começo.

Um potencial uso mais substancial das palavras para intensificar nossa vida é a arte perdida da conversação. As ideologias utilitárias dos últimos dois séculos nos convenceram de que o principal propósito de conversar é transmitir informação útil. Hoje valorizamos a comunicação sucinta, que transmite conhecimento prático, e consideramos tudo o mais uma frívola perda de tempo. Como resultado, as pessoas ficaram quase incapazes de conversar afora tópicos estreitos de interesse imediato e especialização. Hoje poucos são capazes de compreender o entusiasmo do califa Ali Ben Ali: “Uma conversa sutil é o Jardim do Éden”. É uma pena, pois, como acreditam alguns, a principal função da conversa não é resolver problemas, mas melhorar a qualidade da experiência.

Peter Berger e Thomas Luckmann, influentes sociólogos fenomenológicos, escreveram que a percepção do universo em que vivemos é mantida coesa pela conversa. Quando dizemos a um conhecido que encontramos pela manhã: “Que lindo dia!”, não estamos transmitindo uma informação meteorológica — o que seria redundante, de todo modo, uma vez que ele dispõe dos mesmos dados que nós —, mas cumprindo uma variedade de outras metas tácitas. Por exemplo, ao me dirigir à pessoa, dou ciência de sua existência e expresso disposição em ser amigável. Em seguida, reafirmo uma das regras básicas da interação em nossa cultura: falar do tempo é um modo seguro de estabelecer contato interpessoal. Finalmente, enfatizando que é um “lindo” dia, sugiro o valor compartilhado de que “beleza” é um atributo desejável. Assim

o comentário casual se torna uma mensagem que ajuda a manter o conteúdo da mente da outra pessoa em sua ordem costumeira. A resposta — “Que bom, não?” — ajudará a manter a ordem na minha. Sem essas reafirmações constantes do óbvio, alegam Berger e Luckmann, as pessoas começariam a duvidar da realidade do mundo em que vivem. As expressões óbvias que dizemos uns aos outros, os bate-papos casuais que escutamos no rádio e na TV etc. nos tranquilizam de que tudo está bem, de que as condições usuais da existência seguem vigorando.

O problema é tantas conversas ficarem por isso mesmo. Pois, quando as palavras são bem escolhidas e bem arranjadas, geram experiências gratificantes para o ouvinte. Não é apenas por motivos utilitários que amplitude de vocabulário e fluência verbal estão entre as qualificações mais importantes para o sucesso de um executivo. Falar bem enriquece qualquer interação e é uma habilidade que pode ser aprendida por todos.

Uma maneira de ensinar às crianças o potencial das palavras é expondo-as bem cedo a jogos de palavras. Trocadilhos e duplos sentidos podem ser a forma mais baixa de humor para um adulto sofisticado, mas para as crianças representam um bom treinamento no controle da língua. Tudo o que se precisa fazer é prestar atenção durante a conversa com uma criança e, assim que a oportunidade se apresentar — ou seja, sempre que uma palavra ou expressão inocente pode ser interpretada de forma alternativa —, trocar de contexto e fingir que compreende a palavra nesse sentido diferente.

Quando a criança tem contato com trocadilhos pela primeira vez, fica um pouco espantada. Na verdade, romper com as expectativas regulares sobre o significado das palavras pode ser levemente

traumático no começo, mas num piscar de olhos qualquer criança percebe a brincadeira e aprende a acompanhar. Apreciar o domínio das palavras na infância talvez ajude a reviver a arte perdida da conversação entre adultos.

O principal uso criativo da linguagem, já mencionado diversas vezes em contextos anteriores, é a poesia. Como o verso possibilita à mente preservar experiências em forma condensada e transformada, é ideal para dar forma à consciência. Ler um livro de poemas toda noite é para a mente o que andar numa esteira ergométrica é para o corpo — um modo de se manter em forma. Não precisa ser “boa” poesia, pelo menos não no início. E não é necessário ler um poema inteiro. O importante é encontrar aquele verso que mexa com você. Às vezes uma palavra basta para abrir a janela de uma nova visão do mundo, para levar a mente por uma jornada interior.

E, mais uma vez, não há razão para deixar de ser um consumidor passivo. Qualquer um pode aprender, com um pouco de disciplina e perseverança, a ordenar a experiência pessoal em versos. Como mostrou Kenneth Koch, poeta e reformador social nova-iorquino, até crianças do gueto e idosas semiletradas em casas de repouso são capazes de escrever poesia lindamente se tiverem um mínimo de treinamento. Não se questiona que dominar essa habilidade melhorou sua qualidade de vida. Elas não só apreciaram a experiência, mas sua autoestima cresceu consideravelmente.

Escrever prosa oferece benefícios similares e, embora careça da ordem óbvia imposta pelo metro e pela rima, é uma habilidade mais acessível. (Mas escrever *boa* prosa provavelmente é tão difícil quanto escrever boa poesia.)

No mundo de hoje o hábito da escrita caiu um pouco em desuso, porque há muitas outras formas de comunicar uma mensagem, como através de telefones e outros aparelhos modernos. Se a única função da escrita fosse *transmitir* informação, ela mereceria ficar obsoleta. Mas sua função também é *produzir* informação, não simplesmente comunicá-la. No passado, as pessoas usavam diários e correspondência pessoal para pôr suas experiências em palavras, o que lhes permitia refletir sobre os acontecimentos em sua vida. As cartas prodigiosamente detalhadas de tantos vitorianos são um exemplo de como as pessoas criavam padrões de ordem a partir dos eventos em grande parte aleatórios impingidos sobre sua consciência. O tipo de material que escrevemos em diários e cartas não existe antes de ser escrito. É o processo lento, organicamente crescente, de pensamento envolvido na escrita que permite às ideias vir à tona, antes de mais nada.

Não muito tempo atrás, era aceitável ser um poeta ou ensaísta amador. Hoje, se a pessoa não ganha alguma coisa (por menos que seja) para escrever, o ato é considerado uma perda de tempo. É considerada uma absoluta vergonha passar dos vinte anos e se permitir compor versos, a menos que ganhe dinheiro por isso. E a menos que se tenha muito talento, é inútil escrever esperando conquistar dinheiro e fama. Mas nunca é uma perda de tempo escrever por razões intrínsecas. Antes de mais nada, escrever proporciona à mente um meio disciplinado de expressão. Permite registrar eventos e experiências de modo que possam ser facilmente lembrados e revividos no futuro. É uma maneira de analisar e compreender experiências, uma autocomunicação que as ordena.

Muitos comentaram ultimamente sobre o fato de que poetas e dramaturgos como grupo revelam sintomas atipicamente graves de depressão e outros transtornos de humor. Talvez um dos motivos de terem se tornado escritores profissionais seja uma consciência assolada pela entropia em um grau incomum; escrever se torna uma terapia para produzir alguma ordem em meio à confusão emocional. A única maneira de escritores experimentarem flow talvez seja criando mundos de palavras aos quais podem se dedicar com abandono, apagando da mente a existência de uma realidade angustiante. Como qualquer outra atividade de flow, porém, a escrita que se torna viciante fica perigosa: força o escritor a se dedicar a uma gama limitada de experiências e impede outras opções de lidar com os eventos. Mas, quando a escrita é usada para controlar a experiência sem deixar que controle a mente, é uma ferramenta de sutileza infinita e ricas recompensas.

## CONHECENDO CLIO

Enquanto Memória era a mãe da cultura, Clio, a Proclamadora, era sua filha mais velha. Na mitologia grega, Clio é a padroeira da história, responsável por manter relatos ordenados dos eventos passados. Embora a história careça das regras claras que fazem de outras atividades mentais como a lógica, a poesia ou a matemática uma fonte de fruição, tem sua própria estrutura inequívoca estabelecida pela sequência irreversível de eventos no tempo. Observar, registrar e preservar a memória de eventos grandes ou pequenos da vida é uma das maneiras mais antigas e gratificantes de dar ordem à consciência.

Em certo sentido, todo mundo é um historiador de sua existência pessoal. Devido ao seu poder emocional, as lembranças de infância constituem elementos cruciais em determinar que tipo de adultos seremos e como nossa mente funcionará. A psicanálise é em grande medida uma tentativa de levar ordem às perturbações de nossas memórias de infância. Essa tarefa de extrair sentido do passado ganha importância na velhice. Erik Erikson afirmava que o último estágio do ciclo de vida humano envolve a tarefa de alcançar “integridade”, ou unir as conquistas e os fracassos pessoais da vida em uma narrativa significativa que se possa reivindicar como sua. “A história é a essência de inúmeras biografias”, escreveu Thomas Carlyle.

Lembrar o passado não é só fundamental para a criação e a preservação de uma identidade pessoal, como pode ser um processo de grande fruição. As pessoas escrevem diários, guardam



fotos, fazem slides e filmes caseiros e acumulam suvenires e lembranças em casa para construir o que é na prática um museu da vida familiar, ainda que o ocasional visitante possa não estar a par da maioria das referências. Ele pode não saber que o quadro na sala é importante porque foi comprado pelos donos da casa quando estavam em lua de mel no México, que o tapete no corredor é valioso porque foi presente de uma avó muito querida, que o sofá surrado foi mantido porque é onde as crianças comiam quando bebês.

Ter um registro do passado pode representar uma grande contribuição para a qualidade de vida. É uma libertação da tirania do presente e possibilita à consciência revisitar épocas anteriores. Permite selecionar e preservar na memória eventos particularmente agradáveis e significativos e assim “criar” um passado que nos ajude a lidar com o futuro. Claro que um passado como esse não corresponde à verdade literal. Mas o passado nunca é literalmente verdadeiro na memória: ele deve ser continuamente editado, e a questão é apenas se assumimos o controle criativo da edição ou não.

A maioria de nós não se vê como um historiador amador em potencial. Mas, assim que tomamos consciência de que ordenar eventos no tempo é uma parte necessária de ser um ser consciente, e de que ainda é uma tarefa que traz fruição, podemos nos sair bem melhor nisso. Existem vários níveis em que a história flow pode ser praticada como atividade de flow. Os mais pessoais envolvem simplesmente escrever um diário. O seguinte é escrever uma crônica familiar, remontando o máximo possível ao passado. Mas não se deve parar por aí. Alguns expandem seu interesse ao grupo

étnico que pertencem e colecionam livros e lembranças relevantes. Com um empenho extra, começam a registrar suas próprias impressões do passado, desse modo se tornando historiadores amadores “reais”.

Outros desenvolvem um interesse pela história da comunidade em que vivem, seja o bairro ou o estado, lendo livros, visitando museus e entrando para associações históricas. Ou podem focar num aspecto particular do passado: por exemplo, um amigo que vive nas regiões mais selvagens do oeste do Canadá ficou fascinado com a “antiga arquitetura industrial” dessa parte do mundo e pouco a pouco aprendeu o suficiente sobre ela para apreciar os passeios a serrarias, fundições e terminais de trens afastados e abandonados, onde seu conhecimento lhe permite encontrar qualidades agradáveis no que outras pessoas desprezariam como ruínas dominadas pelo mato.

Com muita frequência, tendemos a ver a história como uma aborrecida lista de datas para memorizar, uma crônica estabelecida por antigos estudiosos a seu bel-prazer. É um campo de conhecimento que podemos tolerar, mas não amar; é um assunto sobre o qual aprendemos para sermos considerados instruídos, mas a contragosto. Se for esse o caso, a história pouco pode fazer para melhorar a qualidade de vida. Conhecimento que é visto como sendo controlado de fora é adquirido com relutância e não traz nenhuma alegria. Mas, assim que a pessoa decide quais aspectos do passado são interessantes e resolve pesquisá-los, focar nas fontes e nos detalhes que são significativos pessoalmente e registrar descobertas em um estilo próprio, aprender história pode ser uma experiência de flow plenamente desenvolvida.

## OS DELEITES DA CIÊNCIA

Após ler a seção anterior, talvez você ache um pouco plausível alguém se tornar um historiador amador. Mas se levarmos a discussão para outro campo, poderemos conceber um leigo se tornando um cientista amador? Afinal, muitas vezes ouvimos dizer que a ciência se tornou uma atividade altamente institucionalizada neste século, cujos acontecimentos importantes estão restritos aos grandes centros. São necessários laboratórios prodigamente equipados, enormes verbas e equipes inteiras para sobreviver nos domínios da biologia, da química ou da física. Sem dúvida, se o objetivo da ciência é ganhar prêmios Nobel ou conquistar o reconhecimento de colegas profissionais na arena altamente competitiva de dada disciplina, então as alternativas extremamente especializadas e caras de fazer ciência podem ser as únicas.

Esse cenário de capitalismo intensivo, baseado no modelo da linha de montagem, é uma descrição imprecisa do que leva ao sucesso na ciência “profissional”. Apesar do que os defensores da tecnocracia gostariam de nos fazer crer, não é verdade que os avanços na ciência são originados exclusivamente de grupos de pesquisadores em que cada um é treinado em um campo muito específico e o equipamento mais moderno e sofisticado está disponível para testar novas ideias. Tampouco é verdade que grandes descobertas são feitas apenas pelos centros com os níveis de financiamento mais elevados. Essas condições talvez ajudem a testar novas teorias, mas são em grande parte irrelevantes para o florescimento de ideias criativas. Novas descobertas ainda ocorrem

às pessoas, como aconteceu com Demócrito, perdido em pensamentos no mercado da cidade. Elas ocorrem a quem aprecia tanto lidar com ideias que, no fim, se afasta para além dos limites do que é sabido e pega-se explorando territórios não mapeados.

Mesmo a busca da ciência “normal” (por oposição a “revolucionária” ou criativa) seria quase impossível se não oferecesse fruição ao cientista. Em seu livro *A estrutura das revoluções científicas*, Thomas Kuhn sugere diversos motivos para a ciência ser “fascinante”. Primeiro: “Concentrando a atenção num leque pequeno de problemas relativamente esotéricos, o paradigma [ou a abordagem teórica] força os cientistas a investigar uma parte da natureza em detalhe e profundidade que de outro modo seria inimaginável”. Essa concentração é possibilitada por “regras que limitam tanto a natureza das soluções aceitáveis como os passos pelos quais são obtidas”. E, afirma Kuhn, um cientista engajado em ciência “normal” não é motivado pela esperança de transformar o conhecimento, encontrar a verdade ou melhorar as condições de vida. Em vez disso, “o que constitui um desafio para ele é a convicção de que, se for suficientemente hábil, conseguirá resolver um enigma que ninguém antes resolveu ou resolveu bem”. Ele também afirma: “O fascínio do paradigma de pesquisa normal é que, embora seu resultado possa ser previsto [...], o modo de atingi-lo permanece bastante duvidoso. [...] Quem tem sucesso nisso se revela um especialista na solução de enigmas, e o desafio do enigma é uma parte importante do que normalmente o impulsiona”. Não admira que cientistas muitas vezes se sintam como P. A. M. Dirac, físico que descreveu o desenvolvimento da mecânica quântica na década de 1920 e afirmou: “Era um jogo, um jogo muito

interessante que podíamos disputar”. A descrição feita por Kuhn do apelo da ciência claramente lembra os relatos descrevendo por que resolver enigmas e charadas, escalar, navegar, jogar xadrez ou qualquer outra atividade de flow é recompensadora.

Se cientistas “normais” são motivados em seu trabalho pelos enigmas intelectuais desafiadores que enfrentam, cientistas “revolucionários” — que rompem com paradigmas teóricos existentes para forjar novos — são ainda mais impelidos pela fruição. Um ótimo exemplo diz respeito a Subrahmanyam Chandrasekhar, o astrofísico cuja vida adquiriu dimensões míticas. Quando, ainda jovem, deixava a Índia numa lenta viagem de barco de Calcutá à Inglaterra, ele escreveu um modelo da evolução estelar que depois se tornou a base da teoria dos buracos negros. Mas suas ideias eram tão estranhas que por longo tempo não foram aceitas pela comunidade científica. Chandrasekhar acabou sendo contratado pela Universidade de Chicago, onde continuou seus estudos em relativa obscuridade. Uma anedota contada a seu respeito simboliza seu comprometimento com o trabalho. Na década de 1950, Chandrasekhar estava em Williams Bay, Wisconsin, onde ficava o principal observatório astronômico da universidade, a cerca de 130 quilômetros do campus principal. Naquele inverno, ele daria um seminário avançado em astrofísica. Apenas dois alunos tinham se matriculado, e seria de esperar que Chandrasekhar o cancelasse, em vez de se sujeitar ao inconveniente do deslocamento até lá. Mas ele se recusou a fazê-lo, e ia de carro para Chicago duas vezes por semana, por estradas remotas, para dar o curso. Anos mais tarde, primeiro um, depois o outro desses dois ex-alunos ganharam o prêmio Nobel de física. Sempre que

essa história era contada, o narrador solidário concluía com uma nota de remorso, dizendo que era uma pena que o professor nunca tivesse ganhado o Nobel. Esse remorso não é mais necessário, porque em 1983 o próprio Chandrasekhar foi recompensado com o prêmio.

Com frequência, é sob circunstâncias despretensiosas como essas, com as pessoas dedicadas a brincar com ideias, que podem ocorrer grandes avanços em nosso modo de pensar. Uma das descobertas mais glamourosas dos últimos anos envolve a teoria da supercondutividade. Dois pesquisadores, K. Alex Muller e J. Georg Bednorz, elaboraram os princípios e os primeiros experimentos no laboratório da IBM em Zurique, Suíça, que podia não ser o lugar mais atrasado do mundo, mas tampouco era uma meca da ciência. Por vários anos, eles não admitiram mais ninguém em sua equipe, não porque tivessem medo de que roubassem seu trabalho, mas porque não queriam que colegas rissem de suas ideias aparentemente malucas. Eles ganharam o prêmio Nobel de física em 1987. Susumu Tonegawa, que no mesmo ano ganhou o Nobel de biologia, foi descrito por sua esposa como o “tipo de pessoa que faz as coisas a sua maneira”. Ela disse que ele gostava de sumô porque exigia esforço individual, não desempenho de equipe, para vencer, assim como seu próprio trabalho. Claramente a necessidade de laboratórios sofisticados e enormes equipes de pesquisa foi até certo ponto exagerada. Os grandes avanços da ciência ainda dependem principalmente dos recursos de uma única mente.

Mas nossa principal preocupação não deveria ser o que acontece no mundo profissional dos cientistas. A “Big Science” pode cuidar de si mesma, ou pelo menos deveria, haja vista o apoio que lhe foi

dado desde que os experimentos com a fissão do núcleo atômico foram tamanho sucesso. O que nos interessa aqui é a ciência amadora, o deleite que as pessoas comuns podem extrair de observar e registrar as leis dos fenômenos naturais. É importante perceber que por séculos grandes cientistas faziam seu trabalho como um hobby, porque estavam fascinados com os métodos que haviam inventado, e não porque tinham um emprego e verbas do governo para gastar.

Nicolau Copérnico aperfeiçoou sua descrição célebre dos movimentos planetários quando era cônego da catedral de Frauenburg, na Polônia. O trabalho astronômico certamente não ajudou em sua carreira na Igreja, e durante a maior parte de sua vida a principal gratificação que obteve foi estética, derivada da simples beleza de seu sistema em comparação com o modelo ptolemaico, mais desajeitado. Galileu estudara medicina, e o que levou a experimentações cada vez mais arriscadas foi o prazer que extraía de descobrir coisas como o centro de gravidade de vários objetos sólidos. Isaac Newton fez suas maiores descobertas pouco após se formar em artes em Cambridge, em 1665, quando a universidade foi fechada devido à epidemia de peste bubônica. Newton teve de passar dois anos na segurança e no tédio de um refúgio no campo e matava o tempo brincando com suas ideias sobre a teoria da gravitação universal. Antoine Laurent Lavoisier, considerado o pai da química moderna, trabalhou na França pré-revolucionária como funcionário público para a Ferme Générale, algo como um Ministério da Fazenda. Ele também estava envolvido na reforma agrícola e no planejamento social, mas seus experimentos elegantes e clássicos eram o que mais apreciava

fazer. Luigi Galvani, que fez a pesquisa básica sobre como músculos e nervos conduzem eletricidade, a qual por sua vez levou à invenção da bateria elétrica, atuou como médico até o fim de sua vida. Gregor Mendel também foi clérigo, e seus experimentos, que lançaram a base da genética, resultaram de seu hobby de jardinagem. Quando no fim de sua vida perguntaram a Albert A. Michelson, primeiro americano a ganhar um prêmio Nobel de ciências, por que devotara parte tão grande de seu tempo a medir a velocidade da luz, ele teria respondido: “Era muito divertido”. E não podemos nos esquecer de que Einstein escreveu seus artigos mais influentes quando trabalhava no escritório de patentes suíço. Esses e muitos outros grandes cientistas que poderiam ser mencionados tinham uma vantagem: não eram “profissionais” de sua área, figuras reconhecidas com fontes de apoio legítimas. Simplesmente faziam o que gostavam.

A situação é muito diferente hoje? É verdade que uma pessoa sem diploma, que não trabalha em nenhum grande centro de pesquisa, não tem chance alguma de contribuir para o progresso da ciência? Ou seria apenas um desses esforços de mistificação em ampla medida inconscientes aos quais todas as instituições de sucesso inevitavelmente sucumbem? É difícil responder a essas perguntas, em parte porque o que constitui “ciência” é certamente definido por essas mesmas instituições que esperam se beneficiar de seu monopólio.

Não há dúvida de que um leigo não pode contribuir como hobby com o tipo de pesquisa que depende de aceleradores de partículas de muitos bilhões de dólares ou da espectroscopia de ressonância magnética nuclear. Mas existe ciência fora dessas áreas. A estrutura



mental que nos permite apreciá-la é acessível a qualquer um. Envolve curiosidade, observação cuidadosa, um modo disciplinado de registrar os eventos e encontrar maneiras de extrair regularidades subjacentes do que se aprende. Também exige a humildade de estar disposto a aprender com os resultados de pesquisadores passados, além de ceticismo e mente aberta suficientes para rejeitar crenças que não sejam sustentadas por fatos.

Definidos nesse sentido amplo, há mais cientistas amadores por aí do que poderíamos imaginar. Alguns focam seu interesse em saúde e tentam descobrir tudo o que podem sobre uma doença que ameaça a eles próprios ou a sua família. Seguindo os passos de Mendel, alguns pesquisam o cruzamento de animais domésticos ou criam flores híbridas. Outros diligentemente reproduzem as observações dos primeiros astrônomos com seus telescópios no quintal. Há geólogos enrustidos que perambulam pela natureza à procura de minerais, colecionadores de cactos que sobem às mesas no deserto em busca de novas espécies e provavelmente centenas de milhares de indivíduos que levam suas habilidades mecânicas a um ponto beirando o verdadeiro conhecimento científico.

O que impede muitas dessas pessoas de desenvolver ainda mais suas habilidades é a crença de que nunca serão capazes de se tornar cientistas “profissionais” genuínos e de que por isso seu hobby não deve ser levado a sério. Mas não existe razão melhor para fazer ciência do que a sensação de ordem que traz à mente do interessado. Se o flow, mais do que o sucesso e o reconhecimento, é a medida pela qual julgar seu valor, a ciência pode contribuir imensamente para a qualidade de vida.

## AMOR PELO SABER

“Filosofia” significa “amor pelo saber”, e era por esse motivo que alguns devotavam sua vida a ela. Hoje, filósofos acadêmicos ficariam constrangidos em concordar com uma concepção tão ingênua de sua profissão. O filósofo pode se tornar um adepto do desconstrutivismo ou do positivismo lógico, um especialista em Kant no início de sua obra ou em Hegel no fim da dele, um estudioso da epistemologia ou do existencialismo, mas não está nem aí para a sabedoria. É o destino comum de muitas instituições humanas ter origem como reação a algum problema universal, até que, após muitas gerações, os problemas peculiares à instituição em si tomam a precedência sobre a meta original. Por exemplo, as nações modernas criaram as Forças Armadas como defesa contra os inimigos. Em pouco tempo, porém, um Exército desenvolve suas próprias necessidades, suas próprias políticas, até o ponto em que o soldado mais bem-sucedido não necessariamente é o que defende melhor o país, mas o que traz mais lucro para o próprio Exército.

Filósofos amadores, diferentemente de suas contrapartidas profissionais nas universidades, não precisam se preocupar com as lutas históricas pela proeminência entre escolas rivais, a politicagem dos periódicos acadêmicos e a ciúmeira entre professores. Podem fixar a mente nas questões fundamentais. A primeira tarefa do filósofo amador é decidir quais são elas. Seu maior interesse é o que o “ser” significava para os grandes pensadores do passado? Ou ele prefere refletir sobre os conceitos de “bem” ou “belo”?

Como em todos os ramos do conhecimento, o primeiro passo após decidir que área queremos seguir é descobrir o que se pensou sobre o tema. Lendo, conversando e escutando com critério, pode-se formar uma ideia do panorama atual do campo. Mais uma vez, a importância de assumir pessoalmente o controle da direção do aprendizado desde os primeiros passos é fundamental. Se alguém se sente coagido a ler determinado livro ou faz um curso por obrigação, o aprendizado será antinatural. Mas se a decisão de ir por determinado caminho se deve a um sentimento íntimo de que é a coisa certa a fazer, o aprendizado será relativamente fácil e apreciado.

Quando as predileções na filosofia estão claras, até o amador pode se sentir impelido à especialização. Alguns interessados nas características fundamentais da realidade talvez se sintam atraídos pela ontologia e leiam Wolff, Kant, Husserl e Heidegger. Outros mais intrigados com questões de certo e errado optariam pela ética e aprenderiam sobre a filosofia moral de Aristóteles, Tomás de Aquino, Espinosa e Nietzsche. O interesse pelo conceito do belo pode levar a pessoa a examinar as ideias de filósofos estéticos, como Baumgarten, Croce, Santayana e Collingwood. Embora a especialização seja necessária para desenvolver a complexidade de qualquer padrão de pensamento, a relação entre metas e fins deve ficar sempre nítida: a finalidade da especialização é pensar melhor; ela não deve ser um fim em si. Infelizmente, muitos pensadores sérios devotam todo o seu esforço mental a se tornar estudiosos renomados, mas nesse ínterim esquecem o propósito inicial de sua erudição.

Na filosofia, assim como em outras disciplinas, chega um ponto em que a pessoa está pronta para passar do status de consumidor passivo ao de produtor ativo. Escrever os próprios insights esperando que algum dia sejam lidos com admiração pela posteridade seria na maioria dos casos um ato de húbris, essa “presunção arrogante” que traz tanto prejuízo aos assuntos humanos. Mas se a pessoa registra as ideias em resposta a um desafio interno de expressar claramente as principais questões pelas quais sente ser confrontada e tenta esboçar respostas que ajudarão a extrair sentido de suas experiências, então terá aprendido a extrair fruição de uma das tarefas mais difíceis e recompensadoras da vida.

## AMADORES E PROFISSIONAIS

Algumas pessoas preferem buscar uma especialização e devotam toda a sua energia a uma única atividade, visando atingir níveis quase profissionais de desempenho. Tendem a menosprezar qualquer um que não seja tão habilidoso e devotado a sua especialidade quanto elas. Outras preferem experimentar uma série de atividades, extraíndo tanta fruição quanto possível de cada uma delas sem necessariamente se tornar especialista em uma delas.

Existem duas palavras cujo significado reflete nossas atitudes um pouco deturpadas em relação a níveis de comprometimento com atividades físicas ou mentais: *amador* e *diletante*. Hoje, elas são rótulos levemente depreciativos. Amador ou diletante é alguém que deixa um pouco a desejar, uma pessoa que não deve ser levada muito a sério, cujo desempenho fica aquém de padrões profissionais. Mas, originalmente, “amador”, do latim *amare*, referia-se a uma pessoa que amava o que fazia. Similarmente, “diletante”, do latim *delectare*, “ter deleite em”, era uma pessoa que apreciava certa atividade. Os significados primitivos dessas palavras chamavam atenção para a experiência, mais do que para a realização pessoal; elas descreviam as recompensas individuais subjetivas que se obtinha fazendo algo, em vez de focar nas conquistas. Nada ilustra mais claramente nossa atitude cambiante em relação ao valor da experiência quanto o destino dessas duas palavras. Houve uma época em que era admirável ser um poeta amador ou cientista diletante, porque significava que a qualidade de vida só tinha a ganhar com tais atividades. No entanto, cada vez

mais a ênfase passou a ser valorizar o comportamento em vez de estados subjetivos; admiramos o sucesso, a realização e a qualidade do desempenho, não da experiência. Consequentemente, é constrangedor ser chamado de diletante, ainda que signifique conquistar o que mais conta — a fruição proporcionada pelas próprias ações.

É verdade que o tipo de aprendizagem amadora encorajado aqui pode ser solapado ainda mais rapidamente do que o conhecimento profissional se os que buscam conhecimento perdem de vista a meta que os motiva. Leigos com interesses pessoais ocasionalmente se voltam a pseudociências, e muitas vezes seus esforços são quase indistinguíveis daqueles de amadores com uma motivação intrínseca.

Um interesse na história das origens étnicas, por exemplo, pode se desencaminhar facilmente para uma busca por demonstrações da própria superioridade em relação a membros de outros grupos. O movimento nazista na Alemanha recorreu a antropologia, história, anatomia, língua, biologia e filosofia, e extraiu desse caldeirão sua teoria da supremacia racial ariana. Estudiosos profissionais também foram pegos na duvidosa empreitada, mas ela foi inspirada por amadores, e as regras pelas quais era realizada pertenciam à política, não à ciência.

A biologia soviética foi estabelecida há uma geração, quando as autoridades decidiram aplicar as regras da ideologia comunista ao cultivo de milho, em vez de seguir as evidências experimentais. As ideias de Lysenko sobre como grãos plantados no clima frio cresceriam mais fortes e produziriam descendentes ainda mais resistentes soava boa ao leigo, sobretudo no contexto do dogma

leninista. Infelizmente, os caminhos da política e da agricultura do milho nem sempre convergem, e as tentativas de Lysenko culminaram em décadas de fome.

As conotações ruins que os termos “amador” e “diletante” adquiriram ao longo dos anos devem-se em boa parte à confusão da distinção entre metas intrínsecas e extrínsecas. Um amador que pretenda saber tanto quanto um profissional provavelmente acabará metendo os pés pelas mãos. A ideia de se tornar um cientista amador não é competir com profissionais em seu próprio campo, mas usar uma disciplina simbólica para incrementar as habilidades mentais e produzir ordem na consciência. Nesse nível, o conhecimento amador se sustenta por si só e pode ser ainda mais efetivo do que sua contrapartida profissional. Mas, no momento em que o amador perde de vista seu objetivo e usa o conhecimento principalmente para alimentar seu ego ou obter alguma vantagem material, torna-se uma caricatura do erudito. Sem treinamento na disciplina do ceticismo e na crítica recíproca que subjaz ao método científico, leigos que se aventuram pelos campos de conhecimento com metas pouco razoáveis podem se tornar mais inescrupulosos e mais patentemente despreocupados com a verdade até do que o estudioso mais corrupto.

## O DESAFIO DO ETERNO APRENDIZADO

O objetivo deste capítulo vem sendo examinar de que maneiras a atividade mental pode produzir fruição. Vimos que a mente oferece no mínimo tantas e tão intensas oportunidades de ação quanto o corpo. Assim como o uso dos membros e dos sentidos está disponível para qualquer um, independentemente de sexo, raça, educação ou classe social, o uso da memória, da língua, da lógica, das regras de causalidade também está acessível a qualquer um que deseje assumir o controle da mente.

Muitas pessoas desistem de aprender após deixar a escola porque treze ou vinte anos de ensino extrinsecamente motivado ainda é causa de lembranças desagradáveis. Sua atenção já foi manipulada por bastante tempo por livros didáticos e professores, e elas consideram o derradeiro dia de aula como seu primeiro dia de liberdade.

Mas alguém que renuncia ao uso das habilidades simbólicas nunca é livre de fato. Seu pensamento será orientado pelas opiniões dos outros, pelos editoriais dos jornais, pelos apelos da televisão. Ficará à mercê dos “especialistas”. Em termos ideais, o fim do ensino extrinsecamente aplicado deve ser o início de um ensino intrinsecamente motivado. Nesse ponto, o objetivo de estudar não é mais tirar uma boa nota, obter um diploma e conseguir um bom emprego. É compreender o que está acontecendo a sua volta, desenvolver uma percepção pessoalmente significativa do que a experiência representa. Disso advém a profunda alegria do



pensador, como descrevem os discípulos de Sócrates e Platão no *Filebus*:

O jovem que se embriaga pela primeira vez nessa nascente fica tão feliz quanto se houvesse encontrado um tesouro de sabedoria; ele é absolutamente arrebatado. Captará qualquer discurso, juntará todas as suas ideias para torná-las uma coisa só, depois haverá de separá-las e desmontá-las. Primeiro ficará desconcertado, então desconcertará os outros, atormentando quem estiver por perto, jovens ou velhos, sem poupar nem mesmo seus pais, ou qualquer um que lhe dê ouvidos.

A citação tem cerca de 24 séculos, mas um observador contemporâneo não poderia descrever mais vividamente o que acontece quando a pessoa descobre o flow da mente.

## 7. O trabalho como flow

Como outros animais, devemos passar grande parte da nossa vida em busca da subsistência: as calorias necessárias para alimentar o corpo não aparecem na mesa num passe mágica, e casas e carros não se constroem sozinhos. Mas não existe uma fórmula rígida para quanto tempo temos de trabalhar. Parece, por exemplo, que os primeiros caçadores-coletores, como seus descendentes atuais vivendo nos desertos inóspitos de África e Austrália, ficam apenas de três a cinco horas por dia no que chamaríamos de trabalho — arranjando comida, abrigo, roupas e ferramentas. Passam o resto do dia conversando, descansando ou dançando. No extremo oposto estão os trabalhadores industriais do século XIX, que eram com frequência forçados a passar jornadas de doze horas fechados em fábricas horríveis ou minas perigosas, seis dias da semana.

Não só a quantidade de trabalho, mas também sua qualidade sempre variaram muito. Há um antigo ditado italiano que diz: “*Il lavoro nobilita l'uomo, e lo rende simile alle bestie*” — “O trabalho enobrece o homem e o torna semelhante a um animal”. Esse tropo irônico pode ser um comentário sobre a natureza de todo trabalho, mas também pode significar que, se exige grandes habilidades e é feito livremente, o trabalho aprimora a complexidade do self; e que, por outro lado, há poucas coisas tão entrópicas quanto trabalho não

especializado feito compulsivamente. O neurocirurgião operando num hospital de ponta e o trabalhador escravizado com lama até as canelas que cambaleia sob uma carga pesada estão ambos trabalhando. Mas o cirurgião tem a chance de descobrir coisas novas diariamente, e diariamente aprende que está no controle e que é capaz de realizar tarefas difíceis. O trabalhador braçal é forçado a repetir as mesmas ações exaustivas, e seu próprio desamparo parece ser a única lição a tirar disso.

Como o trabalho é universalizado, ainda que muito variado, faz toda a diferença para o contentamento pessoal do indivíduo apreciá-lo ou não. Thomas Carlyle não errou muito quando escreveu: “Abençoado aquele que encontrou seu trabalho; que ele não peça nenhuma outra bênção”. Sigmund Freud ampliou ligeiramente esse conselho simples. Quando lhe perguntaram a receita da felicidade, sua resposta foi breve mas sensata: “Trabalhar e amar”. Sem dúvida, se a pessoa encontra flow no trabalho e nas relações com os outros, está no caminho certo para melhorar a qualidade de vida como um todo. Neste capítulo exploraremos como o trabalho pode oferecer flow, e no próximo abordaremos o outro tema principal de Freud: a fruição da companhia.

## TRABALHADORES AUTOTÉLICOS

Como punição por sua ambição, Adão foi condenado pelo Senhor a trabalhar a terra com o suor de seu rosto. A passagem do Gênesis (3,17) que trata desse evento reflete o modo como a maioria das culturas, e especialmente as que atingiram a complexidade da “civilização”, concebem o trabalho — como uma maldição a ser evitada a todo custo. É verdade que, devido ao modo ineficiente como o universo opera, precisamos de muita energia para perceber nossas necessidades e aspirações básicas. Se não déssemos tamanha importância a comer, viver em casas grandes e sofisticadas ou adquirir os mais recentes frutos da tecnologia, a necessidade de trabalhar não seria um peso tão grande, como acontece com os nômades do deserto de Kalahari. Mas quanto mais energia psíquica investimos em objetivos materiais, e quanto mais improváveis as metas passam a ser, mais difícil fica concretizá-las. Então necessitamos de quantidades cada vez maiores de trabalho, mental e físico, bem como de quantidades de recursos naturais, para satisfazer as expectativas crescentes. Durante a maior parte da história, a grande maioria das pessoas que viviam na periferia das sociedades “civilizadas” teve de abrir mão de qualquer esperança de aproveitar a vida a fim de tornar realidade os sonhos dos poucos que haviam encontrado uma maneira de explorá-los. As construções que diferenciaram as nações civilizadas das mais primitivas — como as pirâmides, a Grande Muralha da China, o Taj Mahal e os templos, palácios e represas da Antiguidade — foram em geral erguidas com

a energia de escravos forçados a realizar as ambições de seus soberanos. Não admira que o trabalho goze dessa má reputação.

Mas, com todo o respeito à Bíblia, não parece ser verdade que o trabalho *tenha* de ser desagradável. Talvez tenha de ser sempre difícil, ou pelo menos mais difícil do que não fazer nada. Mas existem amplas evidências de que podemos apreciá-lo e de que, na verdade, com frequência ele é o que mais apreciamos na vida.

Ocasionalmente, uma cultura se desenvolve de modo a tornar as tarefas produtivas cotidianas o mais próximas possível das atividades de flow. Há grupos sociais em que tanto o trabalho como a vida familiar são desafiadores, porém harmoniosamente integrados. Nos vales montanhosos da Europa e nas aldeias alpinas poupadas pela Revolução Industrial, comunidades desse tipo ainda existem. Curiosa em ver como o trabalho é vivenciado num cenário “tradicional” representativo dos estilos de vida agrários que prevaleciam por todo o mundo há poucas gerações, uma equipe de psicólogos italianos, liderada pelo professor Fausto Massimini e pela dra. Antonella delle Fave, entrevistou recentemente alguns habitantes dessas zonas rurais e com generosidade partilhou suas exaustivas transcrições.

A característica mais surpreendente de tais lugares é que os que vivem por lá mal distinguem trabalho de tempo livre. Pode-se dizer que trabalham dezesseis horas diárias, mas também poderia ser dito que nunca trabalham. Uma dessas pessoas, Serafina Vinon, uma senhora de 76 anos da pequena aldeia de Pont Trentaz, na região do Val d’Aosta, nos Alpes italianos, acorda às cinco da manhã diariamente para ordenhar suas vacas. Em seguida, prepara um farto café da manhã, limpa a casa e, dependendo do tempo e da

época do ano, leva o rebanho para o campo ao pé dos picos nevados, cuida do pomar ou carda lã. No verão, passa semanas nos pastos elevados cortando feno e carrega os imensos fardos na cabeça por vários quilômetros até o celeiro. Ela poderia chegar na metade do tempo se seguisse o caminho mais direto, mas prefere seguir por tortuosas trilhas ocultas para prevenir erosões nas encostas. À noite lê, conta histórias aos bisnetos ou toca acordeão para amigos e parentes que se reúnem em sua casa algumas vezes por semana.

Serafina conhece cada árvore, rochedo e detalhe das montanhas como a palma da sua mão. As lendas familiares remontando a muitos séculos estão ligadas à paisagem. Foi na antiga ponte de pedra que, certa noite, após o fim da peste de 1473, a última sobrevivente da aldeia de Serafina, com uma tocha na mão, encontrou o último sobrevivente da aldeia de outra parte do vale; eles se ajudaram, casaram-se e deram origem à família de Serafina. Em tal campo de amoras silvestres, a avó de Serafina se perdera quando era criança. Em tal rocha, com um tridente na mão, o demônio ameaçara tio Andrew durante a assustadora nevasca de 1924.

Quando perguntaram a Serafina o que mais apreciava fazer na vida, ela não hesitou em responder: ordenhar as vacas, levá-las para o pasto, podar o pomar, cardar a lã... na verdade, o que ela mais gosta é o que sempre fez da vida. Em suas palavras: “Me dá uma grande satisfação. Estar ao ar livre, conversar com as pessoas, estar com meus animais. Converso com todos: plantas, pássaros, flores, animais. Tudo na natureza serve de companhia; você a vê progredindo todo dia. Se sente pura e feliz: pena que cansa e você

tem que voltar pra casa [...] mesmo precisando trabalhar demais, é muito lindo”.

Quando lhe perguntaram o que faria se tivesse todo o tempo e dinheiro do mundo, Serafina riu — e repetiu a mesma lista de atividades: ordenhar as vacas, levá-las para pastar, cuidar do pomar, cardar a lã. Não é que ignore as alternativas oferecidas pela vida urbana: Serafina assiste à televisão ocasionalmente e lê revistas de atualidades, e muitos parentes mais jovens vivem na cidade grande e levam um estilo de vida confortável, com carro, aparelhos domésticos e férias exóticas. Mas o modo de vida chique e moderno não atrai Serafina; ela está perfeitamente satisfeita e serena com o papel que desempenha no universo.

Dez moradores mais antigos de Pont Trentaz, com idade entre 66 e 82 anos, foram entrevistados; todos deram respostas similares às de Serafina. Nenhum traçou uma distinção nítida entre trabalho e tempo livre, todos mencionaram o trabalho como principal fonte de experiências ideais, e ninguém gostaria de trabalhar menos se pudesse.

A maioria das crianças que foram entrevistadas expressou a mesma postura em relação à vida. Porém, entre os netos (entre vinte e 33 anos), atitudes mais típicas para com o trabalho prevaleceram: se tivessem a chance, trabalhariam menos e dedicariam mais tempo ao lazer — ler, praticar esportes, viajar, ver televisão. Em parte, essa diferença entre as gerações é uma questão de idade: jovens em geral são mais insatisfeitos com a vida, mais ansiosos por mudança e mais intolerantes com as imposições da rotina. Mas nesse caso a divergência também reflete a erosão de um modo de vida tradicional, em que o trabalho se relaciona de

forma significativa à identidade das pessoas e seus objetivos. Alguns jovens de Pont Trentaz podem, na velhice, se sentir como Serafina em relação ao trabalho, mas não deve ser o caso da maioria. Continuarão aumentando o abismo entre trabalhos que são necessários mas desagradáveis e atividades de lazer que são prazerosas mas de pouca complexidade.

A vida nessa aldeia alpina nunca foi fácil. Para sobreviver no dia a dia é preciso dominar uma gama muito ampla de difíceis desafios: trabalho duro, ofícios que exigem habilidade, elaboração e preservação de uma língua distinta, canções, artes, tradições complexas. Contudo, de algum modo, a cultura evoluiu de forma que seus membros apreciam essas tarefas. Em lugar de se sentir oprimidos pela necessidade de trabalhar duro, compartilham a opinião de Giuliana B., de 74 anos: “Sou livre, livre no meu trabalho, porque faço o que quero. Se não fizer alguma coisa hoje, vou fazer amanhã. Não tenho chefe, sou a chefe da minha vida. Conservei minha liberdade e lutei por ela”.

Certamente, nem todas as culturas pré-industriais eram tão idílicas. Em muitas sociedades de caçadores ou agricultores a vida era dura, brutal e breve. Na verdade, algumas comunidades alpinas não muito longe de Pont Trentaz foram descritas por viajantes estrangeiros do último século como assoladas por fome, doença e ignorância. Aperfeiçoar um estilo de vida capaz de equilibrar harmoniosamente objetivos humanos com os recursos do ambiente é um feito tão raro quanto construir uma grande catedral que nos enche de admiração. Não podemos generalizar todas as culturas pré-industriais a partir de um único exemplo de sucesso. Porém justamente por isso até uma exceção é suficiente para refutar a



ideia de que o trabalho sempre deve ser menos prazeroso que o lazer livremente escolhido.

Mas e quanto ao trabalhador urbano, cujo trabalho não está tão claramente ligado à sua subsistência? Acontece que a atitude de Serafina não é exclusiva de aldeias agrárias tradicionais. Podemos ocasionalmente encontrá-la em meio ao caos da era industrial. Um bom exemplo é Joe Kramer, um homem que entrevistamos em um de nossos antigos estudos da experiência de flow. Joe estava com sessenta e poucos anos e era soldador numa fábrica de montagem de vagões de trem, no sul de Chicago. Cerca de duzentas pessoas trabalhavam com ele em três galpões imensos e escuros, onde placas de aço pesando várias toneladas eram movidas por uma estrutura de trilhos no alto e soldadas, sob uma chuva de fagulhas, aos eixos dos vagões de carga. No verão, era um forno; no inverno, o vento gelado da pradaria uivava por toda volta. O clangor de metal era sempre tão intenso que era preciso gritar no ouvido de outra pessoa para se fazer compreender.

Joe chegara aos Estados Unidos aos cinco anos de idade e largara a escola na quarta série. Trabalhava na fábrica havia mais de trinta anos, mas nunca quisera ser supervisor. Rejeitara diversas promoções, alegando que gostava de ser um simples soldador e que se sentia pouco à vontade sendo chefe de alguém. Embora estivesse no patamar mais baixo da hierarquia na fábrica, todos o conheciam e concordavam que era a pessoa mais importante ali. O gerente afirmava que, se tivesse mais cinco funcionários como Joe, a fábrica seria a mais eficiente do ramo. Seus colegas diziam que sem Joe poderiam fechar as portas.

O motivo para sua fama era simples: Joe aparentemente dominava todas as fases da operação da fábrica e seria capaz de assumir o lugar de qualquer um caso houvesse necessidade. Além do mais, podia consertar qualquer máquina quebrada, desde os imensos guindastes aos minúsculos monitores eletrônicos. Mas o que mais espantava as pessoas era que ele não só conseguia realizar tais tarefas como também as apreciava. Quando lhe perguntavam como aprendera a lidar com motores e instrumentos complexos sem ter recebido treinamento formal, sua resposta era comovente. Desde a infância, fora fascinado por máquinas de todo tipo. Joe se sentia especialmente atraído por qualquer coisa que não estivesse funcionando adequadamente: “Como quando a torradeira da minha mãe quebrou e eu me perguntei: “Se eu fosse esta torradeira e não funcionasse, o que haveria de errado comigo?”. Então ele desmontara a torradeira, encontrara o defeito e a consertara. Desde então, usava o método de empatia e identificação para aprender sobre sistemas mecânicos cada vez mais complexos e como consertá-los. E o fascínio da descoberta nunca o abandonara; perto da aposentadoria, Joe ainda apreciava trabalhar diariamente.

Joe nunca foi um workaholic, tampouco dependia totalmente dos desafios da fábrica para se sentir bem consigo mesmo. O que fazia em sua casa talvez fosse ainda mais admirável do que a transformação do trabalho sem sentido e rotineiro em uma atividade complexa e geradora de flow. Joe e sua esposa viviam em uma casa modesta na periferia da cidade. Com o tempo, haviam adquirido os terrenos ao lado, que estavam vagos. Joe construía um intrincado jardim de pedra, com terraços, trilhas e centenas de

flores e arbustos. Enquanto instalava os sprinklers sob o solo, Joe tivera uma ideia: e se os fizesse produzir arco-íris? Procurara válvulas de sprinkler que produzissem uma névoa delicada o suficiente para esse propósito, mas nenhuma o satisfizera; assim projetara um, que depois construíra no torno em seu porão. Desta forma, depois do trabalho, ele podia se sentar na varanda e através do interruptor ativar uma dúzia de irrigadores que produziam cada um seu pequeno arco-íris.

Mas havia um problema com o pequeno Jardim do Éden de Joe. Como ele trabalhava na maioria dos dias, quando chegava em casa o sol normalmente já se pusera, então nada de arco-íris. Ele voltara à prancheta de trabalho e se saíra com uma grande solução: instalar holofotes ocultos, apontados para os jatos d'água, para criar o arco-íris. Então pronto. Até de noite, com o uso de dois interruptores, ele podia cercar sua casa com leques de água, luz e cor.

Joe é um exemplo raro do que significa ter uma “personalidade autotélica”, ou a capacidade de criar experiências de flow mesmo no ambiente mais estéril — um local de trabalho desumano, um bairro urbano degradado etc. Na fábrica de vagões, parecia ser o único com visão para oportunidades desafiadoras de ação. O resto dos soldadores que entrevistamos via seu trabalho como um fardo do qual eles deviam se livrar quanto antes, de modo que, assim que tocava o apito, todos acorriam aos bares estrategicamente situados nas ruas dos arredores para superar o enfado do dia com cerveja e camaradagem. Depois voltavam para casa, onde bebiam mais cerveja na frente da TV e, após uma breve discussão com a esposa, o dia — em todos os aspectos similar ao anterior — estava terminado.

Alguém poderia dizer que aplaudir o estilo de vida de Joe em detrimento dos colegas é repreensivelmente “elitista”. Afinal, os que iam para o bar se divertiam, e quem pode garantir que cavoucar a terra no quintal para produzir arco-íris é uma maneira melhor de passar o tempo? Pelos princípios do relativismo cultural, a crítica seria justificável, é claro. Mas, quando percebemos que a fruição depende da complexidade crescente, não mais é possível levar esse relativismo radical a sério. A qualidade da experiência de pessoas que se divertem e transformam as oportunidades a sua volta, como Joe, é claramente mais desenvolvida, bem como mais apreciada, do que a de pessoas que se resignam a viver nos limites da realidade hostil que sentem não poder alterar.

A visão de que o trabalho empreendido como uma atividade de flow é a melhor maneira de consumir as potencialidades humanas foi proposta com bastante frequência no passado, por vários sistemas religiosos e filosóficos. Para pessoas imbuídas da visão de mundo cristã da Idade Média fazia sentido dizer que descascar batatas era tão importante quanto construir uma catedral, na medida em que fossem ambos para a maior glória de Deus. Para Karl Marx, homens e mulheres construíam seu ser por meio de atividades produtivas; não existe “natureza humana”, ele sustentava, exceto a que criamos por meio do trabalho. O trabalho não apenas transforma o ambiente construindo pontes sobre rios e cultivando planícies inóspitas — também transforma o trabalhador de um animal guiado por instintos em uma pessoa consciente, focada e hábil.

Um dos exemplos mais interessantes de como o fenômeno do flow era visto por pensadores de épocas passadas é o conceito de

*yu* mencionado cerca de 2300 anos atrás nos escritos do estudioso taoista Chuang Tzu. *Yu* é um sinônimo para a maneira correta de seguir o caminho, ou *tao*: costuma ser traduzido como “vagando”; “caminhando sem tocar o chão”, ou “nadando”, “voando” e “*fluindo*”. Chuang Tzu acreditava que *yu* era a maneira própria de viver, sem preocupações com recompensas externas, espontaneamente, com comprometimento total — em suma, como uma experiência autotélica total.

Em um exemplo de como viver pelo *yu* — ou de como entrar em flow —, Chuang Tzu apresenta, nos “capítulos internos” da obra que chegou a nós levando esse nome, a parábola de um trabalhador humilde. Trata-se de Ting, um cozinheiro cuja tarefa era talhar a carne no pátio do sr. Hui, de Wei. Nas escolas de Hong Kong e Taiwan, até hoje as crianças aprendem a memorizar a descrição de Chuang Tzu: “Ting estava cortando um boi para o sr. Wen-hui. A cada toque de sua mão, a cada erguer de seu ombro, a cada movimento de seus pés, a cada avanço de seu joelho — *zip! zup!* Ele deslizava a faca com um *zing*, tudo em perfeito ritmo, como se realizasse a dança do pomar de amoreiras Grove ou acompanhasse o ritmo da música Ching-shou”.

O sr. Wen-hui ficou fascinado com o flow (ou *Yu*) demonstrado por seu cozinheiro no trabalho e cumprimentou-o por sua grande habilidade. Mas Ting negou que fosse questão de habilidade: “O que me interessa é o caminho, que vai além da habilidade”. Então descreveu como atingira seu soberbo desempenho: uma espécie de compreensão mística e intuitiva da anatomia do boi, que lhe permitiu fatiá-lo com facilidade aparentemente automática: “A percepção e o entendimento cessam e o espírito se move por onde quer”.

A explicação de Ting talvez pareça sugerir que *yu* e flow são resultados de diferentes tipos de processo. De fato, alguns críticos salientaram as diferenças: enquanto o flow é resultado de uma tentativa consciente de dominar os desafios, o *yu* ocorre quando o indivíduo abre mão de dominar a consciência. Nesse sentido, o flow é visto como um exemplo da busca “ocidental” pela experiência ótima, que segundo eles está baseada na mudança das condições objetivas (por exemplo, confrontar desafios com habilidades), ao passo que o *yu* é um exemplo da abordagem “oriental”, que despreza inteiramente as condições objetivas em prol da leveza espiritual e da transcendência da realidade.

Mas como a pessoa vai atingir essa experiência transcendental e leveza espiritual? Na mesma parábola, Chuang Tzu oferece um valioso insight para responder a essa questão, que gerou duas interpretações diametralmente opostas. Na tradução de Watson, lemos:

Entretanto, sempre que chego a um lugar complicado, dimensiono as dificuldades, digo a mim mesmo para permanecer atento e vigilante, manter os olhos no que faço, trabalhar bem devagar e mover a faca com máxima sutileza, até que — *flop!* — a coisa toda vem abaixo como um torrão de terra desmoronando. Com a faca na mão, paro e observo, completamente satisfeito e relutante em me mover, em seguida limpo e guardo a faca.

Alguns estudiosos do passado interpretaram essa passagem como uma referência aos métodos de trabalho de um açougueiro medíocre que não sabe agir com *yu*. Outros mais recentes, como Watson e Graham, acreditam que se refere aos métodos de trabalho do próprio Ting. Com base em meu conhecimento da experiência de flow, acredito que a última interpretação seja a correta. Ela demonstra que, mesmo depois que todos os níveis óbvios de

habilidade e perícia (*chǐ*) foram dominados, o *yu* continua a depender da descoberta de novos desafios (o “lugar complicado” ou as “dificuldades” na citação acima) e do desenvolvimento de novas habilidades (“manter os olhos no que faço, trabalhar bem devagar e mover a faca com máxima sutileza”).

Em outras palavras, as alturas místicas do *yu* não são alcançadas por nenhum salto quântico sobre-humano, simplesmente pelo foco gradual da atenção nas oportunidades de ação no ambiente imediato, resultando em um aperfeiçoamento de habilidades que com o tempo se torna tão completamente automático a ponto de parecer espontâneo e sobrenatural. O desempenho de um grande violinista ou de um grande matemático parece igualmente esotérico, ainda que possa ser explicado pelo refinamento incremental dos desafios e habilidades. Se minha interpretação é correta, na experiência de flow (ou *yu*) Ocidente e Oriente se encontram: em ambas as culturas o êxtase brota das mesmas fontes. O cozinheiro do sr. Wen-hui é um exemplo excelente de como a pessoa consegue encontrar flow nos lugares mais improváveis, nos trabalhos mais humildes. Também é notável que há cerca de 23 séculos a dinâmica dessa experiência já era tão bem conhecida.

A idosa que vive nos Alpes, o soldador do sul de Chicago e o cozinheiro mítico da antiga China têm isso em comum: seu trabalho é difícil, sem glamour, e considerado pela maioria como maçante, repetitivo e sem sentido. No entanto, eles transformaram o que tinham de realizar em atividades complexas. Fizeram isso percebendo oportunidades de ação onde outros não percebiam, desenvolvendo habilidades, focando na atividade do momento e se permitindo um abandono na interação, de modo que o self pudesse

emergir mais forte depois. Desse modo transformado, o trabalho se torna prazeroso e, como resultado de um investimento pessoal de energia psíquica, também nos deixa com a sensação de ter sido livremente escolhido.



## TRABALHOS AUTOTÉLICOS

Serafina, Joe e Ting são exemplos de indivíduos que desenvolveram uma personalidade autotélica. A despeito das sérias limitações de seu ambiente, foram capazes de transformar as restrições em oportunidade de expressar liberdade e criatividade. Seu método representa uma maneira de apreciar o trabalho conforme o enriquecemos. O outro modo é mudar o próprio trabalho, até suas condições serem mais propícias ao flow, mesmo para alguém sem personalidade autotélica. Quanto mais um trabalho se parece inerentemente a um jogo — com variedade, desafios adequados e flexíveis, metas claras e feedback imediato —, maior a fruição, independente do nível de desenvolvimento de quem o realiza.

Caçar, por exemplo, ilustra bem o tipo de “trabalho” que por sua natureza tinha todas as características do flow. Por centenas de milhares de anos, a perseguição a outros animais foi a principal atividade produtiva em que os humanos se envolveram. Contudo, caçar se revelou uma atividade tão apreciada que muitos ainda fazem isso como hobby, quando toda necessidade prática desapareceu. O mesmo se pode dizer da pesca. O modo pastoral de existência também tem algo da liberdade e estrutura fluida do “trabalho” mais primitivo. Muitos jovens navajos do Arizona afirmam hoje que cavalgar acompanhando suas ovelhas pelas mesas é a coisa mais prazerosa que já fizeram. Comparada a caçar ou tocar o rebanho, a lavoura é mais difícil de apreciar. É uma atividade mais fixa e repetitiva, cujos frutos demoram muito mais para aparecer. As

sementes plantadas na primavera levam meses para dar resultado. Para apreciar a lavoura, é preciso lidar com períodos de tempo muito mais longos do que na caça: enquanto o caçador pode escolher sua presa e o método de ataque várias vezes por dia, o lavrador decide qual planta cultivar, onde e em que quantidade apenas algumas vezes por ano. Para obter sucesso, deve se preparar por um longo tempo e aguentar períodos fortuitos de espera desamparada até que o clima coopere. Não surpreende saber que populações de nômades ou caçadores, quando forçadas a viver da lavoura, parecem antes chegar ao fim do que aceitar se sujeitar a uma existência ostensivamente maçante. No entanto, muitos agricultores também acabaram por aprender a apreciar as oportunidades mais sutis de sua ocupação.

As artes, os ofícios e a indústria caseira, que antes do século XVII ocupavam a maior parte do tempo livre do trabalho no campo, eram razoavelmente bem projetadas para fornecer flow. Os tecelões ingleses, por exemplo, tinham teares em casa e trabalhavam com a família segundo cronogramas autoimpostos. Estabeleciam suas metas de produtividade e as modificavam segundo o que achavam exequível. Se o tempo estava bom, saíam para trabalhar no pomar ou na horta. Cantavam algumas baladas se estivessem inspirados e, assim que uma peça de tecido chegava ao fim, celebravam com um brinde.

O arranjo ainda funciona em algumas partes do mundo que foram capazes de manter um ritmo de produção mais humano, a despeito de todos os benefícios da modernização. Por exemplo, o professor Massimini e sua equipe entrevistaram tecelões na província de Biella, no norte da Itália, cujo padrão de trabalho se parece com os

dos lendários tecelões ingleses de cerca de dois séculos atrás. Cada família possui de dois a dez teares mecânicos, que podem ser supervisionados por uma só pessoa. O pai cuida dos teares no começo da manhã, depois chama seu filho para assumir o trabalho, enquanto vai procurar cogumelos na floresta ou pescar trutas no riacho. O filho supervisiona as máquinas até se entediar, e nesse momento a mãe assume a tarefa.

Em suas entrevistas, todos mencionaram a tecelagem como a atividade mais prazerosa em sua vida — mais do que viajar, sair para dançar, pescar ou certamente ver TV. O motivo de tal trabalho ser tão divertido é o desafio contínuo. Os membros da família projetavam seus próprios padrões e quando se cansavam de um mudavam para outro. Cada família decidia que tipo de pano tecer, onde comprar os materiais, quanto produzir e onde vender. Algumas tinham clientes até no Japão e na Austrália. Seus membros estavam sempre viajando a centros fabris para ficar a par das inovações ou economizar na compra de equipamentos.

Mas, em todo o mundo ocidental, esses arranjos favoráveis ao flow foram brutalmente interrompidos com a invenção dos primeiros teares movidos a eletricidade e o sistema fabril centralizado que se seguiu. Em meados do século XVIII, o trabalho familiar na Inglaterra era de modo geral incapaz de competir com a produção em massa. Famílias quebraram, trabalhadores tiveram de deixar seu lar e se deslocar para fábricas horríveis e insalubres, com horários rígidos que iam do nascer ao pôr do sol. Crianças de sete anos tinham de trabalhar até a exaustão em meio a desconhecidos indiferentes ou exploradores. Se a fruição do trabalho tinha alguma credibilidade

antes, foi efetivamente destruída nesse primeiro frenesi de industrialização.

Agora adentramos uma nova era pós-industrial, e dizem que o trabalho voltou a ser benigno: o trabalhador típico senta diante de uma bancada de botões, supervisionando telas de computador numa sala de controle agradável, enquanto um bando de robôs especializados faz o trabalho que precisa ser feito. Na verdade, a maioria das pessoas não está mais envolvida com produção; elas trabalham no assim chamado “setor de serviços”, em empregos que certamente pareceriam muito confortáveis para os trabalhadores rurais e fabris de apenas algumas gerações atrás. Acima delas há gerentes e executivos, que gozam de ampla liberdade para fazer o que quiserem de seu trabalho.

De modo que o trabalho pode ser brutal e maçante ou prazeroso e excitante. Em apenas algumas décadas, como aconteceu na Inglaterra de 1740, as condições de trabalho podem passar de relativamente agradáveis a um pesadelo. Inovações tecnológicas como a roda hidráulica, o arado, o motor a vapor, a eletricidade ou o chip de silício podem fazer uma tremenda diferença no grau de fruição do trabalho. Leis regulando os cercamentos do período elisabetano, a abolição da escravidão, a proibição do trabalho não remunerado, a instituição da jornada de quarenta horas semanais e do salário mínimo também podem ter um grande impacto. Quanto antes percebermos que a qualidade da experiência no trabalho pode ser transformada por nossa vontade, antes melhoraremos essa dimensão sumamente importante da vida. Porém a maioria ainda acredita que o trabalho está destinado a permanecer “a desgraça de Adão”.

Em teoria, podemos alterar qualquer trabalho para nos propiciar fruição seguindo as prescrições do modelo de flow. No presente, contudo, o trabalho, agradando ou não, figura bem baixo nas prioridades dos que têm o poder de influenciar sua natureza. A gerência está preocupada com a produtividade antes de mais nada e os líderes sindicais precisam ter a segurança, a saúde e a remuneração dos trabalhadores em primeiro lugar. No curto prazo, essas prioridades podem muito bem entrar em conflito com condições produtoras de flow. Isso é lamentável, porque se os trabalhadores realmente apreciassem seu trabalho, não só extrairiam algum benefício pessoal como mais cedo ou mais tarde quase certamente seriam mais produtivos e atingiriam todas as demais metas que agora tomam a precedência.

Ao mesmo tempo, seria equivocado imaginar que, se todos os trabalhos fossem construídos como jogos, todo mundo ia apreciá-los. Nem as condições externas mais favoráveis garantem que a pessoa entre em flow. Como a experiência ótima depende de uma avaliação subjetiva das possibilidades de ação, bem como das próprias capacidades, acontece com bastante frequência de o indivíduo ficar descontente até com um emprego potencialmente ideal.

Tomemos o exemplo dos cirurgiões. Poucos trabalhos envolvem tanta responsabilidade ou conferem tamanho status a seus profissionais. Certamente, se desafios e habilidades são fatores significativos, então os cirurgiões devem achar seu trabalho excitante. E de fato muitos cirurgiões se dizem viciados no trabalho, afirmando que nada em sua vida se compara a ele em termos de

fruição, que sempre que estão longe do hospital — em férias no Caribe ou na ópera à noite — tudo parece uma perda de tempo.

Mas nem todo cirurgião é tão entusiasmado com seu trabalho. Alguns ficam tão entediados que passam a beber, jogar ou levar um estilo de vida acelerado para afastar a monotonia. Como visões tão diversas da mesma profissão são possíveis? Um dos motivos é que cirurgiões estabelecidos em rotinas bem remuneradas mas repetitivas não demoram a sentir tédio. Alguns médicos extraem apenas apêndices ou amídalas; outros se especializam em furar orelhas. A especialização pode ser lucrativa, mas dificulta a fruição do trabalho. No outro extremo, há os supercirurgiões, muito competitivos, que vão fundo em outra direção, necessitando constantemente de novos desafios, realizando procedimentos cirúrgicos espetaculares até finalmente não conseguirem mais superar as expectativas que criaram para si. Cirurgiões pioneiros sofrem esgotamento nervoso pelo motivo oposto do especialista em cirurgias rotineiras: fizeram o impossível uma vez, mas não encontraram uma maneira de repetir isso.

Cirurgiões que apreciam o que fazem em geral trabalham em hospitais que permitem variedade e certa quantidade de experimentação com as técnicas mais recentes, o que torna a pesquisa e o ensino parte de suas atribuições. Eles citam ganhar dinheiro, conquistar prestígio e salvar vidas como fatores importantes, mas afirmam que o maior entusiasmo é com os aspectos intrínsecos ao trabalho. O que torna a cirurgia tão especial para eles é a sensação obtida com a atividade em si. E o modo como descrevem tal sensação é quase em todos os detalhes

semelhante às experiências de flow relatadas por atletas, artistas ou o cozinheiro que cortou a carne para o senhor de Wei.

A explicação para isso é que a cirurgia tem todas as características necessárias de uma atividade de flow. Cirurgiões mencionam, por exemplo, como suas metas são bem definidas. Um clínico lida com problemas menos específicos e localizados; um psiquiatra, com sintomas e soluções ainda mais vagos e efêmeros. Por outro lado, a tarefa do cirurgião é inequívoca: extrair um tumor, consertar um osso, fazer determinado órgão voltar a funcionar. Uma vez realizada a tarefa, ele fecha a incisão e passa ao paciente seguinte com a sensação de dever cumprido.

A cirurgia também oferece feedback imediato e contínuo. Se não há sangue na cavidade, a operação está correndo bem, então o tecido comprometido é retirado ou o osso é consertado, e tudo em geral se encerra com a aplicação dos pontos. Ao longo de todo o processo o profissional sabe exatamente seu grau de sucesso ou, caso contrário, o motivo do insucesso. Só por isso, a maioria dos cirurgiões acredita que nenhum outro ramo da medicina, ou qualquer outro trabalho no mundo, oferece tanta fruição.

Em outro nível, o que não falta numa cirurgia são desafios. Nas palavras de um cirurgião: “Tenho um prazer intelectual — como um jogador de xadrez ou acadêmico que estuda palitos de dente mesopotâmicos [...]. Aprecio meu trabalho, é divertido como a carpintaria [...]. Há a satisfação de pegar um problema extremamente difícil e achar uma solução”. E outro: “É muito gratificante, um pouco difícil e bastante empolgante. É muito bom fazer as coisas funcionarem outra vez, pô-las nos lugares certos, de modo que fiquem com boa aparência e devidamente ajustadas. É

particularmente agradável quando a equipe trabalha de maneira suave e eficiente, então a estética de toda a situação pode ser apreciada”.

A segunda citação indica que os desafios de uma operação não estão limitados ao que o cirurgião deve fazer pessoalmente, mas incluem coordenar uma atividade que envolve uma série de atores adicionais. Muitos cirurgiões afirmam que é excitante ser parte de uma equipe bem treinada que funciona com suavidade e eficiência. E é claro que sempre há a possibilidade de melhorar ainda mais os procedimentos ou aperfeiçoar as próprias habilidades. Um cirurgião ocular comentou: “Você usa instrumentos modernos e precisos. É um exercício artístico. Tudo depende do nível de precisão e arte com que você realiza a operação”. Outro afirmou: “É importante ficar atento aos detalhes, ser organizado e tecnicamente eficiente. Não gosto de desperdiçar movimentos, então tento tornar a operação o mais planejada e pensada possível. Sou minucioso quanto a como segurar a agulha, onde dar os pontos, por que tipo de sutura optar, essas coisas. Tudo tem de parecer perfeito e fácil”.

O modo como a cirurgia é praticada ajuda o médico a afastar as distrações e a concentrar toda a atenção no procedimento. A sala de operações é como um palco, com os holofotes iluminando a ação e os atores. Antes da operação, os cirurgiões passam por etapas de preparo e purificação, e vestem roupas especiais — como atletas antes da competição ou sacerdotes antes de uma cerimônia. Esses rituais têm um propósito prático, mas também servem para separar os celebrantes das preocupações da vida cotidiana e focar a mente na atividade a realizar. Alguns cirurgiões afirmam que no dia de uma operação importante ligam o “piloto automático”, repetindo o café da



manhã de sempre, vestindo as mesmas roupas e tomando o mesmo caminho para o hospital. O motivo disso não é superstição, mas a sensação de que o comportamento habitual facilita dedicar toda a atenção ao desafio apresentado.

Cirurgiões têm sorte. Além de ser bem remunerados e gozar de respeito e admiração, seu trabalho obedece a um projeto básico construído segundo as atividades de flow. Não obstante todas essas vantagens, alguns se perdem na carreira por tédio ou porque perseguem poder e fama inatingíveis. Isso indica que, por mais importante que seja a estrutura de um trabalho, ele em si não determina a fruição de quem o faz. A satisfação no emprego depende também de uma personalidade autotélica. Joe, o soldador, apreciava tarefas que poucos veriam como oferecendo oportunidade para flow. Ao mesmo tempo, alguns cirurgiões acabam odiando um trabalho que parece deliberadamente criado para proporcionar fruição.

Para melhorar a qualidade de vida por meio do trabalho, duas estratégias complementares são necessárias. Por um lado, os empregos precisam ser repensados de modo a ficar o mais parecidos possível com atividades de flow — como caça, tecelagem e cirurgia. Mas também é necessário ajudar as pessoas a desenvolver personalidades autotélicas como as de Serafina, Joe e Ting, treinando-as para reconhecer oportunidades de ação, refinar suas habilidades e determinar metas exequíveis. Provavelmente, nenhuma estratégia dessas sozinha contribuirá muito para a fruição do trabalho; juntas, porém, elas representam um enorme passo rumo à experiência ótima.

## O PARADOXO DO TRABALHO

É mais fácil compreender o modo como o trabalho afeta a qualidade de vida quando adotamos uma perspectiva mais abrangente e nos comparamos a pessoas de diferentes épocas e culturas. Mas, no fim, precisamos olhar com mais atenção para o que acontece aqui e agora. O açougueiro chinês, o camponês alpino, o cirurgião e o soldador ajudam a iluminar o potencial inerente ao trabalho, mas não são típicos exemplos do tipo de trabalho que a maioria faz atualmente. Como é o trabalho do adulto médio nos Estados Unidos de hoje?

Em nossos estudos, deparamos com um estranho conflito interno na maneira como as pessoas se relacionam com seu modo de ganhar a vida. Por um lado, os indivíduos pesquisados em geral contam que viveram parte de suas experiências mais positivas enquanto trabalhavam. Por essa resposta, depreenderíamos que gostam de trabalhar e que sua motivação no emprego é elevada. Mas, mesmo quando se sentem bem, as pessoas em geral dizem que prefeririam não trabalhar, que sua motivação no emprego é baixa. O contrário também é verdade: embora supostamente apreciem o lazer conquistado a tão duras penas, as pessoas em geral relatam surpreendente desânimo; porém, continuam querendo mais lazer.

Em um estudo, por exemplo, usamos o Método de Amostragem da Experiência para responder à pergunta: as pessoas informam mais experiências de flow no trabalho ou no lazer? Os pesquisados, mais de cem homens e mulheres trabalhando em tempo integral

numa variedade de ocupações, usaram um pager eletrônico por uma semana. Sempre que o bipe tocava em resposta a sinais enviados em oito momentos aleatórios todo dia, preenchiam duas páginas de um caderninho com o que estavam fazendo e como se sentiam naquele momento. Entre outras coisas, deveriam indicar, numa escala de um a dez, quantos desafios percebiam no momento e quantas habilidades imaginavam utilizar.

A pessoa era considerada em flow sempre que assinalava não só o nível dos desafios como também o nível das habilidades acima do nível médio da semana. Nesse estudo particular, mais de 4800 respostas foram coletadas — cerca de 44 por pessoa semanalmente. Em termos do critério adotado, 33 por cento dessas respostas foram “em flow” — ou seja, acima do nível pessoal semanal médio de desafios e habilidades. Claro que esse método de definir o flow é um tanto livre. Se a pessoa desejasse apenas incluir experiências de flow extremamente complexas — digamos, com os níveis mais elevados de desafios e habilidades —, talvez menos de um por cento das respostas se qualificasse como flow. A convenção metodológica adotada aqui para definir o flow funciona um pouco como um microscópio: dependendo do nível de ampliação utilizado, detalhes muito diferentes ficarão visíveis.

Como imaginado, quanto mais tempo a pessoa passava em flow durante a semana, melhor era a qualidade global da experiência relatada. Pessoas que entravam em flow com mais frequência tendiam especialmente a se sentir “fortes”, “ativas”, “criativas”, “concentradas” e “motivadas”. O inesperado, porém, foi a frequência com que relataram situações de flow no trabalho e a raridade disso nas horas de lazer.

Quando o bipe soava no momento em que estavam de fato trabalhando (o que aconteceu apenas em cerca de três quartos do horário de trabalho, porque, como se descobriu, a quarta parte do tempo era gasta em devaneios, fofocas ou assuntos pessoais), a proporção de respostas no flow foram elevados 54 por cento. Em outras palavras, cerca de metade do tempo em que trabalham as pessoas sentem enfrentar desafios acima da média. Por outro lado, quando envolvidas em atividades de lazer, como leitura, TV, reuniões entre amigos ou idas a restaurantes, apenas dezoito por cento das respostas envolviam flow. As respostas para lazer ficaram tipicamente na faixa que chamamos de *apatia*, caracterizada por baixos níveis de desafios e habilidades. Nessa condição, as pessoas tendem a se sentir passivas, fracas, enfadonhas e insatisfeitas. Quando elas estavam no trabalho, dezesseis por cento das respostas ficaram na região da apatia; no lazer, mais da metade (52 por cento).

Como seria de esperar, gerentes e supervisores ficaram significativamente mais em flow no trabalho (64 por cento) do que funcionários de escritório (51 por cento) e operários (47 por cento). Operários relataram mais flow no lazer (vinte por cento) do que funcionários de escritório (dezesseis por cento) e gerentes (quinze por cento). Mas até trabalhadores das linhas de montagem relataram estar em flow duas vezes mais no trabalho do que no lazer (47 contra vinte por cento). Por outro lado, a apatia foi relatada no trabalho com mais frequência por operários do que por gerentes (23 contra onze por cento) e, no lazer, com mais frequência por gerentes do que por operários (61 contra 46 por cento).

Sempre que as pessoas estavam em flow, fosse no trabalho ou no lazer, relatavam-no como uma experiência muito mais positiva do que seu estado normal. Quando os desafios e as habilidades eram igualmente elevados, sentiam-se mais felizes, animadas, fortes, ativas, concentradas, criativas e satisfeitas. Todas essas diferenças na qualidade da experiência foram muito significativas estatisticamente e mais ou menos iguais para todo tipo de trabalhador.

Houve uma única exceção nessa tendência geral. Uma das perguntas no questionário pedia para dizer, numa escala de um a dez, se desejariam estar fazendo outra coisa. O grau de intensidade do “não” em geral é um indicador confiável do quanto a pessoa está motivada no momento do bipe. Os resultados mostraram que as pessoas desejavam fazer outra coisa em grau muito mais elevado no trabalho do que no lazer, independente de estarem ou não em flow. Em outras palavras, a motivação no trabalho era baixa até quando fornecia flow e elevada no lazer até quando a qualidade da experiência era baixa.

Assim, temos uma situação paradoxal: no trabalho, as pessoas se sentem hábeis e desafiadas, portanto mais felizes, fortes, criativas e satisfeitas. No tempo livre, de modo geral acham que não há muito para fazer e que suas habilidades não estão sendo aproveitadas, portanto tendem a se sentir mais tristes, fracas, embotadas e insatisfeitas. Porém gostariam de trabalhar menos e passar mais tempo no lazer.

O que esse padrão contraditório significa? Há várias explicações possíveis, mas uma conclusão parece inevitável: quando se trata de trabalho, as pessoas não prestam atenção nas evidências

apontadas pelos sentidos. Desprezam a qualidade da experiência imediata e baseiam sua motivação no estereótipo cultural profundamente enraizado de como o trabalho *deveria* ser. Pensam a respeito como uma imposição, uma limitação, uma transgressão de sua liberdade e, portanto, como algo a ser evitado tanto quanto possível.

Pode-se afirmar que, embora o flow no trabalho seja prazeroso, o ser humano não consegue suportar altos níveis de desafio o tempo todo. As pessoas precisam voltar para casa e recuperar as energias, desmoronar no sofá por algumas horas todo dia, mesmo que isso não lhes traga fruição. Mas exemplos comparativos parecem contradizer esse argumento. Por exemplo, os camponeses de Pont Trentaz levam uma vida muito mais dura e trabalham muito mais do que o americano médio, e os desafios enfrentados na vida rural exigem níveis no mínimo igualmente elevados de concentração e envolvimento; contudo, quando estão trabalhando, não desejam outra vida e, na hora de relaxar, preenchem o tempo com atividades de lazer exigentes.

Como esses resultados sugerem, a apatia de muitas pessoas não se deve a um esgotamento físico ou mental. O problema parece residir antes na relação do trabalhador moderno com o emprego, com o modo como percebe suas metas em relação ao trabalho.

Quando sentimos que investimos atenção numa tarefa contra nossa vontade, é como se nossa energia psíquica fosse desperdiçada. Em vez de nos ajudar a conquistar nossos objetivos, ela é usada para transformar em realidade o sonho de outro. O tempo canalizado para a tarefa é percebido como subtraído do total disponível para nossa vida. Muitos consideram o emprego algo que

são obrigados a aturar, um fardo imposto pela sociedade, uma atividade que suga toda a sua alegria de viver. Assim, ainda que a experiência profissional momentânea possa ser positiva, tendem a descartá-la, pois não contribui para suas metas a longo prazo.

Devemos ressaltar, porém, que “insatisfação” é um termo relativo. Segundo amplos levantamentos nacionais conduzidos entre 1972 e 1978, apenas três por cento dos trabalhadores americanos se diziam insatisfeitos com o emprego, enquanto 52 por cento diziam estar muito satisfeitos — uma das taxas mais elevadas das nações industrializadas. Mas é possível gostar do próprio trabalho e ainda assim estar insatisfeito com alguns de seus aspectos e tentar melhorar o que não está perfeito. Em nossos estudos, descobrimos que o trabalhador americano tende a mencionar três razões principais para a insatisfação no emprego, todas relacionadas à qualidade da experiência tipicamente disponível no trabalho — mesmo assim, como acabamos de ver, a experiência no trabalho tende a ser melhor do que em casa. (Ao contrário do que se pensa, salário e outras questões materiais de modo geral não estão entre as preocupações mais urgentes.) A primeira e talvez mais importante queixa refere-se à falta de variação e mudança. Esse pode ser um problema para qualquer um, mas principalmente para aqueles em ocupações de nível inferior, em que a rotina desempenha um papel central. A segunda tem a ver com conflitos pessoais, especialmente chefes. A terceira envolve esgotamento: pressão demais, estresse demais, pouco tempo pensando por si mesmo, pouco tempo passado com a família. Esse é um fator que incomoda particularmente os escalões mais altos — executivos e gerentes.

Tais queixas são bastante reais, pois se referem a condições objetivas, no entanto podemos lidar com elas efetuando uma mudança subjetiva na consciência pessoal. Variação e desafio, por exemplo, são em certo sentido características inerentes ao trabalho, mas também dependem de como percebemos as oportunidades. Ting, Serafina e Joe viram desafios em tarefas que a maioria acharia maçantes e sem sentido. A variação ou não do trabalho depende antes de como a pessoa o vê do que de suas verdadeiras condições.

O mesmo é verdade quanto às outras causas de insatisfação. A convivência com colegas e chefes pode ser difícil, mas normalmente depende de boa vontade. O conflito no trabalho muitas vezes se deve à pessoa ficar na defensiva, por receio de se ver numa situação constrangedora. Para provar seu valor, ela determina certas metas de como os outros devem tratá-la, então espera inflexivelmente que cumpram suas expectativas. Porém raras vezes ocorre como planejado, porque os outros têm suas próprias metas inflexíveis a ser conquistadas. Talvez a melhor maneira de evitar o impasse seja determinar como desafio atingir as próprias metas e ao mesmo tempo ajudar o chefe e os colegas a atingir as deles; isso é menos direto e consome mais tempo do que satisfazer os próprios interesses sem consideração pelo que acontece com os demais, mas, no longo prazo, dificilmente falha.

Finalmente, estresse e pressão são sem dúvida os aspectos mais subjetivos de um trabalho e, desse modo, os que devem ser mais acessíveis ao controle da consciência. O estresse existe apenas se o sentimos; são necessárias as condições objetivas mais extremas para causá-lo diretamente. A mesma quantidade de pressão faz um



definhar e é um desafio bem-vindo para outro. Há centenas de modos de aliviar o estresse, alguns baseados em melhor organização, delegação de responsabilidade e melhor comunicação com os colegas e chefes; outros estão baseados em fatores externos, como uma vida doméstica melhor, padrões de lazer ou disciplinas interiores como meditação transcendental.

Essas soluções parciais talvez ajudem, mas a única resposta real para lidar com o estresse no trabalho é considerá-lo parte de uma estratégia geral para melhorar a qualidade global da experiência. Claro que é mais fácil dizer do que fazer. Para isso, precisamos mobilizar a energia psíquica e mantê-la focada em metas pessoalmente forjadas, a despeito das inevitáveis distrações. Várias maneiras de lidar com o estresse externo serão discutidas no capítulo 9. Agora talvez seja útil considerar como o uso do tempo de lazer contribui — ou não — para a qualidade geral de vida.

## O DESPERDÍCIO DO TEMPO LIVRE

Embora, como vimos, as pessoas em geral anseiem pelo final do expediente para voltar para casa, loucas para aproveitar seu tempo livre a duras penas conquistado, com muita frequência não têm ideia do que fazer quando chega a ocasião. Ironicamente, o trabalho traz mais fruição do que o tempo livre, porque, como as atividades de flow, é estruturado com metas, feedback, regras e desafios, que encorajam a pessoa a se envolver, concentrar-se e permanecer plenamente envolvida. O tempo livre, por outro lado, é desestruturado e exige esforço muito maior para ser moldado em algo que possa ser usufruído. Um hobby que exija habilidades, hábitos que determinem metas e limites, interesse pessoal e especialmente disciplina interior ajudam a fazer do lazer o que ele deve ser — uma oportunidade para a *recreação*. Mas de modo geral as pessoas perdem a oportunidade de apreciar o lazer ainda mais inteiramente do que o fazem com seu tempo livre. Há mais de sessenta anos, o grande sociólogo americano Robert Park já observava: “Desconfio que no uso imprudente do lazer ocorrem os maiores desperdícios da vida americana”.

A gigantesca indústria do lazer que surgiu nas últimas gerações foi planejada para ajudar a preencher o tempo livre com experiências prazerosas. Não obstante, em vez de usar nossos recursos físicos e mentais para experimentar o flow, a maioria passa muitas horas toda semana vendo atletas celebrados jogando em enormes estádios. Em vez de fazer música, escutamos discos de platina de artistas milionários. Em vez de fazer arte, admiramos

pinturas que obtiveram os lances mais altos no último leilão. Não corremos riscos de agir segundo nossas convicções — ocupamos horas diárias vendo atores que fingem ter aventuras, envolvidos em imitar ações significativas.

Essa participação vicária é capaz de mascarar, pelo menos temporariamente, o vazio subjacente do tempo perdido. Mas é um substituto muito pálido para a atenção investida em desafios reais. A experiência do flow resultante do uso de habilidades leva ao crescimento; o entretenimento passivo não leva a lugar algum. Coletivamente, desperdiçamos todo ano o equivalente a milhões de anos de consciência humana. A energia que poderia ser usada para focar em metas complexas, para fornecer um crescimento prazeroso, é desperdiçada em padrões de estímulo que apenas imitam a realidade. Lazer e cultura de massa e até a alta cultura, quando absorvidos passivamente e por razões extrínsecas — como o desejo de alardear o próprio status —, são parasitas da mente. Absorvem energia psíquica sem fornecer força substantiva em troca. Deixam-nos mais exauridos e desanimados do que estávamos antes.

A menos que a pessoa assuma o controle, tanto o trabalho como o tempo livre provavelmente serão decepcionantes. A maioria dos trabalhos e atividades de lazer — em especial as que envolvem consumo passivo de produtos de massa — não está projetada para nos fazer felizes e fortes. Seu propósito são os lucros de alguém. Se permitirmos, sugará a essência de nossa vida, deixando no lugar apenas frágeis cascas ocas. Mas, como tudo o mais, o trabalho e o lazer podem ser adequados a nossas necessidades. Pessoas que aprendem a desfrutar de seu trabalho, que não desperdiçam o

tempo livre, acabam sentindo que sua vida como um todo ficou muito mais valiosa. “O futuro”, escreveu C. K. Brightbill, “pertence não apenas ao homem instruído, mas também ao homem instruído a usar seu lazer sabiamente.”

## 8. Apreciando a solidão ou a companhia de outros

Estudos sobre o flow demonstraram repetidas vezes que, mais do que qualquer outra coisa, a qualidade de vida depende de dois fatores: como percebemos o trabalho e nossas relações com outras pessoas. A informação mais detalhada sobre quem somos enquanto indivíduos vem daqueles com quem nos comunicamos, bem como do modo como realizamos nosso trabalho. O self é em grande medida definido pelo que acontece nesses dois contextos, como Freud admitiu em sua prescrição de “amor e trabalho” para a felicidade. O capítulo anterior examinou alguns potenciais de flow no trabalho; aqui, vamos explorar relacionamentos com familiares e amigos para determinar como se tornam fonte de experiências fruitivas.

Estar na companhia de outros ou não faz grande diferença para a qualidade da experiência. Somos biologicamente programados para considerar outros seres humanos como os objetos mais importantes do mundo. Por poder tornar a vida muito interessante e enriquecedora ou simplesmente terrível, o modo como conduzimos nosso relacionamento com os outros faz uma enorme diferença na nossa felicidade. Se aprendermos a deixar as relações com os

outros mais próximas de uma experiência de flow, nossa qualidade de vida como um todo será muito melhor.

Por outro lado, também valorizamos a privacidade e frequentemente desejamos ser deixados em paz. No entanto, com frequência acontece de, assim que ficamos sozinhos, começarmos a nos deprimir. É típico de pessoas nessa situação se sentirem solitárias, achar que não existem desafios, que não há nada para fazer. Para alguns, a solidão acarreta de forma mais amena os sintomas desorientadores da privação sensorial. Contudo, a menos que a pessoa aprenda a tolerar e até apreciar ficar sozinha, é muito difícil realizar qualquer tarefa que exija concentração completa. Por esse motivo, é fundamental encontrar maneiras de controlar a consciência mesmo quando estamos sós.

## O CONFLITO ENTRE ESTAR SOZINHO E ESTAR COM OS OUTROS

Das coisas que nos assustam, o medo de ser deixado de fora do flow da interação humana é certamente um dos piores. Sem a menor dúvida somos animais sociais: só na companhia dos outros nos sentimos completos. Em muitas culturas pré-letradas, a solidão é considerada tão intolerável que a pessoa faz grande esforço para nunca ficar sozinha; apenas bruxas e xamãs se sentem confortáveis passando um tempo consigo mesmos. Em diferentes sociedades humanas — aborígenes australianos, fazendeiros amish, cadetes de West Point —, a pior sanção é o isolamento. A pessoa ignorada fica deprimida e logo começa a duvidar da sua própria existência. Em algumas sociedades, o resultado final do ostracismo é a morte: o solitário passa a aceitar o fato de que já deve ter morrido, uma vez que ninguém mais presta atenção nele; pouco a pouco, para cuidar do corpo e no fim acaba perecendo. A locução latina para “estar vivo” era *inter hominem esse*, que significa literalmente “estar entre os homens”; ao passo que “estar morto” era *inter hominem esse desinere*, ou “deixar de estar entre os homens”. O exílio era a pior punição para um cidadão romano, salvo a execução; por mais luxuosa que fosse sua propriedade no campo, se banido da companhia de seus pares o romano urbano se tornava um homem invisível. O mesmo destino amargo é bem conhecido dos nova-iorquinos contemporâneos sempre que por algum motivo precisam deixar a cidade.

A densidade do contato humano que possibilita a cidade grande é como um bálsamo; as pessoas em grandes centros os apreciam mesmo quando as interações que proporcionam são ocasionalmente desagradáveis ou perigosas. A multidão tomando a Quinta Avenida pode conter uma abundância de assaltantes e malucos; mesmo assim, pode ser um lugar excitante e tranquilizador. Todo mundo se sente mais vivo quando está cercado de outras pessoas.

Pesquisas de ciências sociais concluíram universalmente que as pessoas afirmam estar mais felizes com amigos e familiares, ou simplesmente na companhia de outros. Ao listar atividades prazerosas que melhoram seu humor durante o resto do dia, os eventos mencionados com maior frequência são “Estar com pessoas felizes”, “Ter pessoas interessadas no que digo”, “Estar com amigos” e “Ser percebido como sexualmente atraente”. Um dos principais sintomas que diferenciam pessoas deprimidas e infelizes é que raramente relatam a ocorrência de tais eventos com elas. Uma rede social de apoio também ameniza o estresse: uma doença ou outro infortúnio tem menos probabilidade de derrubar a pessoa se ela puder contar com o apoio emocional de outros.

É inquestionável que estamos programados para procurar a companhia de iguais. Um dia, os geneticistas comportamentais provavelmente encontrarão em nossos cromossomos as instruções químicas que nos deixam desconfortáveis sempre que acontece de ficarmos sozinhos. Há bons motivos para essas instruções terem sido acrescentadas a nossos genes no curso da evolução. Animais que desenvolvem vantagem competitiva contra outras espécies mediante a cooperação sobrevivem muito melhor se estão



constantemente à vista uns dos outros. Os babuíños, por exemplo, que precisam da ajuda mútua para se proteger de leopardos e hienas que perambulam pela savana, têm uma chance exígua de chegar à maturidade se deixam o bando. As mesmas condições devem ter sido selecionadas para uma vida gregária como característica positiva de sobrevivência entre nossos ancestrais. Claro que, à medida que a adaptação humana se tornou mais e mais dependente da cultura, motivos adicionais para permanecer juntos se tornaram importantes. Por exemplo, quanto mais dependemos antes do conhecimento do que do instinto para sobreviver, mais nos beneficiamos de partilhar mutuamente seu aprendizado; um indivíduo solitário, sob tais condições, se tornava um *idiota*, que em grego originalmente significava um “indivíduo privado” — alguém incapaz de aprender com os outros.

Ao mesmo tempo, paradoxalmente, existe uma longa tradição de sabedoria a nos advertir de que “o inferno são os outros”. O sábio hindu e o eremita cristão buscavam paz distanciando-se da multidão insana. E quando examinamos as experiências mais negativas na vida das pessoas comuns, encontramos o outro lado da moeda reluzente da vida gregária: os eventos mais dolorosos são os que envolvem relacionamentos. Chefes injustos e clientes mal-educados nos deixam infelizes no trabalho. Em casa, um cônjuge distante, um filho ingrato e parentes afins intrometidos são a principal fonte de incômodo. Como conciliar o fato de que as pessoas podem ocasionar tanto nossos melhores quanto nossos piores momentos?

Essa aparente contradição na verdade não é tão difícil de resolver. Como tudo o que realmente importa, os relacionamentos nos fazem extremamente felizes quando as coisas vão bem e muito

deprimidos quando não vão. As pessoas são o aspecto mais flexível e mais inconstante do ambiente com que temos de lidar. A mesma pessoa pode tornar a manhã maravilhosa e o fim do dia terrível. Como dependemos muito da afeição e da aprovação dos outros, somos extremamente vulneráveis ao modo como nos tratam.

Logo, quem aprende a se dar bem com os outros consegue uma enorme mudança para melhor na qualidade de vida como um todo. Esse fato é bem conhecido de autores e leitores de livros com títulos do tipo *Como fazer amigos e influenciar pessoas*. Funcionários de escritório aspiram a se comunicar melhor de modo a ser gerentes mais eficazes e debutantes leem livros sobre etiqueta para ser aceitas e admiradas pela turma dos populares. Grande parte dessa preocupação reflete um desejo extrinsecamente motivado de manipular o outro. Mas as pessoas não são importantes apenas por ajudar a concretizar nossos objetivos; quando tratadas como um valor em si, são fonte de gratificante felicidade.

É a própria flexibilidade das relações que possibilita transformar interações desagradáveis em toleráveis ou mesmo excitantes. Como definimos e interpretamos uma situação social faz grande diferença no modo como as pessoas tratam umas às outras e em como se sentem quando o fazem. Por exemplo, quando nosso filho Mark tinha doze anos, ele pegou um atalho por um parque deserto ao voltar da escola certa tarde. No meio do parque, foi subitamente confrontado por três rapazes de um gueto vizinho. “Não se mexa ou atiramos”, disse um, apontando o queixo para um terceiro que estava com a mão no bolso. Os três levaram tudo o que Mark tinha — trocados e um relógio Timex velho. “Agora continue em frente. Não corra e não vire.”

Assim, Mark retomou o rumo de casa e os três foram em outra direção. Mas após alguns passos ele virou e tentou alcançá-los. “Escutem”, chamou, “quero conversar com vocês.” “Vá embora”, gritaram eles. Mas Mark alcançou o trio e perguntou se considerariam lhe devolver o relógio que haviam tomado. Ele explicou que não tinha valor a não ser para ele: “É que eu ganhei como presente de aniversário dos meus pais”. Os três ficaram furiosos, mas finalmente decidiram votar para decidir se devolveriam o relógio. A votação foi dois a um em favor de devolver, de modo que Mark voltou orgulhosamente para casa, sem dinheiro, mas com o velho relógio no bolso. Claro que levou bem mais tempo para seus pais se recuperarem da experiência.

De uma perspectiva adulta, Mark foi tolo de possivelmente ter posto a própria vida em risco por um velho relógio, por mais valioso que fosse em termos sentimentais. Mas esse episódio ilustra um importante ponto geral: que uma situação social tem o potencial de ser transformada, redefinindo-se suas regras. Ao não assumir o papel de “vítima” que lhe fora imposto e não tratar seus assaltantes como “bandidos”, mas como pessoas razoáveis de quem se poderia esperar solidariedade diante do apego de um filho a uma lembrança familiar, Mark pôde mudar o episódio de um roubo para algo que envolvia, pelo menos até certo ponto, uma decisão democrática racional. Nesse caso, seu sucesso dependeu em grande dose da sorte: os ladrões podiam estar bêbados, ou além do alcance da razão, e ele poderia ter saído gravemente ferido. Mas a questão ainda é válida: as relações humanas são maleáveis, e se uma pessoa tem as habilidades adequadas, suas regras podem ser transformadas.

Mas, antes de considerar em maior profundidade como os relacionamentos podem ser remodelados para oferecer experiências ideais, é necessário pegar um desvio pelos domínios da solidão. Apenas depois de compreender um pouco melhor como estar sozinho afeta a mente podemos ver com mais clareza por que a companhia é tão indispensável ao bem-estar. O adulto médio passa cerca de um terço de seu período desperto sozinho, contudo sabemos muito pouco sobre essa parte imensa de nossa vida, exceto que todos a abominam.

## A DOR DA SOLIDÃO

A maioria das pessoas tem uma sensação quase intolerável de vazio quando está só, especialmente sem nada específico para fazer. Adolescentes, adultos e idosos contam que suas piores experiências ocorreram na solidão. Em geral, qualquer atividade é mais prazerosa com outros por perto e menos quando estamos sozinhos. As pessoas ficam mais felizes, alertas e animadas se há outros presentes, comparado a como se sentem quando estão sozinhas, seja trabalhando em uma linha de montagem ou vendo TV. Mas a condição mais deprimente não é trabalhar ou ver TV sozinho; os piores estados de espírito são relatados quando se está sozinho e não há nada que *precise* ser feito. Para pessoas de nossos estudos que vivem sozinhas e não frequentam a igreja, as manhãs de domingo são a parte mais triste da semana, porque, sem exigências sobre a atenção, elas são incapazes de decidir o que fazer. No resto da semana, a energia psíquica é direcionada por rotinas externas: trabalho, compras, programas de TV favoritos, e assim por diante. Mas o que fazer num domingo de manhã depois de tomar o café e ler os jornais? Para muitos, a falta de estrutura dessas horas é devastadora. Em geral, ao meio-dia uma decisão é tomada: vou cortar a grama, visitar parentes ou ver um jogo de futebol. Então a sensação de propósito volta e a atenção se concentra na meta seguinte.

Por que a solidão é uma experiência tão negativa? Em essência, manter a ordem na mente de dentro para fora é muito difícil. Necessitamos de metas, estímulo e feedback externos para manter

a atenção direcionada. E quando falta o input externo, a atenção começa a vagar e os pensamentos ficam caóticos — resultando no estado que chamamos de “entropia psíquica” no capítulo 2.

Num momento solitário, o adolescente começa a se perguntar: “O que minha namorada está fazendo agora? Estou ficando com espinhas? Será que consigo terminar a lição de matemática a tempo? Aqueles sujeitos com quem briguei ontem vão me pegar?”. Em outras palavras, sem nada para fazer, a mente é incapaz de impedir os pensamentos negativos de ocupar o centro do palco. E, a menos que aprendamos a controlar a consciência, a mesma situação é enfrentada por adultos. Preocupações com vida amorosa, saúde, investimentos, família e emprego estão sempre na periferia da atenção, esperando até não haver nada urgente que requisite a concentração. Assim que a mente está pronta para relaxar, *zap!* — os potenciais problemas que estavam só esperando dão o ar de sua graça.

É por esse motivo que a televisão se revela tamanha bênção para tanta gente. Embora ver TV esteja longe de ser uma experiência positiva — de um modo geral, as pessoas afirmam se sentir passivas, fracas, um pouco irritadas e tristes quando o fazem —, pelo menos a tela bruxuleante traz certa dose de ordem à consciência. Os enredos previsíveis, os personagens familiares e até os comerciais redundantes oferecem um padrão de estímulo reconfortante. A tela chama atenção para si como um aspecto gerenciável, restrito, do ambiente. Quando está interagindo com a TV, a mente fica protegida das preocupações pessoais. A informação passando na tela mantém as preocupações desagradáveis longe. Claro que evitar a depressão dessa forma é um desperdício, porque

gastamos um bocado de atenção sem extrair grande proveito no final.

Maneiras mais drásticas de lidar com o temor da solidão incluem o uso regular de drogas ou recorrer a práticas obsessivas, que podem ir de limpar a casa incessantemente ao comportamento sexual compulsivo. Sob a influência de substâncias químicas, o self fica aliviado da responsabilidade de direcionar sua energia psíquica; podemos relaxar e observar os padrões de pensamento que a droga está produzindo — seja lá o que acontecer, está fora de nossas mãos. E, como a televisão, a droga impede a mente de precisar enfrentar pensamentos depressivos. Embora o álcool e outras drogas sejam capazes de produzir experiências ideais, seu nível de complexidade em geral é muito baixo. A menos que consumidas em contextos rituais altamente especializados, como é a prática em muitas sociedades tradicionais, o que as drogas de fato fazem é *reduzir* nossa percepção tanto do que pode ser realizado quanto do que somos capazes de realizar como indivíduos, até ambos estarem em equilíbrio. Esse é um estado de coisas agradável, mas é apenas uma simulação enganosa da fruição derivada de *aumentar* as oportunidades de ação e a capacidade de agir.

Alguns discordam de forma enérgica dessa descrição de como as drogas afetam a mente. Afinal, no último quarto de século ouvimos afirmações cada vez mais confiantes de que as drogas “expandem a consciência” e de que seu uso ajuda a criatividade. Mas as evidências sugerem que, embora substâncias químicas de fato alterem o conteúdo e a organização da consciência, não expandem nem aumentam o autocontrole de suas funções. Contudo, para realizar algo criativo, a pessoa deve atingir tal controle. Logo,

embora as drogas psicotrópicas ofereçam de fato uma variedade mais ampla de experiências mentais do que encontraríamos sob condições sensoriais normais, fazem isso sem contribuir em nada com nossa capacidade de ordená-las efetivamente.

Muitos artistas contemporâneos experimentam alucinógenos na esperança de criar uma obra tão misteriosamente bela quanto os versos de *Kubla Khan* que Samuel Coleridge supostamente compôs sob a influência do láudano. Mais cedo ou mais tarde, porém, percebem que a *composição* de qualquer obra de arte exige mente sóbria. O trabalho realizado sob a influência de drogas carece da complexidade que esperamos da boa arte — ele tende a ser óbvio e autoindulgente. Uma consciência quimicamente alterada talvez gere imagens, pensamentos e sensações incomuns que, mais tarde, quando a clareza volta, o artista pode usar. O perigo é que, ao se tornar dependente de substâncias químicas para fornecer um padrão à mente, ele corre o risco de perder a capacidade de controlá-la por si mesmo.

Grande parte do que passa por sexualidade também é apenas uma maneira de impor ordem externa ao pensamento, de “matar o tempo” sem ter de enfrentar os riscos da solidão. Não surpreende que ver TV e fazer sexo tenham se tornado atividades mais ou menos intercambiáveis. Os hábitos da pornografia e do sexo despersonalizado se desenvolveram graças à atração por imagens e atividades geneticamente programadas relacionadas à reprodução. Eles focam a atenção de forma natural e prazerosa, e assim ajudam a excluir conteúdo indesejado da mente. O que não conseguem fazer é desenvolver algum tipo de hábito de atenção que possa levar a uma maior complexidade da consciência.



O mesmo argumento é válido para o que à primeira vista pode parecer o oposto do prazer: comportamento masoquista, tendência ao risco, jogos de azar. Essas maneiras que as pessoas descobrem de se ferir ou se assustar não exigem grande dose de habilidade, mas ajudam a proporcionar a sensação da experiência direta. Até a dor é melhor do que o caos que penetra na mente não focada. O sofrimento autoinfligido, seja física ou emocionalmente, assegura que a atenção se concentre em algo que, embora doloroso, ao menos é controlável — uma vez que foi causado pela própria pessoa.

O teste supremo para a capacidade de controlar a qualidade da experiência é o que fazemos sozinhos, sem demandas externas para estruturar a atenção. É relativamente fácil se envolver com o trabalho, apreciar a companhia dos amigos, distrair-se no teatro ou no concerto. Mas o que acontece na solidão? Tentamos freneticamente distrair a mente quando se aproxima a noite escura da alma? Ou somos capazes de realizar atividades que além de apreciarmos também nos levam ao crescimento interior?

Preencher o tempo livre com atividades que exigem concentração, aumentam as habilidades e levam ao desenvolvimento do self não é o mesmo que matar o tempo assistindo à TV ou usando drogas recreativas. Embora ambas as estratégias possam ser vistas como maneiras diferentes de lidar com a mesma ameaça de caos, como defesas contra a ansiedade ontológica, a primeira leva ao crescimento, enquanto a segunda serve apenas para prevenir o colapso mental. Uma pessoa que raras vezes fica entediada, que não necessita constantemente de

um ambiente externo favorável para apreciar o momento, passou no teste da conquista de uma vida criativa.

Aprender a usar os momentos solitários, em vez de fugir deles, é especialmente importante na juventude. Adolescentes incapazes de tolerar a solidão posteriormente se mostram incapazes de realizar tarefas que exigem preparo mental sério na vida adulta. Um cenário familiar típico de muitos pais envolve um adolescente que volta da escola, larga os livros no quarto e, depois de pegar alguma coisa na geladeira, vai de imediato para o telefone falar com os amigos. Se nenhuma outra ação resultar disso, ele liga o som ou a TV. Se por algum acaso se sente tentado a abrir um livro, a determinação dificilmente dura muito. Estudar corresponde a se concentrar em padrões de informação difíceis, e mais cedo ou mais tarde até a mente mais disciplinada se distrai dos incessantes modelos na página para perseguir pensamentos mais agradáveis. Mas é difícil evocar pensamentos agradáveis à vontade. Em geral, a mente da pessoa é assolada por visitantes comuns: os fantasmas furtivos que se intrometem na mente não estruturada. O adolescente começa a se preocupar com aparência, popularidade, perspectivas de vida. Para repelir essas intrusões, deve encontrar alguma outra coisa para ocupar a consciência. Estudar não funciona, porque é muito difícil. Ele está pronto para fazer quase qualquer coisa que distancie a mente dessa situação — contanto que não exija demasiada energia psíquica. A solução usual para matar o tempo é recorrer à rotina de música, TV e amigos.

A cada década que passa, nossa cultura se torna mais dependente da tecnologia da informação. Para sobreviver em tal ambiente, a pessoa deve se familiarizar com linguagens simbólicas

abstratas. Há algumas gerações, alguém que não soubesse ler e escrever ainda podia encontrar um emprego que lhe trouxesse boa renda e razoável dignidade. Um fazendeiro, um ferreiro, um pequeno comerciante podiam aprender as habilidades exigidas para sua vocação como aprendizes de especialistas mais velhos e se sair bem sem dominar um sistema simbólico. Hoje, até os trabalhos mais simples dependem de instruções escritas, e ocupações mais complexas exigem conhecimento especializado que a pessoa deve aprender da maneira mais difícil — sozinha.

Adolescentes que não aprendem a controlar a consciência viram adultos sem “disciplina”. Carecem das habilidades complexas que os ajudarão a sobreviver em um ambiente competitivo e intensivamente informativo. E, ainda mais importante, nunca aprenderão a apreciar a vida. Não adquirem o hábito de encontrar desafios que compreendem potenciais ocultos para o crescimento.

Mas os anos da adolescência não são o único período em que é crucial aprender a explorar as oportunidades de solidão. Infelizmente, inúmeros adultos sentem que ao chegar à casa dos vinte ou trinta anos — no máximo quarenta — têm o direito de relaxar em quaisquer hábitos que tenham adquirido. Estão em dia com suas obrigações, aprenderam os truques exigidos para sobreviver e pretendem seguir em frente no piloto automático. Equipadas com o mínimo necessário de disciplina interior, essas pessoas inevitavelmente acumulam entropia a cada ano que passa. Decepções na carreira, deterioração da saúde física, reveses do destino geram uma massa de informação negativa que progressivamente ameaça sua paz de espírito. Como manter esses problemas à distância? Se alguém não sabe como controlar a

atenção durante a solidão, inevitavelmente se voltará para soluções externas fáceis: drogas, entretenimento, diversão — qualquer coisa para entorpecer ou distrair a mente.

Mas tais reações são regressivas — não nos conduzem adiante. Para crescer aprendendo a usufruir da vida, precisamos criar uma forma mais elevada de ordem a partir da entropia que seja uma condição inevitável de viver. Isso significa enfrentar cada novo desafio não como algo a ser reprimido ou evitado, mas como uma oportunidade de aprendizagem e aperfeiçoamento das habilidades. Por exemplo, quando o vigor físico nos abandona com a idade, devemos estar prontos a direcionar as energias usadas no controle do mundo externo para uma exploração mais profunda da realidade interna. A pessoa pode finalmente ler Proust, aprender xadrez, criar orquídeas, ajudar os vizinhos e pensar em Deus — se achar que essas coisas valem a pena. Mas é difícil fazer qualquer uma delas, a menos que se tenha adquirido anteriormente o hábito de usar a solidão em proveito próprio.

É melhor desenvolver esse hábito cedo, mas nunca é tarde para fazê-lo. Nos capítulos anteriores, examinamos alguns modos como o corpo e a mente conseguem fazer o flow acontecer. Quando uma pessoa é capaz de recorrer ao bel-prazer a tais atividades, independente do que ocorra no mundo externo, aprendeu a moldar a qualidade de vida.

## DOMANDO A SOLIDÃO

Toda regra tem exceções e, ainda que a maioria morra de medo da solidão, alguns vivem sozinhos por escolha. “Quem se deleita com a solidão”, diz uma antiga máxima citada por Francis Bacon, “é uma besta selvagem ou um deus.” Não é preciso ser um deus de verdade, mas sem dúvida para apreciar a solidão a pessoa deve construir suas próprias rotinas mentais, de modo a conseguir atingir o flow sem depender da vida civilizada — sem a companhia de outros, emprego, TV, teatro, restaurantes ou bibliotecas para ajudar a canalizar a atenção. Um exemplo interessante é uma mulher chamada Dorothy, que mora numa minúscula ilha na região isolada de lagos e florestas do norte de Minnesota, na fronteira canadense. Antes enfermeira na cidade grande, Dorothy mudou-se para essa região selvagem depois que seu marido morreu e seus filhos cresceram. Durante os três meses de verão, pescadores cruzam o lago e param na ilha para conversar, mas durante os longos invernos ela fica completamente sozinha por meses seguidos. Dorothy precisou pendurar cortinas nas janelas da cabana, porque ficava preocupada com os bandos de lobos que achatavam o focinho contra os vidros, lambendo os beiços enquanto a observavam toda manhã.

Como outras pessoas que vivem solitárias na natureza, Dorothy tentou personalizar ao máximo seu ambiente. Há canteiros plantados em banheiras, anões de jardim e ferramentas largadas por todo lado. A maioria das árvores tem alguma placa pregada, coberta de má poesia, piadas batidas ou velhos cartuns apontando

para os barracões e outras construções. Para um visitante urbano, a ilha é o epítome do kitsch. Mas, como extensão do gosto de Dorothy, esse “lixo” cria um ambiente familiar onde a mente pode ficar à vontade. Em meio à natureza não domesticada, ela introduziu seu próprio estilo, sua própria civilização. Dentro, seus objetos favoritos recordam as metas de Dorothy. Ela imprimiu suas preferências sobre o caos.

Mais importante do que estruturar o espaço talvez seja estruturar o tempo. Dorothy tem rotinas rígidas para todos os dias do ano: acordar às cinco, pegar ovos no galinheiro, ordenhar a cabra, cortar lenha, preparar o café da manhã, lavar roupa, costurar, pescar, e assim por diante. Como os colonos ingleses que se barbeavam e se vestiam impecavelmente todos os dias em seus povoamentos solitários no meio do nada, Dorothy aprendeu que para manter o controle em um ambiente estranho a pessoa deve impor uma ordem à natureza. O final do dia, longo, é ocupado com leitura e escrita. Livros sobre qualquer assunto imaginável enchem as paredes de suas duas cabanas. Ainda há as ocasionais saídas para comprar suprimentos, e no verão um pouco de variedade é introduzida com a visita de pescadores de passagem. Dorothy parece gostar da companhia humana, mas aprecia ainda mais estar no controle de seu mundo.

Pode-se sobreviver à solidão, mas apenas encontrando maneiras de ordenar a atenção e impedir que a entropia destrua a mente. Susan Butcher, criadora e treinadora de cães que percorre o Ártico por até onze dias seguidos enquanto evita ataques de alces e lobos, mudou-se há muitos anos de Massachusetts para uma cabana a quarenta quilômetros da aldeia mais próxima: Manley, Alasca

(população: 62 habitantes). Antes do casamento, vivia com 150 huskies siberianos. Susan não tem tempo de sentir solidão: caçar seu alimento e cuidar dos cães, que demandam sua atenção dezesseis horas por dia, sete dias por semana, não permite isso. Ela sabe o nome de cada um, bem como dos pais e avós deles. Conhece-os por temperamentos, preferências, hábitos alimentares e condições de saúde. Susan afirma que não existe vida melhor. As rotinas que estabeleceu exigem que sua consciência esteja focada em tarefas administráveis o tempo todo — o que torna a vida uma experiência de flow contínua.

Um amigo meu que aprecia travessias oceânicas solitárias num veleiro contou-me um episódio que ilustra o tipo de coisa que o navegador às vezes precisa fazer para manter a mente focada. Quando se aproximava dos Açores numa viagem transatlântica para leste, a 1300 quilômetros do litoral português, e após vários dias sem cruzar com ninguém, ele avistou uma pequena vela vindo na direção oposta. Era uma oportunidade bem-vinda de encontrar um colega de navegação, e os dois barcos acostaram em alto-mar. O sujeito estava limpando o convés, parcialmente coberto de uma substância amarela grudenta e malcheirosa. “Como seu barco ficou tão sujo?”, perguntou meu amigo. “Na verdade”, disse ele, com um dar de ombros, “é só ovo podre.” Meu amigo admitiu que não era óbvio para ele como tantos ovos podres haviam ido parar em um barco no meio do oceano. “Bem”, disse o homem, “a geladeira quebrou e os ovos estragaram. Houve uma calmaria que durou vários dias, e fiquei muito entediado. Então achei que em vez de jogar os ovos fora podia quebrá-los no convés, para ter de limpar depois. Deixei um tempo secando, para ser mais difícil de tirar, mas

não pensei que ia cheirar tão mal.” Em circunstâncias normais, marinheiros solitários têm muito com que ocupar a mente. A sobrevivência depende de estar alerta às condições do barco e do mar. É essa concentração constante numa meta manejável que torna a navegação tão prazerosa. Mas, quando a calma chega, é preciso um esforço hercúleo para encontrar algum tipo de desafio.

Será que lidar com a solidão dessa forma, permitindo que rituais exigentes mas desnecessários proporcionem forma à mente, difere muito de usar drogas ou ver TV o tempo todo? Alguém poderia dizer que Dorothy e outros eremitas estão fugindo da “realidade” de maneira tão eficaz quanto os viciados. Em ambos os casos, a entropia psíquica é evitada afastando a mente de pensamentos e sensações desagradáveis. Porém o *modo* como lidamos com a solidão faz toda diferença. Se ficar sozinho é visto como uma chance de concretizar metas que não podem ser atingidas na companhia de outros, em vez de se sentir solitária a pessoa vai apreciar a solidão e pode até ser capaz de aprender novas habilidades no processo. Por outro lado, se a solidão é vista como uma condição a ser evitada a todo custo, e não como um desafio, a pessoa entra em pânico e recorre a distrações incapazes de conduzir a níveis mais elevados de complexidade. Criar cães e andar de trenó pelas florestas árticas pode parecer um estilo de vida primitivo em comparação com as peripécias de playboys ou usuários de cocaína. Mas, em termos de organização psíquica, é bem mais complexo. Estilos de vida construídos em função do prazer sobrevivem apenas em simbiose com culturas complexas baseadas em trabalho duro e fruição. Quando a cultura por qualquer motivo deixa de sustentar hedonistas improdutivos, os viciados em



prazer, carecendo de habilidades e disciplina e portanto incapazes de se virar sozinhos, ficam perdidos e desamparados.

Isso não significa que a única maneira de conquistar o controle da consciência seja mudar para o Alasca e caçar alces. É possível dominar atividades de flow praticamente em qualquer ambiente. Alguns precisarão viver na natureza ou passar longos períodos solitários no mar. A maioria prefere se cercar da agitação reconfortante das interações humanas. Entretanto, a solidão é um problema que tem de ser encarado, seja em Manhattan, seja no norte do Alasca. A menos que a pessoa aprenda a apreciá-la, vai desperdiçar a maior parte da sua vida tentando desesperadamente evitar seus efeitos perniciosos.

## FLOW E FAMÍLIA

Algumas das experiências mais intensas e significativas de uma pessoa resultam de relacionamentos familiares. Muitos homens e mulheres de sucesso assinariam embaixo do que disse Lee Iacocca: “Minha carreira foi maravilhosa e bem-sucedida. Mas, perto da minha família, ela não tem a menor importância”.

Ao longo de toda a história, pessoas nascem e passam o resto da vida em grupos de parentesco. As famílias variam muito em tamanho e composição, mas em qualquer lugar indivíduos sentem intimidade especial com os parentes, com quem interagem mais frequentemente do que com pessoas de fora da família. A sociobiologia sustenta que a lealdade familiar é proporcional à quantidade de genes compartilhada por dois integrantes quaisquer: por exemplo, irmão e irmã terão metade dos genes em comum, enquanto primos, a metade disso. Nesse cenário, irmãos se ajudam mutuamente em média duas vezes mais do que primos. Assim, os sentimentos especiais que devotamos aos parentes seriam simplesmente um mecanismo projetado para assegurar que os genes de sua estirpe sejam preservados e replicados.

Há certamente fortes motivos biológicos para nosso apego particular aos familiares. Nenhuma espécie mamífera de lento amadurecimento poderia ter sobrevivido sem um mecanismo embutido que fizesse a maioria dos adultos se sentir responsável pelos jovens e os jovens se sentirem dependentes dos mais velhos; por esse motivo, a ligação do bebê humano com seus pais e vice-versa é especialmente forte. Mas o verdadeiro tipo de relação que

as famílias costumam encorajar é incrivelmente diverso em diferentes culturas e em diferentes momentos.

Por exemplo, se o casamento é poligâmico ou monogâmico, ou se é patrilinear ou matrilinear, tem forte influência no tipo de experiência cotidiana que maridos, esposas e filhos desenvolvem entre si. Bem como características menos óbvias da estrutura familiar, como padrões de herança específicos. Os inúmeros principados em que a Alemanha se dividiu há apenas um século tinham leis de hereditariedade baseadas na primogenitura, em que o filho mais velho ficava com todo o espólio familiar ou havia uma divisão por igual entre os filhos. Qual desses métodos para transmitir a propriedade foi adotado parece ter se devido quase inteiramente ao acaso, porém a escolha teve profundas implicações econômicas. (A primogenitura levou à concentração do capital nas terras que seguiam esse preceito, o que por sua vez levou à industrialização, ao passo que a partilha equitativa levou à fragmentação da propriedade e ao subdesenvolvimento industrial.) Mais pertinente para nossa história, a relação entre irmãos em uma cultura que adotou a primogenitura devia ser substancialmente diferente de uma em que todos os filhos eram beneficiários. Os sentimentos que irmãos e irmãs tinham entre si, o que esperavam uns dos outros, seus direitos e responsabilidades recíprocos estavam em grande medida “embutidos” na forma peculiar do sistema familiar. Como o exemplo demonstra, embora a programação genética possa nos predispor a uma conexão com os membros da família, o contexto cultural tem muito a ver com a força e a direção dessa conexão.

Como a família é nosso primeiro e, em muitos aspectos, mais importante ambiente social, a qualidade de vida depende em larga medida do sucesso pessoal em usufruir da interação com os parentes. Por mais fortes que sejam os laços forjados pela biologia e pela cultura entre os membros da família, não é segredo que existe uma grande variação em como as pessoas se sentem em relação aos parentes. Algumas famílias são calorosas e solidárias; outras, desafiadoras e exigentes; umas representam uma constante ameaça ao self de seus membros; outras são apenas insuportavelmente maçantes. A frequência de homicídios é muito mais elevada entre membros de uma mesma família do que entre pessoas sem parentesco. Abuso infantil e molestamento sexual incestuoso, outrora considerados desvios raros da norma, aparentemente ocorrem com mais frequência do que imaginávamos. Nas palavras de John Fletcher: “Amamos aqueles com mais poder de nos machucar”. Está claro que a família pode fazer alguém muito feliz ou ser um fardo insustentável. Qual dessas coisas será depende, em alto grau, da quantidade de energia psíquica investida pelos membros no relacionamento mútuo e, especialmente, dos objetivos dos demais.

Todo relacionamento exige um redirecionamento de atenção, um reposicionamento de metas. Quando duas pessoas começam a sair, devem aceitar certas restrições que não tinham sozinhas, coordenando horários e modificando planos. Até algo tão simples quanto sair para jantar no primeiro encontro impõe compromissos de tempo, lugar, tipo de comida etc. Em certa medida, o casal tem de reagir com emoções similares aos estímulos encontrados — a relação provavelmente não vai durar muito se o homem adora um

filme que a mulher odeia, ou vice-versa. Quando duas pessoas optam por focar a atenção uma na outra, ambas têm de mudar de hábitos; como resultado, o padrão de sua consciência também terá de mudar. O casamento exige uma reorientação radical e permanente dos hábitos atentos. Quando um filho é adicionado à equação, o casal tem de se readaptar para acomodar as necessidades dele: o ciclo de sono precisa mudar, os dois saem com menos frequência, alguém talvez largue o emprego, eles podem começar a economizar para a educação da criança.

Tudo isso pode ser um trabalho muito difícil, além de frustrante. Se a pessoa reluta em ajustar as metas pessoais quando inicia um relacionamento, muito do que acontece subsequentemente nele produzirá desordem na consciência, porque novos padrões de interação entrarão em conflito com antigos padrões de expectativa. Uma pessoa solteira talvez tenha em sua lista de prioridades adquirir um carro esportivo e passar algumas semanas todo ano no Caribe. Mais tarde, decide se casar e ter um filho. À medida que se dá conta desses objetivos, porém, descobre que são incompatíveis com os anteriores. Ela não pode mais se dar ao luxo de comprar um Maserati, e as Bahamas viram um sonho distante. A menos que as antigas metas sejam repensadas, o casal ficará frustrado, gerando essa sensação de conflito interior conhecida como entropia psíquica. E se as metas mudam, seu self muda em consequência, já que é a soma e a organização das metas. Dessa maneira, entrar em qualquer relacionamento acarreta uma transformação do self.

Até algumas décadas atrás, as famílias tendiam a ficar juntas porque pais e filhos eram forçados a manter seu relacionamento por razões extrínsecas. Se os divórcios eram raros no passado, não era

porque maridos e esposas se amavam mais, e sim porque os maridos precisavam de alguém para cozinhar e cuidar da casa enquanto as esposas precisavam de alguém para sustentá-las e as crianças precisavam de ambos os pais para comer, dormir e dar os primeiros passos no mundo. Os “valores familiares” que os mais velhos passavam tanto tempo inculcando nos jovens eram um reflexo dessa necessidade, mesmo sob o disfarce das considerações morais e religiosas. Quando os valores familiares eram passados como sendo importantes, as pessoas aprendiam a levá-los a sério, e eles ajudavam a impedir que a família se desintegrasse. Mas com muita frequência as regras morais eram vistas como uma imposição de fora, uma coibição externa sob a qual maridos, esposas e filhos se agastavam. Em casos assim, a família talvez permanecesse intacta do ponto de vista físico, mas era dividida internamente por conflitos e ódios. A atual “desintegração” familiar é resultado do lento desaparecimento das razões externas para se permanecer casado. O aumento na taxa de divórcios é provavelmente mais afetado por mudanças no mercado de trabalho que aumentaram as oportunidades de emprego para as mulheres e pela massificação de aparelhos que aliviam o serviço doméstico do que por uma diminuição do amor ou da fibra moral.

Mas as razões extrínsecas não são as únicas para alguém permanecer casado e viver em família. Há grandes oportunidades para a alegria e o crescimento que só podem ser encontradas na vida familiar, e essas recompensas intrínsecas não estão menos presentes hoje do que no passado; na verdade, provavelmente estão muito mais disponíveis agora do que em qualquer outro momento. Se a tendência de famílias tradicionais permanecendo

juntas sobretudo como conveniência está em desaparecimento, o número de famílias que perduram porque seus membros apreciam a companhia mútua pode estar aumentando. Claro, como as forças externas ainda são muito mais poderosas do que as internas, o efeito líquido tenderá a ser ainda mais fragmentação da vida familiar por algum tempo no futuro. Mas as famílias que perseveraram estarão em melhor posição de ajudar seus membros a desenvolver um self rico do que famílias mantidas a contragosto são capazes de fazer.

Muito se discute se os seres humanos são naturalmente promíscuos, polígamos ou monógamos, e se em termos de evolução cultural a monogamia é a forma mais elevada de organização familiar. É importante perceber que essas questões lidam apenas com as condições extrínsecas que moldam os relacionamentos matrimoniais. Por conta disso, o ponto principal parece ser que os casamentos assumem a forma que assegura a sobrevivência com maior eficiência. Até membros da mesma espécie animal variam padrões de relacionamento de modo a se adaptar melhor a dado ambiente. Um pássaro palustre norte-americano (*Cistothorus palustris*) é polígamo em Washington, onde os pântanos variam em qualidade e as fêmeas são atraídas para os poucos machos que possuem ricos territórios, relegando os menos afortunados a uma vida solitária. Essa mesma espécie é monógama na Georgia, não porque o estado faça parte do Cinturão da Bíblia, mas porque todos os pântanos têm aproximadamente a mesma quantidade de alimento e abrigo, e assim os machos conseguem atrair parceiras interessadas em um ninho aconchegante.

A forma assumida pela família humana é uma resposta a tipos similares de pressões ambientais. Em termos de razões extrínsecas,

somos monógamos porque em sociedades tecnológicas baseadas em uma economia monetária o tempo mostrou que esse é um arranjo mais conveniente. Mas a questão que temos de confrontar enquanto indivíduos não é se os humanos são “naturalmente” monógamos ou não, mas se *queremos* ser monógamos ou não. E, para responder a essa questão, precisamos pesar todas as consequências de nossa escolha.

É costume pensar no casamento como o fim da liberdade, e alguns se referem ao cônjuge como uma “bola de ferro” nos pés. A ideia de vida familiar tipicamente implica restrições, responsabilidades que interferem com as metas e a liberdade de ação da pessoa. Embora seja verdade, especialmente quando se trata de um casamento de conveniência, o que tendemos a esquecer é que essas regras e obrigações não são diferentes, em princípio, das que coíbem o comportamento em um jogo. Como quaisquer outras, elas excluem uma ampla gama de possibilidades, de modo que possamos nos concentrar inteiramente em um conjunto selecionado de opções.

Cícero escreveu que, para ser completamente livre, a pessoa deve se tornar escrava de um conjunto de leis. Em outras palavras, aceitar limitações é liberador. Por exemplo, ao decidir investir a energia psíquica exclusivamente num casamento monógamo, independente de quaisquer problemas, obstáculos ou opções mais atraentes que possam surgir depois, a pessoa fica liberada da pressão constante de tentar maximizar os dividendos emocionais. Após firmar o compromisso que um casamento à moda antiga exige, e tendo feito isso de livre e espontânea vontade, sem ser obrigada pela tradição, a pessoa não precisa mais se preocupar se fez a



escolha certa ou se a grama do vizinho é mais verde. Como resultado, um bocado de energia é liberada para viver, em vez de ser desperdiçada com questionamentos sobre como viver.

Se a pessoa decide aceitar a forma tradicional da família, com casamento monogâmico e tudo, e com um envolvimento próximo com filhos, parentes e a comunidade, é importante considerar de antemão como a vida familiar pode ser transformada em uma atividade de flow. Porque, se não for, o tédio e a frustração inevitavelmente se instalam e o relacionamento tende a desmoronar, a menos que fatores externos fortes o mantenham coeso.

Para proporcionar flow, a família precisa ter metas de existência. Motivos extrínsecos não são suficientes. Não basta pensar: “Todo mundo é casado”, “É natural ter filhos” ou “Dois conseguem viver com tão pouco quanto um”. Essas atitudes podem encorajar a pessoa a começar uma família e talvez até sejam fortes o bastante para mantê-la, mas não são capazes de tornar a vida familiar prazerosa. Metas positivas são necessárias para concentrar as energias psíquicas de pais e filhos em tarefas comuns.

Algumas dessas metas podem ser muito gerais e de longo prazo, como planejar um estilo de vida particular — construir uma casa ideal, oferecer a melhor educação possível para os filhos ou implementar um modo religioso de viver numa sociedade secularizada moderna. Para tais metas resultarem em interações que ajudarão a aumentar a complexidade de seus membros, a família deve tanto ser *diferenciada* como *integrada*. Diferenciação significa que cada pessoa é encorajada a desenvolver suas características únicas, maximizar as habilidades pessoais e estabelecer metas individuais. A integração, por outro lado, garante

que o que acontece com uma pessoa afetará todas as outras. Se uma criança fica orgulhosa do que realizou na escola, o resto da família vai prestar atenção e ficará orgulhosa dela também. Se a mãe está cansada e deprimida, a família tentará ajudá-la e animá-la. Em uma família integrada, as metas de cada um importam para todos os demais.

Além das metas de longo prazo, é imperativo haver um suprimento constante de objetivos de curto prazo. Isso pode incluir tarefas simples, como comprar um sofá, ir a um piquenique, planejar férias ou fazer palavras cruzadas num domingo à tarde. A menos que haja objetivos que a família toda esteja disposta a compartilhar, é quase impossível para seus membros ficar fisicamente juntos, muito menos usufruir de uma atividade em conjunto. Aqui, mais uma vez, a diferenciação e a integração são importantes: as metas comuns devem refletir as metas dos membros individuais na medida do possível. Se Rick quer ir a uma corrida de motocross e Erica gostaria de ir ao aquário, deve ser possível para todo mundo assistir à corrida em um fim de semana e visitar o aquário em outro. O bom desse tipo de arranjo é que Erica provavelmente apreciará alguns aspectos da corrida enquanto Rick gostará de ver os peixes, ainda que nenhum dos dois fosse descobrir isso se pudessem se ater a seus preconceitos.

Como com qualquer outra atividade de flow, as atividades familiares também devem fornecer um feedback claro. Nesse caso, é simplesmente uma questão de manter os canais de comunicação abertos. Se o marido não sabe o que está incomodando a esposa, e vice-versa, não tem como reduzir as inevitáveis tensões que advirão. Nesse contexto, vale enfatizar que a entropia é a condição

básica da vida em grupo, assim como da experiência pessoal. A menos que os parceiros invistam energia psíquica na relação, os conflitos são inevitáveis, visto que cada indivíduo tem metas que até certo ponto divergem das dos demais membros da família. Sem boas linhas de comunicação, as distorções serão amplificadas até o relacionamento acabar.

O feedback também é crucial para determinar se as metas familiares estão sendo alcançadas. Minha esposa e eu costumávamos pensar que levar os filhos ao zoológico no domingo de tantos em tantos meses era uma atividade educacional esplêndida, que todos apreciávamos. Mas, quando nosso filho mais velho completou dez anos, paramos de ir, porque ele ficou profundamente abalado com a ideia de animais confinados em espaços exíguos. É um fato da vida que mais cedo ou mais tarde toda criança expressa a opinião de que atividades em família são “bobas”. Nesse ponto, forçá-las a fazer coisas juntos tende a ser contraprodutivo. Assim, a maioria dos pais simplesmente desiste e abandona os filhos adolescentes à cultura de grupo. A estratégia mais frutífera, ainda que mais difícil, é encontrar um novo conjunto de atividades que manterão o grupo familiar envolvido.

O equilíbrio certo entre desafios e habilidades é outro fator tão necessário para apreciar relações sociais de modo geral e a vida familiar em particular quanto para qualquer outra atividade de flow. Quando um homem e uma mulher se sentem atraídos um pelo outro, as oportunidades de ação ficam em geral bastante claras. Normalmente, uma porção de desafios mais complexos também é percebida: descobrir quem realmente é a outra pessoa, de que filmes gosta, o que pensa sobre a África do Sul, se o encontro tem

chances de terminar num “relacionamento significativo” etc. Depois há coisas divertidas para fazer juntos, lugares para visitar, festas para ir e sobre as quais conversar em seguida, e assim por diante.

Com o tempo, o casal passa a se conhecer melhor e os desafios óbvios se esgotam. Todas as sugestões de costume já foram tentadas; as reações do outro ficaram previsíveis; o sexo perdeu a empolgação inicial. Nesse ponto, o relacionamento corre o risco de virar uma rotina entediante que pode ser mantida viva apenas por conveniência mútua, mas dificilmente proporcionará mais fruição ou motivará novo aumento da complexidade. A única maneira de restabelecer o flow na relação é encontrando novos desafios.

Isso pode implicar passos tão simples quanto variar as rotinas de comer, dormir, fazer compras ou realizar um esforço conjunto de conversar sobre novos assuntos, visitar novos lugares, fazer novos amigos. Mais do que qualquer outra coisa, envolve prestar atenção à complexidade do parceiro, conhecendo-o em níveis mais profundos do que era necessário nos dias iniciais da relação, apoiando-o solidariamente durante as mudanças inevitáveis que os anos trazem. Um relacionamento complexo mais cedo ou mais tarde enfrenta a grande questão: os dois parceiros estão prontos para um compromisso para a vida toda? Nesse ponto, todo um novo conjunto de desafios se apresenta: criar uma família juntos, envolver-se em assuntos de uma comunidade mais ampla quando as crianças crescerem, trabalhar lado a lado. Claro, essas coisas não podem acontecer sem amplo dispêndio de energia e tempo; mas a recompensa em termos de qualidade da experiência em geral mais do que vale o esforço.

A mesma necessidade de aumentar constantemente os desafios e as habilidades se aplica ao relacionamento com os filhos. No decorrer da infância e enquanto eles são pequenos, a maioria dos pais espontaneamente aprecia ver seus bebês crescerem: o primeiro sorriso, a primeira palavra, os primeiros passinhos, os primeiros rabiscos. Cada salto quântico desses nas habilidades da criança se torna um novo e jubiloso desafio, ao qual os pais respondem com o enriquecimento das oportunidades da criança de agir. A começar pelo berço e depois no chiqueirinho, no parquinho, no jardim da infância, os pais seguem ajustando o equilíbrio de desafios e habilidades entre a criança e seu ambiente. Mas, no início da adolescência, muitas vezes é difícil lidar com os filhos. O que a maioria dos pais faz nesse ponto é educadamente ignorar a vida dos filhos, fingindo que tudo está bem, torcendo para que esteja.

Adolescentes são seres fisiologicamente maduros, prontos para a reprodução sexual; na maioria das sociedades (e também na nossa, há alguns séculos) são considerados prontos para as responsabilidades adultas e o reconhecimento apropriado. Mas, devido aos atuais arranjos sociais não oferecerem desafios adequados para as habilidades que os adolescentes têm, eles devem descobrir oportunidades de ação além das que são sancionadas pelos adultos. As únicas válvulas de escape que encontram, com muita frequência, são o vandalismo, a delinquência, as drogas e o sexo recreativo. Sob as condições existentes, é muito difícil para os pais compensar a pobreza de oportunidades na cultura como um todo. Nesse aspecto, famílias vivendo nos subúrbios ricos não estão muito melhor do que famílias vivendo em

comunidades pobres. O que um jovem forte, vigoroso e inteligente de quinze anos faz no subúrbio típico? Ao considerar essa questão, provavelmente concluímos que o que há a sua disposição é artificial demais, simples demais, ou não é empolgante o suficiente para captar sua imaginação. Não admira que os esportes sejam tão importantes nas escolas suburbanas; consideradas as alternativas, eles oferecem algumas das oportunidades mais concretas para se exercitar e exibir as próprias habilidades.

Mas existem alguns passos que as famílias podem dar para aliviar parcialmente esse desperdício de oportunidades. Nos velhos tempos, os rapazes deixavam o lar por um tempo para ser aprendizes e viajavam para cidades distantes a fim de se expor a novos desafios. Nos Estados Unidos de hoje, passa-se algo semelhante no fim da adolescência: os filhos deixam o ninho ao entrar na faculdade. O problema permanece durante o período da puberdade, aproximadamente os cinco anos decorridos entre os doze e dezessete: que desafios significativos podem ser encontrados para jovens nessa idade? A situação é bem mais fácil quando os pais estão envolvidos em atividades compreensíveis e complexas em casa. Se eles gostam de tocar, cozinhar, ler, cuidar de hortas e jardins, fazer marcenaria, consertar motores na garagem, é mais provável que os filhos achem tais atividades desafiadoras e invistam atenção suficiente nelas para começar a apreciar algo que vai ajudá-los a crescer. Se os pais simplesmente conversarem mais sobre seus ideais e sonhos — mesmo quando foram frustrados —, os filhos podem desenvolver a ambição necessária para romper com a complacência de seu self atual. De qualquer modo, conversar sobre o trabalho, os pensamentos e

eventos do dia, e tratar os filhos como jovens adultos, como amigos, ajuda a torná-los mais sociáveis e a transformá-los em adultos conscientes. Mas se o pai passa todo o tempo livre em casa vegetando diante da TV com um copo de bebida na mão, os filhos naturalmente presumem que os adultos são pessoas entediadas que não sabem se divertir, então se voltarão a seus pares em busca de fruição.

Em comunidades pobres, gangues de jovens oferecem uma abundância de desafios reais para os rapazes. Brigas, demonstrações de valentia e exibições rituais, como andar em bandos de motociclistas, confrontam as habilidades dos jovens com oportunidades concretas. Nos subúrbios abastados, nem sequer essa arena de ação está disponível para os adolescentes. A maioria das atividades, incluindo escola, recreação e emprego, fica sob o controle adulto e deixa pouca margem para a iniciativa dos jovens. Sem nenhuma válvula de escape significativa para suas habilidades e criatividade, eles recorrem a festas, furtos de carros por diversão, fofocas maldosas, drogas e introspecção narcisista para provar a si mesmos que estão vivos. Conscientemente ou não, muitas jovens acham que engravidar é a única atitude adulta que podem tomar, a despeito dos riscos e das consequências desagradáveis. Como reestruturar tal ambiente de modo a torná-lo suficientemente desafiador com certeza é uma das tarefas mais prementes enfrentadas por pais de adolescentes. E não adianta nada apenas dizer aos filhos para se exercitar e fazer algo útil da vida. O que ajuda são os exemplos vivos e as oportunidades concretas. Se isso não estiver disponível, não podemos culpar os jovens por fazer o que acham melhor.

Algumas tensões da vida adolescente podem ser aliviadas se a família oferece uma sensação de aceitação, controle e autoconfiança para o adolescente. Numa relação que abarque essas dimensões, as pessoas confiam umas nas outras e se sentem totalmente aceitas. O indivíduo não precisa se preocupar o tempo todo se gostam dele, se é popular, se atende às expectativas alheias. Como dizem os ditados populares: “Amar é nunca precisar dizer ‘Desculpe’” e “Lar é o lugar onde você sempre é bem-vindo”. Sentir-se confiante do próprio valor aos olhos dos familiares dá à pessoa a força de correr riscos; a conformidade excessiva é geralmente causada pelo medo de desaprovação. É bem mais fácil para alguém tentar desenvolver seu potencial se sabe que, independente do que acontecer, conta com uma base emocional segura na família.

Aceitação incondicional é especialmente importante para as crianças. Se os pais ameaçam privar o filho de amor quando ele não consegue atender a suas expectativas, o caráter lúdico natural da criança aos poucos dá lugar a uma ansiedade crônica. Porém se a criança sente que seus pais estão comprometidos de maneira incondicional com seu bem-estar, pode relaxar e explorar o mundo sem medo; caso contrário, terá de alocar energia psíquica para sua própria proteção, reduzindo assim a energia de que dispõe para usar livremente. A segurança emocional na juventude pode muito bem ser uma das condições que ajudam a desenvolver uma personalidade autotélica nos filhos. Sem isso, é difícil abrir mão do self por tempo suficiente para experimentar o flow.

Amor incondicional não significa, é claro, que os relacionamentos não devam ter normas ou nenhuma punição por quebrar as regras.



Quando não existe risco ligado à transgressão de regras, elas perdem o sentido, e sem regras significativas uma atividade não pode ser apreciada. Os filhos devem saber que os pais esperam certas coisas deles e que consequências específicas advirão caso não obedeçam. Mas também devem admitir que, independente do que aconteça, a preocupação dos pais com eles não está em questão.

Quando uma família tem um propósito comum e canais de comunicação abertos, quando oferece oportunidades cada vez mais amplas de ação em um contexto de confiança, a vida se torna uma atividade de flow prazerosa. Seus membros espontaneamente focam a atenção no relacionamento do grupo e até certo ponto esquecem o próprio self, suas metas divergentes, em prol de vivenciar a alegria de pertencer a um sistema mais complexo, que junta consciências separadas numa meta unificada.

Uma das ilusões mais fundamentais de nossos tempos é de que a vida doméstica se ajeita naturalmente e que a melhor estratégia para lidar com ela é relaxar e deixar que siga seu curso. Os homens, principalmente, gostam de se tranquilizar com essa ideia. Eles sabem como é difícil ser bem-sucedido no emprego e quanto esforço precisam dedicar à carreira. Assim, em casa, só querem relaxar, e acham que qualquer demanda familiar séria é injustificada. Muitas vezes têm uma fé quase supersticiosa na integridade do lar. Apenas quando é tarde demais — quando a esposa já está dependente de álcool, quando as crianças se tornaram desconhecidas e distantes —, esses homens acordam para o fato de que a família, como qualquer outra empreitada conjunta, exige constantes investimentos de energia psíquica para ser mantida.

Para tocar bem trompete, um músico não pode passar mais do que alguns dias sem praticar. Um atleta que não corre regularmente logo ficará fora de forma e deixará de apreciar a atividade. Qualquer gerente sabe que sua empresa vai desmoronar caso não lhe dedique atenção. Sem concentração, uma atividade complexa se desfaz no caos. Por que com a família deveria ser diferente? Aceitação incondicional, a completa confiança que seus membros devem ter uns nos outros, só tem significado quando acompanhada por um investimento irrestrito de atenção. Caso contrário, não passa de um gesto vazio, um fingimento hipócrita indiscernível do desinteresse.

## APRECIANDO OS AMIGOS

“A pior solidão é se ver privado de amizade sincera”, escreveu Sir Francis Bacon. Comparadas aos relacionamentos familiares, as amizades são bem mais fáceis de apreciar. Podemos escolher nossos amigos, e geralmente o fazemos com base em interesses comuns e objetivos complementares. Não precisamos mudar o que somos para estar com os amigos; eles reforçam nossa percepção de self, em lugar de tentar transformá-la. Em casa, há muitas coisas maçantes que temos de acatar, como levar o lixo para fora e recolher as folhas no jardim, mas com os amigos podemos nos concentrar em coisas “divertidas”.

Não admira que em nossos estudos sobre a qualidade da experiência diária ficou demonstrado repetidas vezes que as pessoas informam os estados de espírito globais mais positivos quando estão entre amigos. Isso não é verdade apenas com adolescentes: jovens adultos também são mais felizes com os amigos do que com quaisquer outras pessoas, incluindo cônjuges. Até aposentados são mais felizes quando estão com amigos do que com os cônjuges ou familiares.

Como a amizade geralmente envolve metas e atividades em comum, sua fruição é “natural”. Mas, como qualquer outra atividade, essa relação pode assumir uma variedade de formas, indo da destrutiva a altamente complexa. Quando uma amizade é principalmente uma maneira de validar a percepção insegura do self do outro, ela proporciona prazer, mas não a apreciamos no sentido de promover o crescimento. Por exemplo, a instituição dos

“parceiros de copo”, tão predominante em comunidades do mundo todo, é uma maneira agradável de homens adultos passarem momentos entre velhos amigos e conhecidos. Na atmosfera aconchegante de um bar, *pub*, *osteria*, *bierhalle*, *tearoom* ou cafeteria, passam o tempo jogando cartas, dardos ou xadrez, conversando e fazendo provocações. Com isso, sentem a existência validada pela atenção mútua dada às ideias e idiossincrasias uns dos outros. Esse tipo de interação mantém afastada a desorganização que a solidão leva à mente passiva, mas sem estimular muito crescimento. É mais como uma forma coletiva de ver TV e, embora seja mais complexa e exija participação, suas interações e conversas tendem a seguir um roteiro rígido e ser muito previsíveis.

Socialização desse tipo imita as relações de amizade, mas oferece poucos benefícios da coisa real. Todo mundo acha prazeroso de vez em quando passar o dia batendo papo, mas muitos ficam dependentes ao extremo de uma “dose” diária de contatos superficiais. Isso é particularmente verdade para indivíduos que não conseguem tolerar a solidão e que têm pouco apoio emocional em casa.

Adolescentes sem laços familiares fortes podem se tornar tão dependentes de seus pares que farão qualquer coisa para ser aceitos por eles. Há cerca de vinte anos, em Tucson, Arizona, toda uma turma de último ano de um grande colégio teve conhecimento ao longo de meses que um ex-aluno que largara a escola e mantivera a “amizade” com alunos mais novos vinha assassinando alguns colegas deles e os enterrando no deserto. No entanto, ninguém denunciou os crimes, que foram descobertos por acaso.

Os alunos, filhos comportados da classe média suburbana, afirmaram que não falaram por medo de ser rejeitados pelos amigos. Se esses adolescentes de Tucson possuísssem laços familiares afetuosos ou ligações fortes com outros adultos na comunidade, o ostracismo de seus pares não teria sido tão intolerável. Mas aparentemente entre esses jovens e a solidão havia apenas o grupo de pares. O pior é que essa não é uma história incomum; de tempos em tempos algo do tipo aparece na mídia.

Se o jovem se sente aceito e amado em casa, a dependência do grupo é diminuída e ele pode aprender a controlar seus relacionamentos com os pares. Christopher, que aos quinze anos era um rapaz de óculos, tímido e calado, com poucos amigos, sentia-se próximo o bastante de seus pais para explicar que estava cansado de ser deixado de fora das panelinhas na escola e que decidira se tornar mais popular. Para isso, ele delineou uma estratégia cuidadosamente planejada: ia comprar lentes de contato, usar roupas da moda, aprender sobre a música e as tendências adolescentes mais recentes e clarear o cabelo. “Quero ver se consigo mudar minha personalidade”, disse, e passou muitos dias diante do espelho praticando uma atitude relaxada e um sorriso descontraído.

Essa abordagem metódica, contando com o apoio dos pais, funcionou bem. No fim do ano, ele já era próximo dos grupinhos mais populares e no ano seguinte ganhou o papel de Conrad Birdie no musical da escola. Como se identificou muito bem com o papel de astro do rock, virou o sonho das colegiais, que prendiam sua foto do lado de dentro da porta dos armários. O anuário da escola o mostrava em todo tipo de atividade de sucesso e indicava que havia

ganho inclusive a disputa de “pernas mais sexy”. Chris conseguiu mudar sua personalidade por fora e passou a controlar o modo como seus pares o viam. Simultaneamente, a organização interna de seu self permaneceu a mesma: ele continuou a ser um jovem sensível e generoso, que não desrespeitava seus pares porque aprendeu a controlar suas opiniões, nem se tinha em demasiada alta conta por ter sido bem-sucedido.

Um dos motivos de Chris ter sido capaz de se tornar popular enquanto muitos outros não conseguem foi ter abordado sua meta com a mesma disciplina distanciada que um atleta usaria em uma equipe de futebol americano ou um cientista aplicaria a um experimento. Ele não se intimidou com a tarefa, mas escolheu desafios realistas que podia controlar sozinho. Em outras palavras, transformou o monstro ameaçador e vago da popularidade numa atividade de flow exequível que terminou por apreciar, ao mesmo tempo que lhe proporcionava uma sensação de orgulho e autoestima. A companhia dos pares, como qualquer outra atividade, pode ser vivenciada em vários níveis: no nível de complexidade mais baixo, é uma maneira prazerosa de espantar temporariamente o caos; no mais elevado, oferece uma forte sensação de fruição e crescimento.

Mas é no contexto das amizades íntimas que as experiências mais intensas ocorrem. Elas são o tipo de laço sobre o qual Aristóteles escreveu: “Pois sem amigos ninguém escolheria viver, ainda que tivesse todos os outros bens”. Apreciar as relações uma a uma demanda as mesmas condições presentes em outras atividades de flow. É necessário não só ter metas em comum e oferecer feedback recíproco, coisa que até interações em bares ou

festas oferecem, mas também encontrar novos desafios na companhia mútua. Isso pode se resumir a simplesmente aprender cada vez mais sobre o amigo, descobrindo novas facetas em sua individualidade única e revelando mais da própria individualidade no processo. Há poucas coisas tão prazerosas quanto compartilhar sentimentos e pensamentos íntimos com outra pessoa. Ainda que isso soe como um lugar-comum, na verdade exige atenção concentrada, franqueza e sensibilidade. Na prática, esse grau de investimento da energia psíquica em uma amizade é raro, infelizmente. Poucos estão dispostos a ceder o tempo ou a energia necessários.

As amizades nos permitem expressar parte de nosso ser que raramente temos oportunidade de trazer à tona. Uma maneira de descrever as habilidades que todo homem e mulher têm é dividi-las em duas classes: *instrumental* e *expressiva*. As habilidades instrumentais são as que aprendemos de modo a conseguir lidar efetivamente com o ambiente. São ferramentas de sobrevivência básicas, como a astúcia do caçador ou a perícia do artífice, ou intelectuais, como ler, escrever e o conhecimento especializado do profissional em nossa sociedade tecnológica. Pessoas que não aprenderam a encontrar o flow na maioria das coisas que empreendem em geral percebem as tarefas instrumentais como extrínsecas — porque não refletem suas próprias escolhas, sendo exigências impostas de fora. Habilidades expressivas, por outro lado, referem-se a ações que buscam externalizar nossas experiências subjetivas. Cantar uma música que reflete como nos sentimos, traduzir nosso estado de espírito em uma dança, pintar um quadro que representa nossos sentimentos, contar uma piada

de que gostamos e jogar boliche, se isso tudo faz você se sentir bem, são formas de expressão nesse sentido. Quando envolvidos numa atividade expressiva, sentimo-nos em contato com nosso verdadeiro self. Uma pessoa que vive apenas por ações instrumentais, sem experimentar o flow espontâneo da expressividade, acaba por se tornar indistinguível de um robô programado por alienígenas para imitar o comportamento humano.

No curso da vida normal, há poucas oportunidades de usufruir da sensação de inteireza que a expressividade proporciona. No trabalho, a pessoa tem de se comportar segundo as expectativas e ser um mecânico competente, um juiz equilibrado, um garçom atencioso. Em casa, deve ser a mãe carinhosa ou o filho respeitoso. Entre uma coisa e outra, no ônibus ou no metrô, tem de mostrar uma expressão impassível para o mundo. É apenas com amigos que as pessoas, em sua maioria, sentem que podem se soltar e ser elas mesmas. Como escolhemos amigos que compartilham de nossos maiores objetivos, é com essas pessoas que podemos cantar, dançar, contar piadas ou jogar boliche. É na companhia de amigos que podemos vivenciar mais claramente a liberdade do self e aprender quem realmente somos. O ideal de um casamento moderno é ter no cônjuge um amigo. Em épocas passadas, quando os casamentos eram arranjados para a conveniência mútua das famílias, isso era considerado uma impossibilidade. Mas agora que há menos pressões extrínsecas para se casar, muitos afirmam que o cônjuge é seu melhor amigo.

Só podemos apreciar a amizade se assumirmos seus desafios expressivos. Se a pessoa se cerca de “amigos” que simplesmente reafirmam sua persona pública, que nunca questionam seus sonhos



e desejos, que nunca a forçam a experimentar novas maneiras de ser, deixa escapar as oportunidades que a amizade oferece. Um verdadeiro amigo é alguém que compartilha de nossas ocasionais loucuras, que não espera que nos comportemos sempre de forma previsível. É alguém que compartilha nossa meta de autorrealização e está disposto a compartilhar os riscos acarretados por qualquer aumento de complexidade.

Enquanto a família oferece principalmente proteção emocional, amizades em geral envolvem uma novidade misteriosa. Quando consultadas sobre suas lembranças mais ternas, as pessoas costumam se lembrar de feriados e férias passadas com parentes. Amigos são mencionados com mais frequência em contextos de empolgação, descoberta e aventura.

Infelizmente, poucas pessoas hoje são capazes de manter amizades até a vida adulta. Somos móveis demais, especializados e estreitos demais em nossos interesses profissionais para cultivar relacionamentos duradouros. Temos sorte de conseguir manter uma família unida, que dizer então de conservar um círculo de amigos? É uma constante surpresa escutar adultos bem-sucedidos, especialmente homens — gerentes de grandes empresas, advogados e médicos brilhantes —, falar sobre como sua vida é isolada e solitária. Eles recordam com lágrimas nos olhos os amigos do peito que costumavam ter nos tempos de escola fundamental e por vezes até no ensino médio e na faculdade. Todos esses amigos ficaram para trás, e mesmo que eles voltassem a se encontrar provavelmente teriam muito pouco em comum além de algumas lembranças agrídoces.

Assim como no caso da família, as pessoas acreditam que as amizades acontecem naturalmente e, se fracassam, não há nada a fazer exceto sentir pena de si mesmo. Na adolescência, quando tantos interesses são compartilhados com outros e a pessoa dispõe de grandes períodos de tempo livre para investir em um relacionamento, fazer amigos pode parecer um processo espontâneo. Porém mais tarde na vida raras vezes amizades são firmadas: a pessoa deve cultivá-las tão assiduamente quanto cultiva um trabalho ou uma família.

## A COMUNIDADE MAIS AMPLA

Uma pessoa é parte de uma família e tem amizades na medida em que investe energia psíquica em metas compartilhadas com outros. Do mesmo modo, podemos pertencer a sistemas interpessoais mais amplos apoiando as aspirações de uma comunidade, um grupo étnico, um partido político ou uma nação. Alguns indivíduos, como Mahatma Gandhi ou Madre Teresa, investem toda a sua energia psíquica no que percebem como metas da humanidade como um todo.

No antigo costume grego, “política” se referia a qualquer coisa que envolvesse indivíduos em assuntos que fossem além do bem-estar pessoal e familiar. Nesse sentido amplo, política pode ser uma das atividades mais prazerosas e complexas à disposição do indivíduo, pois, quanto mais ampla a arena social em que nos movemos, maiores os desafios oferecidos. Pode-se lidar com problemas muito complicados na solidão, e família e amigos demandam atenção. Mas tentar otimizar os objetivos de indivíduos sem relação entre si envolve complexidades numa ordem de magnitude mais elevada.

Infelizmente, muitas pessoas que se movem na arena pública não atuam em níveis muito elevados de complexidade. Os políticos tendem a querer poder; os filantropos, fama; e os candidatos a santo muitas vezes querem provar como são corretos. Esses objetivos não são tão difíceis de alcançar, contanto que a pessoa invista suficiente energia neles. O maior desafio não é apenas se beneficiar, mas ajudar outros no processo. Para o político, é mais

difícil, e bem mais gratificante, melhorar de fato as condições sociais; para o filantropo, ajudar os carentes; para o santo, oferecer um modelo de vida viável para outros.

Se consideramos apenas as consequências materiais, podemos encarar os políticos egoístas como espertos porque tentam obter riqueza e poder para si. Mas se aceitarmos o fato de que a experiência ótima é o que dá valor genuíno à vida, devemos concluir que os políticos que tentam concretizar o bem comum são na verdade mais espertos, porque estão assumindo os maiores desafios e assim têm mais chance de obter fruição real.

Podemos apreciar qualquer envolvimento no domínio público, contanto que o estructuremos segundo os parâmetros do flow. Não importa se você começa entrando para os escoteiros ou um grupo de estudos de grandes obras, tentando preservar um ambiente limpo ou apoiando o sindicato local. O que conta é definir uma meta, concentrar a energia psíquica, prestar atenção no feedback e assegurar que o desafio seja adequado à habilidade. Mais cedo ou mais tarde, a interação entrará em sintonia e a experiência do flow ocorrerá.

Claro, considerando o fato de haver um suprimento limitado de energia psíquica, a pessoa não pode esperar que todo mundo seja capaz de se envolver em metas públicas. Alguns precisam dedicar toda a sua atenção apenas a como sobreviver em um ambiente hostil. Outros ficam tão ocupados com determinado conjunto de desafios — como arte ou matemática — que não suportam desviar sua atenção deles. Mas a vida seria de fato difícil se alguns não apreciassem investir sua energia psíquica nas preocupações comuns, gerando assim sinergia no sistema social.

O conceito de flow é útil não só para ajudar a melhorar a qualidade de vida, mas também para indicar como a ação pública deveria ser orientada. Talvez o efeito mais poderoso que a teoria do flow teria no setor público fosse oferecer um projeto de como as instituições podem ser reformadas de modo a se tornar propícias à experiência ótima. Nos últimos séculos, a racionalidade econômica foi tão bem-sucedida que passamos a aceitar com naturalidade que o “sentido” de todo esforço humano é mensurável em dólares e centavos. Mas uma abordagem exclusivamente econômica da vida é profundamente irracional; o verdadeiro sentido consiste na qualidade e na complexidade da experiência.

Uma comunidade deve ser considerada boa não por sua tecnologia avançada ou suas riquezas materiais; ela é boa se oferece às pessoas uma chance de apreciar o máximo de aspectos possível, permitindo-lhes ao mesmo tempo desenvolver seu potencial na busca de desafios ainda maiores. Similarmente, o valor de uma escola não depende de seu prestígio ou de sua capacidade de preparar os alunos para enfrentar as dificuldades da vida, e sim do grau de fruição do aprendizado contínuo ao longo da vida que é capaz de inculcar neles. Uma fábrica boa não é necessariamente a que dá mais lucro, mas a que mostra mais responsabilidade em melhorar a qualidade de vida de seus trabalhadores e clientes. E a verdadeira função da política não é deixar as pessoas mais ricas, seguras ou poderosas, mas permitir ao maior número de pessoas possível apreciar uma existência cada vez mais complexa.

Mas nenhuma mudança social pode ocorrer se a consciência individual não mudar primeiro. Quando um jovem perguntou o que fazer para reformar o mundo, Carlyle respondeu: “Reforme a si

mesmo. Desse modo haverá um patife a menos no mundo”. O conselho continua válido. Quem pretende melhorar a vida de todo mundo sem ter aprendido a controlar sua própria, em geral, acaba deixando as coisas ainda piores.

## 9. Ludibriando o caos

A despeito de tudo o que foi dito até aqui, alguns ainda devem achar que é fácil ser feliz, contanto que tenhamos a sorte de ser saudáveis, ricos e bonitos. Mas como a qualidade de vida pode ser melhorada quando as coisas não dão certo para nós, quando o destino nos reserva injustiças? Uma pessoa só pode se dar ao luxo de filosofar sobre as diferenças entre fruição e prazer se não precisa se preocupar com as contas no fim do mês. Muitos pensam que isso é um privilégio de quem tem tempo de sobra nas mãos. Tudo bem pensar em desafios e complexidade quando se tem uma profissão interessante e se é bem remunerado, mas por que tentar melhorar um trabalho idiota e desumanizador? E como podemos esperar que os doentes, pobres ou vítimas da adversidade controlem sua consciência? Eles certamente precisariam de uma melhora em suas condições materiais antes que o flow pudesse acrescentar fruição à qualidade de sua existência. A experiência ótima, em outras palavras, deveria ser encarada como a cobertura de um bolo preparado com ingredientes sólidos, como saúde e riqueza; por si só, é uma frágil decoração. Somente com uma base sólida dessas vantagens mais reais ela ajuda a tornar os aspectos subjetivos da vida gratificantes.

Não preciso nem dizer que a tese central deste livro contraria essa conclusão. A experiência subjetiva não é apenas uma das dimensões da vida — é a vida em si. As condições materiais são secundárias: elas nos afetam apenas indiretamente, por meio da experiência. Por outro lado, o flow, e até o prazer, beneficiam a qualidade de vida diretamente. Saúde, dinheiro e outras vantagens materiais podem ou não melhorar sua vida. Sem aprender a controlar a energia psíquica, essas vantagens provavelmente serão inúteis.

Por outro lado, muitos indivíduos que sofrem demais acabam não só sobrevivendo como também apreciando sua vida por inteiro. Como é possível que as pessoas sejam capazes de alcançar a harmonia da mente e crescer em complexidade mesmo quando as piores coisas imagináveis acontecem com elas? Essa é a questão aparentemente simples que será explorada neste capítulo. No processo, examinaremos algumas estratégias utilizadas para lidar com eventos estressantes e como um self autotélico consegue produzir ordem a partir do caos.



## TRAGÉDIAS TRANSFORMADAS

Seria ingenuamente idealista afirmar que, independentemente do que aconteça, alguém no controle de sua consciência sempre será feliz. Com certeza há um limite para a quantidade de dor, fome ou privação que o corpo pode aguentar. No entanto, também é verdade, como o dr. Franz Alexander afirmou com tanta propriedade: “O fato de que a mente governa o corpo, a despeito de negligenciado pela biologia e pela medicina, é o que de mais fundamental sabemos sobre o processo da vida”. A medicina holística, livros como o de Norman Cousins sobre sua luta bem-sucedida contra a doença terminal e as descrições do dr. Bernie Siegel sobre autocura começam a corrigir a visão de saúde abstratamente materialista que se tornou tão predominante neste século. O argumento relevante aqui é que uma pessoa que sabe como encontrar flow na vida é capaz de usufruir até de situações que parecem causar apenas desespero.

Exemplos incríveis de como atingir o flow a despeito de desvantagens extremas foram coletados pelo professor Fausto Massimini, do Departamento de Psicologia da Universidade de Milão. Um grupo estudado por ele e sua equipe era composto de paraplégicos, na maior parte jovens que em algum momento, em geral como resultado de acidente, perderam o uso dos membros. A descoberta inesperada desse estudo foi que uma grande proporção das vítimas mencionou o acidente que causou a paralisia não só como um dos eventos mais negativos de sua vida, mas também como um dos mais *positivos*. O motivo para acidentes trágicos

serem vistos como positivos foi proporcionarem à vítima metas muito claras, ao mesmo tempo que reduziam as escolhas contraditórias e não essenciais. Os pacientes que aprenderam a controlar os novos desafios de sua situação prejudicada sentiram uma clareza de propósito de que antes careciam. Reaprender a viver era uma questão de fruição e orgulho, e eles puderam transformar o acidente de uma fonte de entropia em uma ocasião para promover a ordem interna.

Lucio, um membro desse grupo, era um feliz e descontraído frentista de posto de gasolina quando sofreu um acidente de moto e ficou paralisado da cintura para baixo. Suas paixões eram jogar rúgbi e escutar música, mas ele se lembra de sua vida como monótona e sem objetivo. Após o acidente, suas experiências de fruição cresceram em número e complexidade. Quando Lucio se recuperou da tragédia, matriculou-se na faculdade, formou-se em línguas e hoje trabalha como consultor tributário freelancer. Tanto o estudo como o trabalho são intensas fontes de flow, tal qual pescar e praticar arco e flecha. Hoje, competindo em uma cadeira de rodas, ele é campeão regional de arco e flecha.

Eis algumas afirmações feitas por Lucio na pesquisa: “Quando fiquei paraplégico, foi como se tivesse renascido. Tive de aprender do zero tudo o que costumava saber, e de maneira diferente. Tive de aprender a me vestir, a usar melhor a cabeça. Tive de me tornar parte do ambiente e aprender a usá-lo sem tentar controlá-lo [...] precisei de comprometimento, força de vontade e paciência. Quanto ao futuro, espero continuar a melhorar, romper com as limitações da minha deficiência. Todo mundo deve ter um propósito. Depois de

ficar paraplégico, essas melhorias se tornaram meu objetivo de vida”.

Franco é outra pessoa desse grupo. Tinha perdido o controle das pernas cinco anos antes e passado a ter graves problemas urológicos, que exigiram diversas cirurgias. Antes do acidente, era eletricitista e em geral apreciava seu trabalho. Mas sua experiência de flow mais intensa vinha das danças acrobáticas das noites de sábado, de modo que a paralisia nas pernas foi um golpe particularmente duro. Franco hoje trabalha como conselheiro para outros paraplégicos. Também nesse aspecto o revés quase inconcebível levou a um enriquecimento, mais do que uma diminuição, da complexidade da experiência. Franco vê seu principal desafio hoje como sendo o de ajudar outras vítimas não apenas em sua reabilitação física, mas a evitar o desespero. Ele afirma que o objetivo mais importante de sua vida é “sentir que posso ser útil para outros, ajudar vítimas recentes a aceitar sua situação”. Franco é noivo de uma jovem paraplégica, que se resignara a uma vida de passividade após o acidente. No primeiro encontro, ele dirigia seu carro adaptado pelas colinas nos arredores da cidade quando o carro quebrou e os dois se viram presos em um trecho deserto da estrada. Ela entrou em pânico, e Franco admite que ele mesmo ficou preocupado. Mas, no fim, os dois conseguiram ajuda e, como é normal após pequenas vitórias desse tipo, passaram a se sentir mais autoconfiantes.

Outra amostra estudada pelo grupo de Milão era composta de dezenas de indivíduos com cegueira congênita que perderam a visão em algum momento após o nascimento. Outra vez, o mais notável na pesquisa foi a quantidade de gente que descrevia a

perda da visão como um evento *positivo* que enriqueceu sua vida. Pilar, por exemplo, é uma mulher de 33 anos que aos doze sofreu descolamento da retina em ambos os olhos e ficou cega. A cegueira a libertou de uma circunstância familiar violenta e pobre, tornando sua vida mais significativa e recompensadora do que provavelmente teria sido se ela houvesse permanecido em casa com a vista intacta. Tal qual muitas outras pessoas cegas, Pilar hoje trabalha como telefonista. Entre as atuais experiências de flow, menciona trabalhar, escutar música, lavar carros dos amigos e “qualquer coisa que eu estiver fazendo”. Não há nada que aprecie mais em seu trabalho do que saber que as conexões telefônicas estão ocorrendo sem problemas e que o tráfego de conversas se desenvolve harmoniosamente, como instrumentos de uma orquestra. Em momentos assim, ela se sente “como se fosse Deus ou sei lá o quê. É muito gratificante”. Entre as influências positivas em sua vida, Pilar menciona a perda da visão, porque “me fez amadurecer de maneiras que nunca teria conseguido nem com um diploma [...] os problemas não me afetam com a mesma força de antes e da forma como afetam tantas pessoas iguais a mim”.

Paolo, hoje com trinta anos, perdeu a visão completamente há seis. Ele não inclui a cegueira entre suas influências positivas, mas menciona quatro desdobramentos positivos desse trágico evento: “Primeiro, embora perceba e aceite minhas limitações, continuarei tentando superá-las. Segundo, decidi sempre tentar mudar as situações de que não gosto. Terceiro, tomo muito cuidado para não repetir nenhum dos erros que cometi. E, finalmente, hoje não tenho ilusões, mas tento ser tolerante comigo mesmo para conseguir ser tolerante também com os outros”. É surpreendente como para

Paolo, assim como para a maioria das pessoas com deficiência, o controle da consciência emergiu em sua extrema simplicidade como o objetivo mais preponderante. Mas isso não significa que os desafios sejam puramente intrapsíquicos. Paolo é membro da Federação Nacional de Xadrez, participa de competições de atletismo para cegos e ganha a vida lecionando música. Ele menciona tocar guitarra, jogar xadrez, praticar esportes e escutar música como suas experiências de flow atuais. Recentemente, terminou em sétimo lugar numa prova de natação na Suécia e ganhou um campeonato de xadrez na Espanha. Sua esposa também é cega e dá treinamento para uma equipe de atletismo de cegos. No momento, Paolo planeja escrever um manual em braille para ensinar violão clássico. Mas nenhuma dessas incríveis realizações teria feito muita diferença se ele não estivesse no controle de sua vida interior.

Antonio, que dá aula no ensino médio, também é casado com uma mulher cega. Seu desafio atual é adotar uma criança cega, e é a primeira vez que uma adoção assim foi considerada possível no país. Já Anita relata experiências de flow muito intensas esculpindo argila, fazendo amor e lendo braille. Dino, de 85 anos e cego de nascimento, é casado, tem dois filhos e descreve seu trabalho reformando cadeiras antigas como uma experiência de flow intrincada e sempre à disposição. “Quando pego uma cadeira quebrada, uso palhinha natural, em vez da fibra sintética utilizada nas fábricas [...] é uma sensação tão boa quando dá certo, com uma tensão elástica, principalmente se isso acontece na primeira tentativa. Quando termino, a cadeira vai durar vinte anos”, diz. E há muitos outros como eles.

Outro grupo estudado pelo professor Massimini e sua equipe incluía sem-teto e moradores de rua, uma visão tão frequente nas grandes cidades europeias quanto em Manhattan. Tendemos a sentir pena de pessoas carentes e até há bem pouco tempo muitas delas, aparentemente incapazes de se adaptar à vida “normal”, teriam sido diagnosticadas como psicopatas ou coisa pior. Na verdade, não passam de indivíduos desamparados e de pouca sorte cujas forças foram drenadas por catástrofes dos mais variados tipos. Não obstante, é surpreendente descobrir quantos foram capazes de transformar condições desanimadoras numa existência com as características de uma gratificante experiência de flow. Dos muitos exemplos, citaremos extensamente um pesquisado que fala por muitos outros.

Reyad é um egípcio de 33 anos que atualmente dorme nos parques de Milão, come no sopão e às vezes lava pratos em restaurantes, quando precisa de algum dinheiro. Durante a entrevista, quando descreveram a experiência de flow e lhe perguntaram se já acontecera com ele, respondeu:

Sim. Isso descreve minha vida inteira de 1967 até hoje. Depois da guerra de 1967, decidi deixar o Egito e vir de carona para a Europa. Desde então vivo com a mente concentrada em mim mesmo. Não foi só uma viagem, foi uma busca por identidade. Todo homem tem algo a descobrir em si mesmo. O povo da minha cidade tinha certeza de que eu estava louco quando parti a pé para a Europa. Mas a melhor coisa da vida é conhecer a si mesmo. Minha ideia continuou a mesma de 1967 em diante: me encontrar. Tive de lutar contra muitas coisas. Passei pelo Líbano durante a guerra, pela Síria, Jordânia, Turquia e Iugoslávia antes de chegar aqui. Tive de enfrentar todo tipo de desastre natural; dormi em valas de beira de estrada durante tempestades, me envolvi em acidentes, amigos morreram perto de mim, mas minha concentração nunca cedeu. Tem sido uma aventura que até o momento durou vinte anos, mas vou seguir em frente pelo resto da vida.

Graças a essas experiências, comecei a ver que o mundo não vale muito. A única coisa que conta para mim agora, acima de tudo, é Deus. Eu me concentro mais quando uso um rosário para rezar. Então consigo sossegar meus pensamentos, me acalmo e evito a loucura. Acredito que o destino governa a vida e que não faz sentido brigar muito. Durante minha jornada, vi fome, guerra, morte e pobreza. Hoje, por meio da oração, comecei a escutar a mim mesmo, reencontrei meu centro, conquistei a concentração e compreendi que o mundo não vale nada. O homem nasceu para ser testado neste mundo. Carros, TVs e roupas são secundários. O principal é que nascemos para louvar ao Senhor. Cada um tem seu destino, e devemos ser como o leão do provérbio. Quando corre atrás de um bando de gazelas, ele só consegue pegar uma de cada vez. Tento ser assim, e não como os ocidentais, que enlouquecem de tanto trabalhar, mesmo não podendo comer mais do que seu pão diário. Se viver mais vinte anos, tentarei apreciar cada momento, em vez de me matar para conseguir mais coisas. Se viver como um homem livre que não depende de ninguém, posso me dar ao luxo de levar as coisas com calma; se não ganhar dinheiro nenhum hoje, não tem importância. Significa que esse é meu destino. Amanhã posso ganhar 100 milhões — ou ter uma doença terminal. Como disse Jesus Cristo, de que adianta possuir o mundo inteiro se a pessoa se perdeu? Tento primeiro conquistar a mim mesmo; não me importo de perder o mundo.

Iniciei essa jornada como um filhote de passarinho saindo do ovo; desde então, caminho em liberdade. Todo mundo deveria conhecer a si mesmo e experimentar a vida em todas as suas formas. Eu poderia tranquilamente dormir numa cama e encontrar trabalho em minha cidade, porque havia um emprego à minha espera, mas decidi dormir com os pobres, porque a pessoa precisa sofrer para se tornar um homem. Ninguém vira homem se casando, fazendo sexo: ser um homem significa ser responsável, saber quando é seu momento de falar, saber o que precisa ser dito, saber quando ficar em silêncio.

Reyad falou muito mais coisas, e todos os seus comentários foram consistentes com o propósito inabalável de sua busca espiritual. Como os profetas desgrehados que perambulavam pelo deserto em busca de iluminação há 2 mil anos, esse viajante sintetizou a vida cotidiana em uma meta de clareza alucinatória: controlar a consciência a fim de estabelecer uma conexão entre o self e Deus. Que motivos o levaram a abrir mão das “boas coisas da vida” e ir atrás dessa quimera? Um desequilíbrio hormonal com que

nasceu? Um trauma dos pais? Essas perguntas, que geralmente interessam aos psicólogos, não devem nos prender aqui. A questão não é descobrir o que explica o caráter singular de Reyad, mas reconhecer que, considerando sua situação, ele transformou condições de vida que a maioria acharia insuportáveis em uma existência significativa e apreciada. E isso é mais do que muitas pessoas vivendo no luxo e no conforto podem afirmar.



## LIDANDO COM O ESTRESSE

“Quando um homem sabe que será enforcado em duas semanas, sua mente fica maravilhosamente concentrada”, observou Samuel Johnson, numa máxima cuja verdade se aplica aos casos aqui apresentados. Uma grande catástrofe que frustra um objetivo central da vida destruirá o self, forçando a pessoa a usar toda a sua energia psíquica para erigir uma barreira em torno dos objetivos remanescentes, defendendo-os contra novos ataques do destino; ou fornecerá um objetivo novo, mais claro e urgente: superar os desafios criados pelo revés. Se o segundo caminho for tomado, a tragédia não necessariamente ocorre em detrimento da qualidade de vida. Na verdade, como nos casos de Lucio, Paolo e inumeráveis outros, o que parece objetivamente um evento devastador pode vir a enriquecer a vida de maneiras novas e inesperadas. Mesmo a perda de uma das faculdades humanas mais básicas, como a visão, não significa que a consciência da pessoa vá ficar empobrecida; em geral, é o contrário que acontece. Mas qual é a diferença? Como o mesmo golpe que destrói uma pessoa é transformado por outra em ordem interna?

Os psicólogos normalmente estudam as respostas a essas questões sob o cabeçalho “lidando com o estresse”. É óbvio que certos eventos causam mais tensão psicológica que outros: por exemplo, a morte de um cônjuge é várias ordens de magnitude mais estressante do que hipotecar a casa, o que por sua vez causa mais estresse do que receber uma multa de trânsito. Mas também está claro que o mesmo evento estressante pode deixar uma pessoa

completamente infeliz, enquanto outra aguenta o tranco e extrai o melhor da experiência. Essa diferença em como se reage a eventos estressantes costuma ser chamada de “capacidade” ou “estilo” de enfrentamento.

Quando tentamos identificar o que explica a capacidade de alguém lidar com o estresse, precisamos diferenciar três tipos de recursos. O primeiro é o apoio externo disponível, especialmente a rede de apoios sociais. Uma doença grave, por exemplo, será mitigada até certo ponto se a pessoa tiver um bom plano de saúde e uma família amorosa. O segundo bastião contra o estresse inclui os recursos psicológicos da pessoa, como inteligência, formação e fatores de personalidade relevantes. Mudar-se para uma nova cidade e ter de fazer novas amizades será mais estressante para alguém introvertido do que para alguém extrovertido. Finalmente, o terceiro tipo de recurso se refere às estratégias de enfrentamento que se usa para lidar com o estresse.

Desses três fatores, o terceiro é o mais relevante para nossos propósitos. Apoios externos em si não são tão eficazes para mitigar o estresse. Eles tendem a ajudar apenas aqueles que conseguem se ajudar. E os recursos psicológicos estão em larga medida fora de nosso controle. É difícil a pessoa se tornar muito mais inteligente, ou muito mais gregária, do que era ao nascer. Mas como lidamos com isso é tanto o fator mais importante em determinar que efeitos o estresse terá quanto o recurso mais flexível, aquele que está mais sob nosso controle pessoal.

Existem duas maneiras principais de reação ao estresse. A resposta positiva é chamada de “defesa madura” por George Vaillant, psiquiatra que estudou a vida de ex-alunos da Harvard,

bem-sucedidos e relativamente malsucedidos, durante um período de cerca de trinta anos; outros a chamam de “enfrentamento transformacional”. A reação negativa ao estresse seria uma “defesa neurótica” ou “enfrentamento regressivo”, segundo esses modelos.

Para ilustrar a diferença, peguemos o exemplo de Jim, um analista financeiro fictício que, aos quarenta anos, acaba de ser despedido de um emprego confortável. Perder o emprego é considerado um problema de gravidade intermediária entre os estresses da vida; seu impacto varia conforme a idade e as habilidades da pessoa, quanto dinheiro ela economizou e as condições do mercado de trabalho. Diante desse evento desagradável, Jim pode tomar um entre dois cursos de ação contrários. Pode se retrair, dormir até tarde, negar o que aconteceu e evitar pensar a respeito. Pode descarregar sua frustração voltando-se contra a família e os amigos, ou mascarar o problema bebendo mais. Tudo isso são exemplos de enfrentamento regressivo ou defesas imaturas.

Mas Jim também pode manter a frieza suprimindo temporariamente seus sentimentos de raiva e medo, analisando o problema de maneira lógica e redefinindo suas prioridades. Em seguida, pode redefinir qual é o problema, de modo a resolvê-lo mais facilmente — por exemplo, decidindo se mudar para um lugar onde haja maior procura por suas habilidades ou se dedicando a obter as habilidades necessárias para fazer um trabalho diferente. Se tomar esse rumo, ele estará utilizando defesas maduras ou enfrentamento transformacional.

Poucos confiam exclusivamente em uma estratégia ou na outra. É mais provável que Jim encha a cara na primeira noite; brigue com a

esposa, que há anos afirmava que seu emprego era uma porcaria; então, na manhã seguinte ou uma semana depois, a poeira assentaria e ele começaria a pensar no que fazer em seguida. Mas as pessoas são diferentes em sua capacidade de usar uma ou outra estratégia. O paraplégico que venceu um campeonato de arco e flecha ou o mestre enxadrista cego, afligidos por infortúnios tão intensos que estão fora dos padrões de eventos estressantes normais, são exemplos de indivíduos que dominaram o enfrentamento transformacional. Outros, porém, diante de níveis de estresse muito menores, podem entregar os pontos e reagir com a redução cada vez maior da complexidade em sua vida.

A capacidade de criar algo bom a partir do infortúnio é um dom muito raro. Os que a possuem são chamados de “sobreviventes”, e diz-se que têm “resiliência” ou “coragem”. Seja lá como nomeemos, em geral admitimos que se trata de gente excepcional que superou grandes dificuldades e suplantou obstáculos que intimidariam a maioria dos homens e mulheres normais. Na verdade, quando perguntamos o nome de homens e mulheres que mais admiramos e pedimos para explicar os motivos, a coragem e a capacidade de superar dificuldades foram as qualidades mais frequentemente mencionadas. Como observou Francis Bacon, citando um discurso do filósofo estoico Sêneca: “As boas coisas que pertencem à prosperidade devem ser desejadas, mas as boas coisas que pertencem à adversidade devem ser admiradas”.

Em um de nossos estudos, a lista de pessoas admiradas incluía uma senhora que, a despeito de sua paralisia, estava sempre animada e disposta a escutar os problemas dos outros; um monitor de acampamento que manteve a cabeça no lugar e organizou um

resgate bem-sucedido quando um adolescente que saía para nadar sumira; uma executiva que a despeito do menosprezo e das pressões machistas prevaleceu em um ambiente de trabalho hostil; e Ignaz Semmelweis, o médico húngaro que no século XIX insistiu que a vida de muitas mães seria poupada na hora do parto se o obstetra simplesmente lavasse as mãos, mesmo sendo ignorado e ridicularizado pelo resto de sua classe. Esses e muitas centenas de outros mencionados eram respeitados pelos mesmos motivos: aferraram-se ao que acreditavam e não se deixaram atemorizar pelas animosidades. Mostraram coragem, ou o que em tempos passados era conhecido simplesmente como “virtude” — termo derivado da palavra latina *vir*, ou homem.

Faz sentido, claro, que as pessoas admirem mais essa qualidade do que qualquer outra. De todas as virtudes que podemos aprender, nenhuma é mais útil, mais essencial para a sobrevivência e mais propensa a melhorar a qualidade de vida do que a capacidade de transformar a adversidade em fruição do desafio. Admirar essa qualidade significa que prestamos atenção àqueles que a encarnam, de modo que temos a chance de imitar seu exemplo, caso surja a necessidade. Logo, admirar a coragem é em si um traço adaptativo positivo; os que fazem isso podem estar mais bem preparados para rechaçar os golpes do infortúnio.

Mas simplesmente chamar a capacidade de ludibriar o caos de “enfrentamento transformacional” e as pessoas que são boas nisso de “corajosas” não basta para explicar esse dom notável. Como o personagem de Molière, que afirmou que o sono era causado pelo “poder dormitivo”, não esclarecemos o assunto se dissermos que o enfrentamento eficaz é obtido pela virtude da coragem. É preciso

mais do que simples nomes e descrições: precisamos compreender como o processo funciona. Infelizmente, nossa ignorância na questão ainda é muito grande.

## O PODER DAS ESTRUTURAS DISSIPATIVAS

Um fato que parece claro é que a capacidade de extrair ordem do caos não é exclusiva dos processos psicológicos. Na verdade, segundo algumas visões da evolução, a existência de formas de vida complexas depende de sua capacidade de extrair energia da entropia — reciclar o desperdício em uma ordem estruturada. O químico Ilya Prigogine, ganhador do prêmio Nobel, chama de “estruturas dissipativas” os sistemas físicos que aproveitam uma energia que de outro modo seria dispersada e perdida em movimentos aleatórios. Por exemplo, o reino vegetal em nosso planeta é uma imensa estrutura dissipativa, porque se nutre de luz, que normalmente seria um subproduto inútil da combustão solar. As plantas encontraram uma maneira de transformar essa energia desperdiçada nos blocos de construção com os quais folhas, flores, frutos, córtex e madeira são fabricados. E como sem plantas não haveria animais, toda vida na Terra é em última instância possibilitada por estruturas dissipativas que capturam o caos e o moldam numa ordem mais complexa.

Os seres humanos também conseguiram utilizar a energia desperdiçada para servir a seus objetivos. A primeira grande invenção tecnológica, o fogo, é um bom exemplo. No começo, os incêndios eram aleatórios: vulcões, raios e combustão espontânea queimavam combustível aqui e ali e a energia da madeira em desintegração era dispersada sem um propósito. À medida que aprenderam a controlar o fogo, as pessoas usaram a energia dissipada para aquecer suas cavernas, cozinhar a comida e

finalmente forjar objetos feitos de metal. Motores a vapor, eletricidade, gasolina e fusão nuclear se baseiam todos no mesmo princípio: valer-se de energia que de outro modo seria perdida ou contrária a nossas metas. A menos que os homens aprendessem vários truques para transformar as forças da desordem em algo que pudessem usar, não teríamos sobrevivido com tanto sucesso como o fizemos.

A psique, como vimos, opera segundo princípios similares. A integridade do self depende da capacidade de pegar eventos neutros ou destrutivos e torná-los positivos. Perder o emprego seria uma dádiva se a pessoa aproveitasse a oportunidade para encontrar outra coisa que fosse mais sintonizada com seus desejos. As chances de acontecer apenas coisas boas na vida são extremamente escassas. A probabilidade de que nossos desejos sejam sempre atendidos é tão minúscula que chega a ser desprezível. Mais cedo ou mais tarde, todos terão de confrontar eventos que vão contra suas metas: decepções, doenças graves, reveses financeiros e, finalmente, a inevitabilidade da morte. Cada evento desse tipo é um feedback negativo que produz desordem na mente. Cada um deles ameaça o self e prejudica seu funcionamento. Se o trauma for bastante severo, uma pessoa pode perder a capacidade de se concentrar em objetivos necessários. Quando isso acontece, o self não está mais no controle. Se o prejuízo é muito grave, a consciência fica aleatória e a pessoa “perde a cabeça” — os vários sintomas da doença mental tomam conta. Em casos menos graves, o self ameaçado sobrevive, mas para de crescer; encolhendo-se ante o ataque, ele se retira para trás



de defesas massivas e vejeta num estado de contínua desconfiança.

É por esse motivo que coragem, resiliência, perseverança, defesa madura ou enfrentamento transformacional — as estruturas dissipativas da mente — são tão essenciais. Sem isso, sofreríamos constantemente o bombardeio aleatório dos meteoritos psicológicos voando por aí. Por outro lado, se desenvolvermos essas estratégias positivas, a maioria dos eventos negativos pode ser ao menos neutralizada, e possivelmente até usada como desafios que ajudarão a tornar o self mais forte e mais complexo.

As habilidades transformacionais normalmente se desenvolvem no fim da adolescência. Crianças e adolescentes ainda dependem em grande medida de uma rede de apoio social para protegê-los quando as coisas dão errado. Quando um jovem adolescente sofre um golpe — até uma coisa trivial como uma nota ruim, uma espinha no queixo ou ser ignorado por um colega da escola —, parece-lhe que o mundo vai acabar e que a vida perdeu todo sentido. O feedback positivo de outras pessoas em geral eleva seu humor em questão de minutos; um sorriso, um telefonema, uma boa música captam sua atenção, afastando-o das preocupações e restabelecendo a ordem na mente. Descobrimos com os estudos do Método de Amostragem da Experiência que um adolescente saudável fica deprimido em média por apenas meia hora. (Um adulto leva em média o dobro de tempo para se recuperar de um baixo-astral.)

Mas em poucos anos — quando estão com dezessete ou dezoito — os adolescentes em geral são capazes de pôr eventos negativos em perspectiva e não se deixam mais abater totalmente quando as

coisas não saem como desejado. É nessa idade que a capacidade de controlar a consciência começa para a maioria. Essa habilidade é em parte mero produto da passagem do tempo: tendo se decepcionado antes e sobrevivido, o adolescente mais maduro sabe que uma situação não é tão ruim como pode parecer no momento. E em parte é por saber que outros também passaram pelos mesmos problemas e foram capazes de resolvê-los. Perceber que seu sofrimento é compartilhado por outros acrescenta uma importante perspectiva ao egocentrismo da juventude.

O auge do desenvolvimento das habilidades de enfrentamento é alcançado quando o jovem conquistou uma percepção forte o suficiente do self, baseada em metas pessoalmente selecionadas, para que nenhuma decepção externa possa minar por completo quem ele é. Para algumas pessoas, a força deriva de um objetivo que envolve identificação com a família, com o país, com uma religião ou uma ideologia. Para outras, depende do controle de um sistema de símbolos harmonioso, como arte, música ou física. Srinivasa Ramanujan, o jovem gênio matemático da Índia, investiu tanta energia psíquica na teoria dos números que a pobreza, a doença, o sofrimento e até a morte iminente, embora sejam eventos estressantes, não tiveram chance de distrair sua mente — na verdade, serviram para motivar ainda mais sua criatividade. No leito de morte, ele não deixou de se admirar com as equações que descobria, e a serenidade de sua mente refletia a ordem dos símbolos que usava.

Por que alguns ficam debilitados com o estresse enquanto outros extraem força disso? A resposta é simples: os que sabem como transformar uma situação desesperadora em uma nova atividade de

flow que possa ser controlada conseguem apreciar a experiência e emergem da provação mais fortes. Parece haver três passos principais envolvidos nessas transformações:

1. *Autoconfiança não autoconsciente*. Como Richard Logan descobriu em seu estudo de indivíduos que sobreviveram a provações físicas severas — exploradores polares vagando sozinhos no Ártico, prisioneiros em campos de concentração — uma atitude comum compartilhada: a crença implícita de ter o próprio destino nas mãos. Essas pessoas não duvidavam de que dispunham de recursos suficientes para moldá-lo. Nesse sentido, poderíamos dizer que eram pessoas autoconfiantes, mas, ao mesmo tempo, seu ego parece curiosamente ausente: elas não eram autocentradas. Sua energia em geral estava menos voltada a dominar o ambiente do que a descobrir uma maneira de funcionar em harmonia com ele.

Tal atitude ocorre quando a pessoa deixa de se ver em oposição ao ambiente, como alguém que insiste que *suas* metas e *suas* intenções levam a precedência sobre tudo o mais. Em vez disso, ela se sente parte do que acontece a sua volta e tenta fazer o melhor dentro do sistema em que opera. Paradoxalmente, essa sensação de humildade — o reconhecimento de que seus objetivos têm de estar subordinados a algo maior e que para ser bem-sucedido talvez seja preciso jogar segundo um conjunto de regras diferente das suas — é a marca registrada de pessoas fortes.

Para pegar um exemplo comum mas trivial, suponha que você está atrasado para o trabalho em certa manhã gelada e o carro não pega. Nessas circunstâncias, muitos ficam tão obcecados com seu objetivo — chegar ao escritório — que não conseguem formular

nenhum outro plano. Praguejam contra o carro, tentam dar a partida cada vez mais freneticamente, socam o painel, exasperados — em geral, sem resultado. O envolvimento do ego impede essas pessoas de lidar efetivamente com a frustração e manter seu objetivo em mente. Uma abordagem mais sensata seria admitir que não faz diferença para o carro se estamos com pressa de chegar ao centro da cidade. Ele segue as próprias leis, e a única maneira de fazer com que se mova é levando-as em consideração. Se você não faz ideia do que pode estar errado, é melhor chamar um táxi ou pensar em um objetivo alternativo: cancelar seus compromissos e encontrar algo útil para fazer em casa.

Basicamente, para chegar a esse nível de autoconfiança, a pessoa precisa ter fé em si mesma, no seu ambiente e em seu lugar dentro dele. Um bom piloto conhece suas habilidades, confia no aparelho em que voa e sabe quais ações são exigidas em caso de furacão ou de gelo nas asas. Logo, tem confiança em sua capacidade de enfrentar quaisquer condições climáticas que surgirem — não porque forçará o avião a obedecer a sua vontade, mas porque ele será o instrumento que vai combinar as propriedades do veículo com as condições do ar. Nesse sentido, é um elo indispensável para a segurança do avião, mas apenas nessa condição — como um catalisador, como um componente do sistema avião-pessoa, obedecendo às regras do mesmo sistema — consegue atingir seu objetivo.

2. *Focando a atenção no mundo.* É difícil perceber o ambiente quando a atenção da pessoa está focada em seu íntimo, quando a maior parte de sua energia psíquica foi absorvida pelas preocupações e pelos desejos do ego. Quem sabe tirar proveito do

desafio do estresse passa bem menos tempo pensando em si mesmo. Não gasta toda a energia tentando satisfazer o que acredita que sejam suas necessidades nem se preocupando com desejos socialmente condicionados. Na verdade, sua atenção está alerta, sempre processando a informação do entorno. O foco ainda é determinado pelos objetivos da pessoa, mas continua aberto o suficiente para ela perceber eventos externos e se adaptar a eles, mesmo que não sejam diretamente relevantes para o que quer realizar.

Uma postura aberta possibilita à pessoa ser objetiva, tomar ciência das alternativas, sentir-se parte do mundo circundante. Esse envolvimento pleno com o ambiente foi bem expressado pelo montanhista Yvon Chouinard quando descrevia uma de suas escaladas no temível El Capitán, em Yosemite:

Cada cristal no granito se destacava em forte relevo. As formas variadas das nuvens jamais deixavam de atrair nossa atenção. Pela primeira vez, notamos minúsculos insetos por todo o paredão, minúsculos, quase imperceptíveis. Observei um por quinze minutos, vendo-o se mover, admirado com sua cor vermelho-vivo.

Como alguém pode se entediar quando há tanta coisa boa para ver e sentir? Essa unidade com o glorioso entorno, essa percepção ultrapenetrante, proporcionou-nos uma sensação inédita em muitos anos.

Alcançar essa unidade com o ambiente não só é um importante componente de experiências de flow prazerosas como também um mecanismo fundamental para vencer a adversidade. Em primeiro lugar, quando a atenção não está focada no self, os desejos frustrados da pessoa têm menos chance de perturbar a consciência. Para a entropia psíquica ocorrer, é preciso se concentrar na desordem interna; mas se em vez disso se presta atenção no que acontece em volta, os efeitos destrutivos do estresse são reduzidos.

Em segundo lugar, a pessoa cuja atenção está imersa no ambiente se torna parte dele — ela participa do sistema ligando-se a ele por meio da energia psíquica. Isso lhe possibilita compreender as propriedades do sistema de modo a encontrar uma maneira melhor de se adaptar a uma situação problemática.

Voltando ao exemplo do carro que não pega: se sua atenção está completamente absorvida pelo objetivo de chegar ao trabalho a tempo, sua mente pode estar tomada por imagens do que acontecerá com o atraso, além de hostilidade contra o veículo que se recusa a cooperar. Então é menos provável perceber o que o carro está tentando lhe dizer: que o motor afogou ou a bateria morreu. Similarmente, o piloto concentrado demais em controlar o avião pode deixar escapar a informação que lhe possibilitará voar em segurança. Uma sensação de plena abertura para o ambiente também foi bem descrita por Charles Lindbergh, durante seu famoso voo solitário através do Atlântico:

Minha cabine é pequena e as paredes são finas: mas dentro deste casulo me sinto seguro, a despeito das especulações de minha mente [...] tomo consciência minuciosa dos detalhes em minha cabine — os instrumentos, as alavancas, os ângulos em que foram construídos. Cada coisa assume um novo valor. Examino as marcas de solda nos tubos (ondulações congeladas de metal por onde passam centenas de libras de tensão invisível), um ponto de radiolito pintado no mostrador do altímetro [...] a bateria das válvulas de combustível [...] — todas essas coisas, que pouco considerei antes, agora são óbvias e importantes. [...] Embora voe numa complexa aeronave, atravessando velozmente o espaço, dentro desta cabine estou cercado pela simplicidade e por pensamentos libertados do tempo.

Um ex-colega meu, G., costumava contar uma história terrível de seus tempos na Força Aérea que ilustra os potenciais perigos da preocupação excessiva com segurança — quando demanda tanta atenção que nos torna cegos para o resto da realidade. Durante a

Guerra da Coreia, a unidade de G. realizava um treinamento rotineiro de paraquedismo. Um dia, quando o grupo se preparava para um salto, perceberam que um dos destros seria obrigado a usar um paraquedas de canhoto. “É igual aos outros”, assegurou o sargento, “mas a corda fica do lado esquerdo da correia. Dá pra abrir com qualquer mão, mas com a esquerda é mais fácil.” A equipe embarcou e, quando estavam a 2500 metros de altura, sobrevoando a área planejada para o salto, os homens pularam, um por um. Mas o paraquedas de um deles não se abriu e o homem mergulhou para a morte, rumo ao chão do deserto.

G. foi parte da equipe investigativa enviada para determinar as causas do acidente. A vítima fora o destro com o paraquedas trocado. O uniforme estava todo rasgado na altura do peito à direita, onde ficaria a corda de um paraquedas normal; o soldado chegara a arranhar profundamente a pele ali. A corda estava poucos centímetros para a esquerda, aparentemente intocada. Não havia problema com o paraquedas: enquanto caía por uma pavorosa eternidade, o homem permanecera com a ideia fixa no lugar de costume. Seu medo foi tão intenso que o cegou para o fato de que a segurança estava literalmente ao seu alcance.

Numa situação ameaçadora, é natural mobilizar a energia psíquica, absorvê-la e usá-la como defesa contra a ameaça. Mas essa reação inata muitas vezes compromete a capacidade de enfrentamento. Ela exacerba a experiência de tumulto interno, reduz a flexibilidade da reação e, talvez pior do que tudo, isola a pessoa do resto do mundo, deixando-a sozinha com suas frustrações. Por outro lado, se ela segue em contato com o momento presente, novas possibilidades devem lhe ocorrer, o que por sua vez pode

sugerir novas respostas, e a pessoa fica menos propensa a se isolar completamente da fluência da vida.

3. *A descoberta de novas soluções.* Há basicamente duas maneiras de enfrentar uma situação que gera entropia psíquica. Uma é focar a atenção nos obstáculos à concretização das metas e tirá-los do caminho, restaurando a harmonia na consciência. Essa é a abordagem direta. A outra é focar na situação inteira, incluindo você mesmo, para descobrir se metas alternativas não são mais apropriadas, abrindo desse modo diferentes soluções.

Vamos supor que Phil, que acha que vai ser promovido a vice-presidente da empresa, descobre que na verdade o escolhido será um colega que se dá melhor com o CEO. Nesse ponto, restam-lhe duas opções básicas: encontrar maneiras de fazer o CEO mudar de ideia sobre quem é mais indicado para o trabalho (a primeira abordagem) ou considerar outro conjunto de metas, como mudar de divisão na empresa, mudar de carreira ou abrir mão de seus objetivos profissionais e investir as energias na família, na comunidade ou no autodesenvolvimento (a segunda abordagem). Nenhuma solução é “melhor” num sentido absoluto; o que importa é se faz sentido considerando as metas gerais de Phil e se lhe permite maximizar a fruição em sua vida.

Seja qual for a solução adotada, se Phil leva demasiado a sério suas necessidades e seus desejos, ficará em maus lençóis quando as coisas não caminharem do seu jeito. Ele não disporá de atenção suficiente para buscar opções realistas e, em vez de encontrar novos desafios que lhe tragam fruição, viverá cercado de ameaças estressantes.



Quase qualquer situação com que deparamos traz possibilidades de crescimento. Como vimos, até tragédias como cegueira ou paralisia podem criar condições para apreciar a vida e extrair maior complexidade dela. Inclusive o modo como encaramos a morte serve para criar harmonia na consciência, em lugar de desespero.

Mas essas transformações exigem que a pessoa esteja preparada para perceber oportunidades inesperadas. A maioria fica com uma ideia tão fixa nas rotinas moldadas por nossa programação genética e nosso condicionamento social que ignora as opções em seguir qualquer outro curso de ação. Viver exclusivamente segundo instruções genéticas e sociais não é um problema enquanto tudo vai bem. Mas, no momento em que as metas biológicas ou sociais são frustradas — o que no longo prazo é inevitável —, a pessoa deve formular novos objetivos e criar uma nova atividade de flow para si, caso contrário desperdiçará suas energias em tumulto interno.

Mas o que fazer para descobrir essas estratégias alternativas? A resposta é simples: se a pessoa age com confiança não autoconsciente e fica aberta ao ambiente e envolvida nele, uma solução provavelmente surgirá. O processo de descobrir novos objetivos na vida é em muitos aspectos similar àquele pelo qual o artista cria uma obra de arte original. Enquanto o artista convencional começa a pintar um quadro já sabendo o que quer pintar e se atém a sua intenção original até ver o trabalho finalizado, o artista original com igual treinamento técnico começa com um objetivo profundamente percebido mas indefinido na mente, segue modificando a pintura em resposta às cores e formas inesperadas que emergem da tela e termina com um trabalho que provavelmente não se parece em nada com o inicial. Se o artista reage ao que

sente intimamente, tem convicção de suas preferências e presta atenção ao que acontece na tela, uma boa pintura deve surgir. Por outro lado, se ele se prende a uma ideia preconcebida sobre qual deve ser o aspecto da pintura, sem reagir às possibilidades sugeridas nas formas desenvolvidas diante dele, é provável que a pintura seja banal.

Todos nós começamos com ideias preconcebidas do que queremos ser. Elas incluem as necessidades básicas programadas por nossos genes para assegurar a sobrevivência — necessidade de comida, conforto, sexo, dominação sobre outros seres. Também incluem os desejos que nossa cultura específica inculcou em nós — ser uma pessoa magra, rica, culta e adorada. Se abraçamos essas metas e temos sorte, podemos reproduzir a imagem física e social ideal de nosso tempo e lugar históricos. Mas será esse o melhor uso da energia psíquica? E se não conseguirmos realizar esses fins? Jamais tomaremos conhecimento de outras possibilidades, a menos que, como o pintor que observa com cuidado o que está acontecendo na tela, prestemos atenção no que acontece a nossa volta e avaliemos isso exclusivamente em termos de ideias preconcebidas. Se fizermos assim, talvez descubramos que, ao contrário do que fomos levados a crer, é mais gratificante ajudar outra pessoa do que pisar em cima dela, ou que é mais prazeroso falar com o filho de dois anos do que jogar golfe com o presidente da empresa.

## O SELF AUTOTÉLICO: UM RESUMO

Neste capítulo, foi demonstrado repetidamente que forças exteriores não determinam se a adversidade pode ser transformada em fruição. Uma pessoa saudável, rica, forte e poderosa não tem maiores chances de controlar sua consciência do que uma pessoa doente, pobre, fraca e oprimida. A diferença entre alguém que aprecia a vida e alguém que se sente esmagado por ela é produto de uma combinação desses fatores externos e o modo como são interpretados — ou seja, se a pessoa vê os desafios como ameaças ou como oportunidades de ação.

O “self autotélico” facilmente traduz ameaças potenciais em desafios que podemos apreciar, e desse modo mantém a harmonia interna. Pode-se considerar que uma pessoa que não se entedia dificilmente fica ansiosa, envolve-se com o que acontece no momento e está em flow na maior parte do tempo é dona de um self autotélico. O termo significa literalmente “um eu com metas autocontidas” e reflete a ideia de que o indivíduo tem relativamente poucas metas que não se originam do interior do self. Para a maioria, as metas são moldadas diretamente por necessidades biológicas e convenções sociais, de modo que são provenientes de fora do self. Para uma pessoa autotélica, as metas primárias emergem da experiência avaliada na consciência e, portanto, do self em si.

O self autotélico transforma a experiência potencialmente entrópica em flow. Logo, as regras para desenvolvê-lo são simples e

derivam de maneira direta do modelo de flow. Podemos sintetizá-las assim:

1. *Estabelecendo metas.* Para passar pela experiência de flow, devemos ter objetivos claros a buscar. Uma pessoa com self autotélico aprende a fazer escolhas — indo de compromissos para a vida inteira, como casar ou seguir uma vocação, a decisões triviais, como o que fazer no fim de semana ou como matar o tempo na sala de espera do dentista — sem muito alarde e com um mínimo de pânico.

A escolha da meta está ligada ao reconhecimento dos desafios. Se decido aprender a jogar tênis, segue-se que terei de aprender a sacar, rebater com ambos os lados da raquete, desenvolver minha resistência e meus reflexos. Ou a sequência causal pode ser revertida: como apreciei mandar a bola por cima da rede, posso estabelecer como meta aprender a jogar tênis. Em todo caso, as metas e os desafios estão entrelaçados.

Tão logo as metas e os desafios definam um sistema de ação, sugerem as habilidades necessárias para operar dentro do sistema. Se eu resolver largar meu emprego para cuidar de um resort, devo aprender sobre hotelaria, finanças, locações comerciais, e assim por diante. Claro que a sequência também poderia começar na ordem inversa: o que avalio como sendo minhas habilidades pode levar ao desenvolvimento de um objetivo particular que parta de meus pontos fortes — talvez eu decida me tornar dono de resort porque acredito que tenho as qualificações corretas para isso.

Para desenvolver habilidades, a pessoa precisa prestar atenção aos resultados de suas ações — ou seja, monitorar o feedback. Para me tornar um bom dono de resort, tenho de interpretar

corretamente o que os investidores que me emprestarão dinheiro pensam de minha proposta de negócios. Preciso saber quais características da operação são atraentes para os clientes e quais não são. Sem atenção constante ao feedback, em breve eu ia me distanciar do sistema de ação, deixar de desenvolver habilidades e me tornar menos eficaz.

Uma das diferenças básicas entre a pessoa que tem e a que não tem um self autotélico é que a primeira sabe que a escolha da meta foi feita por ela própria. Suas ações não são aleatórias, tampouco fruto de forças externas. Isso tem dois resultados aparentemente opostos. Por um lado, sentindo estar no controle de suas decisões, a pessoa se dedica com mais determinação a suas metas. Suas ações são confiáveis e internamente controladas. Por outro, sabendo que se originam de seu próprio self, ela pode modificá-las mais facilmente sempre que os motivos para preservá-las não fazem mais sentido. Nesse aspecto, o comportamento do indivíduo autotélico é tanto mais consistente quanto mais flexível.

*2. Mergulhando na atividade.* Após escolher um sistema de ação, a personalidade autotélica se envolve cada vez mais com o que faz. Ela investe a atenção na tarefa que tem diante de si, seja pilotar um avião ao redor do mundo, seja lavar a louça após o jantar.

Para isso, deve-se aprender a equilibrar as oportunidades de ação com as habilidades possuídas. Algumas pessoas começam com expectativas pouco realistas, como salvar o mundo ou juntar o primeiro milhão antes dos vinte anos. Quando suas esperanças caem por terra, entram em desespero, e seu self define com a perda de energia psíquica gasta em tentativas infrutíferas. No outro extremo, muitos ficam paralisados por não confiar no próprio

potencial. Optam pela segurança de metas triviais e mantêm o crescimento da complexidade no nível mínimo concebível. A fim de obter envolvimento com um sistema de ação, deve-se encontrar um entrosamento relativamente próximo entre as demandas do ambiente e sua capacidade de agir.

Por exemplo, suponha que alguém chegue a uma sala cheia de gente e decida “se enturmar”, ou seja, conhecer o máximo de gente possível e se divertir. Se essa pessoa não tem um self autotélico, pode ser incapaz de começar uma interação sozinha e se retirar para um canto, esperando que alguém vá falar com ela. Ou talvez ela seja espalhafatosa e excessivamente bajuladora, e acabe por desagradar aos outros com uma intimidade imprópria e superficial. Nenhuma das duas estratégias seria muito bem-sucedida nem traria bons momentos. Ao entrar no ambiente, uma pessoa com self autotélico mudaria a atenção de si mesma para a festa — o “sistema de ação” que deseja integrar. Observaria os convidados, tentaria adivinhar qual deles poderia ter os mesmos interesses e um temperamento compatível, e começaria a conversar com a pessoa escolhida sobre tópicos que poderiam ser mutuamente aprazíveis. Se o feedback é negativo — se a conversa se mostra entediante ou elevada demais para o interlocutor —, o sujeito tenta um tópico diferente ou um interlocutor diferente. Só quando as ações são adequadamente combinadas às oportunidades do sistema de ação, a pessoa fica realmente envolvida.

O envolvimento é muito facilitado pela capacidade de concentração. Quem sofre de déficit da atenção, quem não consegue impedir a mente de divagar, sempre se sente deixado de fora do flow da vida. Essas pessoas vivem à mercê de quaisquer

estímulos que surjam. Ficar distraído contra a vontade é o sinal mais seguro de que você não está no controle. Contudo, é inacreditável o pouco esforço que a maioria faz para controlar melhor sua atenção. Se ler um livro parece difícil demais, em vez de fazer um esforço de concentração tendemos a deixar a atividade de lado e ir para a frente da TV, que, além de exigir um mínimo de atenção, tende a dissipar o pouco que é exigido com a edição entrecortada, as interrupções para comerciais e o conteúdo de modo geral insípido.

3. *Prestando atenção ao que acontece.* Concentração leva a envolvimento, que só pode ser mantido com inputs constantes de atenção. Atletas têm consciência de que, numa corrida, até um lapso momentâneo pode significar a completa derrota. Um campeão de pesos pesados pode ser nocauteado se não percebe o direto no queixo chegando. O jogador de basquete erra a cesta se permite que os gritos da multidão o distraiam. As mesmas armadilhas ameaçam qualquer um que participe de um sistema complexo: para permanecer nele, deve-se continuar a investir energia psíquica. Os pais que não escutam os filhos com atenção solapam a interação, o advogado cuja atenção falha pode perder o caso, o cirurgião cuja mente divaga pode perder o paciente.

Ter um self autotélico implica capacidade de envolvimento contínuo. A autoconsciência, que é a fonte de distração mais comum, não constitui problema nesse caso. Em vez de se preocupar com o próprio desempenho e com a aparência, o indivíduo fica comprometido de corpo e alma com suas metas. Em alguns casos, a profundidade do envolvimento força a consciência a deixar o estado mais alerta, enquanto às vezes é o contrário: a própria falta de autoconsciência possibilita um envolvimento

profundo. Os elementos da personalidade autotélica se relacionam entre si mediante elos de causalidade mútua. Não faz diferença por onde a pessoa começa — se pela escolha dos objetivos, pelo desenvolvimento das habilidades, pelo cultivo da capacidade de se concentrar, pela libertação da autoconsciência etc. Podemos começar por qualquer lugar, porque assim que se inicia a experiência do flow os demais elementos são muito mais fáceis de atingir.

Quem presta atenção na interação em vez de se preocupar com o self obtém um resultado paradoxal. Não se sente mais como um indivíduo separado e fortalece seu self. Investindo energia psíquica em um sistema no qual se inclui, a personalidade autotélica cresce além dos limites da individualidade. Devido a essa união entre a pessoa e o sistema, o self emerge num nível de complexidade mais elevado. Por isso é melhor amar e perder algo do que nunca ter amado.

O self de alguém que enxergue tudo de uma perspectiva egocêntrica pode ser mais confiante, mas certamente é empobrecido em relação ao de alguém disposto ao compromisso e envolvimento e a prestar atenção ao que acontece em nome da interação, e não apenas por interesse próprio.

Durante a cerimônia de inauguração de uma escultura de Picasso na praça diante da prefeitura em Chicago, fiquei perto de um advogado de danos pessoais que eu conhecia. Enquanto o discurso era feito, notei uma expressão de intensa concentração em seu rosto e que seus lábios estavam se movendo. Perguntei no que estava pensando, e ele respondeu que tentava estimar a quantidade de dinheiro que a prefeitura ia gastar para fazer acordos nos



processos envolvendo crianças que se machucassem escalando a escultura.

Seria esse advogado um homem de sorte porque transformava tudo o que via num problema profissional que suas habilidades podiam dominar e assim viver em constante flow? Ou estaria se privando de uma oportunidade de crescimento ao prestar atenção apenas às coisas com as quais já estava familiarizado, ignorando a dimensão estética, cívica e social do evento? Talvez ambas as interpretações estejam certas. Mas, no longo prazo, olhar para o mundo apenas da pequena janela proporcionada pelo self é sempre limitante. Até o físico, o artista ou o político mais respeitado se torna um chato de galocha e deixa de apreciar a vida se não se interessa por outra coisa além de seu papel limitado no universo.

4. *Aprendendo a apreciar a experiência imediata.* Como resultado de um self autotélico — saber determinar metas, desenvolver habilidades, ser sensível ao feedback, concentrar-se e envolver-se —, o indivíduo aprende a usufruir da vida até mesmo quando as circunstâncias objetivas são brutais e perversas. Estar no controle da mente significa que literalmente qualquer coisa pode ser fonte de satisfação. Sentir a brisa num dia quente, ver uma nuvem refletida na fachada de vidro de um prédio, fechar um negócio, ver uma criança brincar com um filhote de cachorro, beber um copo d'água — tudo pode ser percebido como experiências profundamente gratificantes que enriquecem a vida da pessoa.

Conquistar esse controle, porém, exige determinação e disciplina. A experiência ótima não resulta de uma abordagem de vida hedonista e voltada aos prazeres. Uma atitude relaxada de *laissez-faire* não é defesa suficiente contra o caos. Como vimos desde o

começo deste livro, para conseguir transformar eventos aleatórios em flow devemos desenvolver habilidades que ampliem nossas capacidades e as façam ser mais do que são. O flow impele à criatividade e a realizações extraordinárias. Por trás da evolução da cultura reside a necessidade de desenvolver habilidades cada vez mais refinadas para sustentar a fruição. Isso motiva tanto os indivíduos como as culturas a se transformar em entidades mais complexas. As recompensas por criar ordem na experiência propiciam a energia que impulsiona a evolução — elas pavimentam o caminho para nossos descendentes vagamente imaginados, mais complexos e sábios, que em breve tomarão nosso lugar.

Mas para transformar toda a existência numa experiência de flow não basta aprender como controlar os estados de consciência momento a momento. Também é necessário ter um contexto global de metas para os eventos da vida cotidiana fazerem sentido. Se a pessoa passa de uma atividade de flow para outra sem uma ordem que as conecte, será difícil no fim da vida olhar para trás e encontrar significado no que aconteceu. Criar harmonia em tudo o que é feito é a última tarefa que a teoria do flow apresenta aos que desejam atingir a experiência ótima; ela envolve transformar a totalidade da vida numa atividade de flow isolada, com metas unificadas que fornecem propósito constante.

## 10. A criação do significado

Muitos jogadores de tênis famosos, embora profundamente comprometidos com o esporte e extraíndo prazer de jogar, fora da quadra se revelam mal-humorados e hostis. Quando Picasso não estava envolvido em sua arte podia ser um homem desagradável. Bobby Fischer, o gênio do xadrez, parecia sofrer de uma inépcia irremediável, a não ser quando sua cabeça estava no jogo. Esses e incontáveis exemplos semelhantes são um lembrete de que ter passado pelo flow numa atividade não garante que a sensação prosseguirá no resto da vida.

Se pudermos extrair fruição do trabalho e da vida social, e encararmos todo desafio como uma oportunidade de desenvolver novas habilidades, colheremos frutos que não estão ao alcance da vida comum. Contudo, nem isso bastará para assegurar a experiência ótima. Se a fruição é picotada em várias atividades sem relação significativa entre si, continuamos vulneráveis aos caprichos do caos. Até a carreira mais bem-sucedida e a relação familiar mais gratificante acabam por se exaurir. Mais cedo ou mais tarde, o envolvimento no trabalho pode diminuir. Cônjuges falecem, os filhos crescem e saem de casa. Para abordar a experiência ótima tão de perto quanto humanamente possível, um último passo no controle da consciência é necessário.

Isso implica a transformação da vida inteira em uma experiência de flow unificada. Se o indivíduo foca em alcançar um objetivo difícil, a partir do qual os demais logicamente o seguirão, e investe sua energia em desenvolver habilidades para conquistá-lo, as ações e os sentimentos vão ficar em harmonia e as partes separadas da vida se encaixarão. Cada atividade vai “fazer sentido” no presente, assim como em vista do passado e do futuro. Dessa maneira, é possível atribuir significado à vida como um todo.

Mas não seria muita ingenuidade esperar que a vida possa ter um significado global coerente? Afinal, pelo menos desde que Nietzsche concluiu que Deus estava morto, os filósofos e os cientistas sociais se ocupam de demonstrar que a existência não tem propósito, que o acaso e as forças impessoais governam nosso destino e que todos os valores são relativos, logo, arbitrários. A vida não tem significado, se com isso queremos dizer uma meta suprema embutida na trama da natureza e da experiência humana, e que seja válida para qualquer indivíduo. Mas disso não decorre que não pode ser *atribuído* significado à vida. Grande parte do que chamamos de cultura e civilização consiste de esforços feitos pelas pessoas, em geral contra todas as probabilidades, de gerar uma sensação de propósito para si e seus descendentes. Uma coisa é admitir que a vida, em si, não tem significado. Outra bem diferente é aceitar isso com resignação. A primeira não implica a segunda mais do que o fato de não termos asas não nos impedir de voar.

Do ponto de vista individual, não importa qual é o objetivo supremo — contanto que seja atraente o bastante para ordenar a energia psíquica por toda a vida. O desafio pode envolver o desejo de ter a melhor coleção de garrafas de cerveja da vizinhança, a

determinação de encontrar a cura do câncer ou simplesmente o imperativo biológico de produzir filhos que sobrevivam e prosperem. Contanto que ofereça regras claras para a ação e propicie concentração e envolvimento, qualquer meta serve para dar significado à vida da pessoa.

Nos últimos anos mantive contato com diversos profissionais muçulmanos — engenheiros eletrônicos, pilotos, empresários e professores, muitos da Arábia Saudita e de outros países árabes. Conversando com eles, fiquei espantado em ver como a maioria parecia relaxada diante das piores pressões. “Não tem nada de mais”, afirmaram os que consultei, usando diferentes palavras, mas dizendo a mesma coisa. “Não nos preocupamos porque acreditamos que nossa vida está nas mãos de Deus e o que Ele decidir para nós está bom.” Essa fé implícita também costumava ser disseminada em nossa cultura, mas hoje não é fácil encontrá-la. Muita gente tem de descobrir um objetivo que dê significado à vida por si mesmo, sem ajuda de uma fé tradicional.

## O QUE O SIGNIFICADO SIGNIFICA

“Significado” é um conceito difícil de definir, uma vez que se corre o risco de cair na circularidade. Como falar sobre o significado do significado? Podemos esmiuçar o sentido dessa palavra de três maneiras que nos ajudarão a elucidar o último passo na obtenção da experiência ótima. O primeiro uso aponta para a finalidade, o propósito, a significação de alguma coisa, como em: “Qual é o significado da vida?”. Esse sentido da palavra reflete a pressuposição de que os eventos estão ligados entre si em termos de uma meta suprema; que existe uma ordem temporal, uma conexão causal entre eles. Presume que os fenômenos não são aleatórios e recaem em padrões reconhecíveis direcionados a um propósito final. O segundo uso da palavra refere-se às intenções de uma pessoa: “Normalmente ela é bem-intencionada”. O que esse sentido de “significado” implica é que as pessoas revelam seus propósitos na ação; que seus objetivos são expressos de maneiras previsíveis, consistentes e ordenadas. Finalmente, o terceiro sentido em que a palavra é usada refere-se a ordenar a informação, como quando a pessoa diz: “Otorrinolaringologia significa estudo dos ouvidos, nariz e garganta, ou céu vermelho à noitinha significa tempo bom de manhã”. Esse sentido de “significado” aponta para a identidade de diferentes palavras, para a relação entre eventos, e assim ajuda a esclarecer, a estabelecer uma ordem entre informações não relacionadas ou conflitantes.

Criar significado envolve levar ordem ao conteúdo da mente integrando as próprias ações em uma experiência de flow unificada.

Os três sentidos da palavra “significado” acima deixam claro como isso é conseguido. Pessoas que acham sua vida significativa em geral têm uma meta suficientemente desafiadora que consome todas as suas energias, um objetivo capaz de emprestar significado a sua vida. Podemos nos referir a esse processo como “alcançar um propósito”. Para experimentar o flow, a pessoa deve estabelecer metas para suas ações: vencer um jogo, fazer amizade com alguém, realizar algo assim ou assado. O objetivo em si normalmente não tem importância; o que importa é que focar a atenção da pessoa e envolvê-la numa atividade factível e prazerosa. De maneira similar, alguns conseguem manter o mesmo foco aguçado em sua energia psíquica durante toda a vida. Os objetivos não relacionados das atividades de flow separadas se fundem em um conjunto ultra-abrangente de desafios que dá propósito a tudo o que a pessoa faz. Há maneiras muito diferentes de estabelecer essa direcionalidade. Napoleão devotou sua vida à busca obstinada por poder, levando à morte de centenas de milhares de soldados franceses. Madre Teresa investe todas as suas energias em ajudar os desamparados, porque sua vida extrai propósito de um amor incondicional baseado na crença em Deus, numa ordem espiritual além do alcance de seus sentidos.

Do ponto de vista puramente psicológico, Napoleão e Madre Teresa podem ter atingido iguais níveis de propósito interno e, portanto, de experiência ótima. As diferenças óbvias entre eles suscitam uma questão ética mais ampla: quais foram as consequências dessas duas maneiras de dar significado à vida? Podemos concluir que Napoleão levou o caos a milhares de vidas, enquanto Madre Teresa reduziu a entropia na consciência de

muitos. Mas não estamos aqui para tentar julgar o valor objetivo das ações; nossa preocupação na verdade é a tarefa mais modesta de descrever a ordem subjetiva que um propósito unificado traz à consciência individual. Nesse sentido, a resposta para a velha pergunta “Qual o sentido da vida?” se revela surpreendentemente simples. O significado da vida é o significado: seja lá qual for, seja de onde vier, um propósito unificado é o que dá significado à vida.

O segundo sentido da palavra “significado” se refere à expressão de intencionalidade. E esse sentido também é apropriado à questão de como criar significado transformando toda a vida numa atividade de flow. Não basta encontrar um propósito que unifique as metas; a pessoa também deve enfrentar e consumir os desafios envolvidos. O propósito deve resultar em esforço; intenção tem de se traduzir em ação. Podemos chamar isso de *resolução* na busca das metas. O que conta não é tanto se a pessoa realmente alcança o que se dispôs a fazer; é antes se o esforço foi expandido para atingir o objetivo, em vez de ser dispersado ou desperdiçado. Quando “o matiz nato da resolução é debilitado pelo pálido pensamento”, diz Hamlet, “empresas de grande vigor e ímpeto [...] perdem o nome de ação”. Às vezes sabemos exatamente como devemos agir, mas somos incapazes de reunir energia suficiente para fazê-lo. “Aquele que deseja mas não age”, escreveu Blake com a verve de costume, “engendra a pestilência.”

A terceira e última maneira pela qual a vida adquire significado resulta dos dois passos anteriores. Quando uma meta importante é perseguida com resolução, e todas as variadas experiências da pessoa se encaixam numa experiência de flow unificada, como resultado a *harmonia* é levada à consciência. Quem conhece seus



desejos e trabalha com propósito para atingi-los é alguém cujos sentimentos, pensamentos e ações são congruentes entre si, e portanto alguém que conquistou a harmonia interior. Na década de 1960, esse processo era chamado de “manter a cuca fresca”, mas em praticamente qualquer outro período da história conceitos similares foram usados para descrever esse passo necessário para viver uma boa vida. Quem está em harmonia independente do que faça, independente do que aconteça a sua volta, sabe que sua energia psíquica não está sendo desperdiçada com dúvidas, arrependimentos, culpa e medo, e sim sendo bem empregada. A congruência interna, em última instância, leva a essa força e a essa serenidade internas que admiramos em pessoas que parecem em paz consigo mesmas.

Propósito, resolução e harmonia unificam a vida e dão significado a ela, transformando-a numa experiência de flow perfeitamente consistente. Quem atinge esse estado na verdade não sente falta de mais nada. Uma pessoa cuja consciência é tão ordenada não precisa temer eventos inesperados nem sequer a morte. Cada momento da vida fará sentido e em sua maior parte ela será apreciada. Isso sem dúvida parece desejável. Então como consegui-lo?

## CULTIVANDO PROPÓSITO

Na vida de muita gente é possível encontrar um propósito unificado que justifica o que fazem — uma meta similar a um campo magnético que atrai sua energia psíquica, uma meta principal, da qual as demais metas, menores, dependem. Essa meta definirá os desafios que a pessoa necessita enfrentar para transformar sua vida numa atividade de flow. Sem tal propósito, até a consciência mais bem ordenada carece de significado.

Ao longo da história foram feitas inumeráveis tentativas de descobrir metas supremas que dessem significado à experiência. Essas tentativas com frequência foram bem diferentes entre si. Por exemplo, segundo a filósofa social Hannah Arendt, na antiga civilização grega os homens buscavam alcançar a imortalidade com feitos heroicos, enquanto no mundo cristão homens e mulheres procuram entrar na vida eterna por meio de ações puras. Metas supremas, para Arendt, devem acomodar a questão da mortalidade: devem dar às pessoas um propósito que se estenda além-túmulo. Tanto a imortalidade como a eternidade conseguem isso, mas de forma muito diferente. Os heróis gregos realizavam feitos nobres para conquistar a admiração de seus conterrâneos, esperando que seus atos de bravura altamente pessoais fossem passados de geração a geração através de canções e histórias. Assim, sua identidade continuaria a existir na memória de seus descendentes. Santos, por outro lado, abriam mão da individualidade de modo a fundir seus pensamentos e ações com a vontade de Deus, na esperança de viver eternamente após se unir a Ele. O herói e o

santo, na medida em que dedicaram a totalidade de sua energia psíquica a um objetivo superabrangente que prescrevia um padrão coerente de comportamento a ser seguido até a morte, tornavam a vida deles experiências de flow unificadas. Outros membros da sociedade ordenavam suas próprias ações menos exaltadas com base nesses modelos relevantes, proporcionando um significado menos claro à vida deles, mas razoavelmente adequado.

Toda cultura humana contém por definição sistemas de significado que servem como um propósito abrangente pelo qual os indivíduos podem ordenar suas metas. Por exemplo, Pitirim Sorokin dividia as várias épocas da civilização ocidental em três tipos, que ele acreditava que haviam se alternado por mais de 25 séculos, às vezes durando centenas de anos, às vezes apenas algumas décadas. Ele chamou essas fases culturais de *sensorial*, *ideacional* e *idealista*, e tentou demonstrar que, em cada uma delas, um conjunto de prioridades diferentes justificava as metas da existência.

Culturas sensoriais são integradas em torno de visões da realidade projetadas para satisfazer os sentidos. Tendem a ser epicuristas, utilitárias, voltadas principalmente às necessidades concretas. Nessas culturas, a arte, a religião, a filosofia e o comportamento cotidiano glorificam e justificam as metas em termos de uma experiência tangível. Segundo Sorokin, a cultura sensorial predominou na Europa de mais ou menos 440 a.C. a 200 a.C., com um pico entre 420 a.C. e 400 a.C.; ela voltou a predominar no século XIX, pelo menos nas democracias capitalistas avançadas. Os membros de uma cultura sensorial não são necessariamente mais materialistas, mas organizam seus objetivos e justificam seu comportamento em função principalmente do prazer e da

praticidade, mais do que de princípios abstratos. Os desafios percebidos estão quase exclusivamente ligados a deixar a vida mais fácil, mais confortável, mais prazerosa. As pessoas tendem a identificar o bem com as coisas que as levam a se sentir bem e desconfiam de valores idealizados.

Culturas ideacionais se organizam segundo um princípio contrário às culturas sensoriais: elas menosprezam o tangível e almejam fins não materiais, sobrenaturais. Enfatizam os princípios abstratos, o ascetismo e a transcendência das preocupações materiais. Arte, religião, filosofia e a justificativa do comportamento cotidiano tendem a ficar subordinadas à concretização dessa ordem espiritual. As pessoas voltam sua atenção à religião ou à ideologia, e veem seus desafios não em termos de tornar a vida mais fácil, mas de conquistar clareza interior e convicção. A Grécia de 600 a.C. a 500 a.C. e a Europa ocidental de 200 a.C. a 400 d.C. são os pontos altos dessa visão de mundo, segundo Sorokin. Exemplos mais recentes e perturbadores poderiam incluir o interlúdio nazista na Alemanha, os regimes comunistas na Rússia e na China e o renascimento islâmico no Irã.

Um simples exemplo talvez ilustre a diferença entre culturas organizadas em torno dos princípios sensoriais e ideacionais. Tanto em nossa sociedade como nas sociedades fascistas, a boa forma física é apreciada e a beleza do corpo humano é cultuada. Mas as razões para fazer tal coisa são bem diferentes. Em nossa cultura sensorial, o corpo é cultivado a fim de obter saúde e prazer. Numa cultura ideacional, o corpo é valorizado principalmente como símbolo de algum princípio abstrato de perfeição metafísica, associado por exemplo à ideia da “raça ariana” ou do “valor

romano”. Numa cultura sensorial, um cartaz com uma pessoa jovem e bela pode produzir uma resposta sexual quando usado com fins comerciais. Numa cultura ideacional, o mesmo cartaz representaria uma afirmação ideológica e seria usado para fins políticos.

Claro que em nenhum momento um grupo de pessoas modela seu propósito mediante apenas uma dessas duas maneiras de ordenar a experiência, em detrimento da outra. A qualquer momento dado, vários subtipos e combinações entre a visão de mundo sensorial e ideacional podem coexistir numa cultura e até na consciência de um indivíduo. O assim chamado estilo de vida yuppie, por exemplo, baseia-se principalmente em princípios sensoriais, enquanto o fundamentalismo do Cinturão da Bíblia repousa em premissas ideacionais. Essas duas formas, em suas muitas variações, coexistem um pouco canhestramente em nosso atual sistema social. E tanto uma como outra, funcionando como um sistema de metas, pode ajudar a organizar a vida em uma atividade de flow coerente.

Não só as culturas como também os indivíduos incorporam esses sistemas de significado em seu comportamento. Líderes dos negócios como Lee Iacocca ou H. Ross Perot, cuja existência é ordenada por desafios empresariais concretos, muitas vezes exibem as melhores características da abordagem sensorial da vida. Os aspectos mais primitivos da visão de mundo sensorial são representados em alguém como Hugh Hefner, cuja filosofia de vida “playboy” celebra a busca simplória de prazer. Representantes de uma abordagem ideacional irrefletida incluem ideólogos e místicos que defendem soluções transcendentais simples, como fé cega na Providência Divina. Claro que existem inúmeras permutações e

combinações diferentes: televangelistas como o casal Bakker ou Jimmy Swaggart exortam seu público a valorizar metas ideacionais, enquanto no âmbito privado se entregam ao luxo e aos prazeres sensuais.

Ocasionalmente, uma cultura consegue integrar esses dois princípios dialeticamente opostos em um todo convincente que preserva os pontos fortes de cada um, ao mesmo tempo que neutraliza suas desvantagens. Sorokin chama essas culturas de “idealistas”. Elas combinam a aceitação da experiência sensorial concreta com a reverência pelos propósitos espirituais. Na Europa ocidental, o fim da Idade Média e da Renascença foi classificado por Sorokin como relativamente mais idealista, com o apogeu alcançado nas duas primeiras décadas do século XIV. A solução idealista parece ser preferível, uma vez que evita a indiferença que com tanta frequência é o princípio central das visões de mundo puramente materialistas, bem como do ascetismo fanático que atormenta muitos sistemas ideacionais.

A tricotomia simples de Sorokin é um método discutível de categorização de culturas, mas ajuda a ilustrar alguns princípios segundo os quais homens e mulheres ordenam suas metas supremas. A opção sensorial é sempre muito popular. Envolve reagir a desafios concretos e moldar a vida pessoal em termos de uma atividade de flow que tende para fins materiais. Entre suas vantagens está o fato de que as regras são compreendidas por todos e que o feedback costuma ser claro — o desejo por saúde, dinheiro, poder e satisfação sexual não é muito controverso. Mas a opção ideacional também tem suas vantagens: objetivos metafísicos podem nunca ser atingidos, mas o fracasso é quase impossível de

provar: quem acredita de fato neles pode sempre distorcer o feedback para provar que a razão está do seu lado, que é um dos escolhidos. Provavelmente, a maneira mais gratificante de unificar a vida em uma atividade de flow superabrangente seja o modo idealista. Mas determinar desafios que envolvam a melhoria das condições materiais ao mesmo tempo que persequimos fins espirituais não é fácil, sobretudo quando a cultura como um todo tem um caráter predominantemente sensorial.

Outra maneira de descrever como os indivíduos ordenam suas ações é se concentrar na complexidade dos desafios que estabelecem para si, mais do que em seu conteúdo. Talvez o mais importante não seja se a pessoa é materialista ou ideacional, mas até que ponto as metas que persegue nessas áreas são diferenciadas e integradas. Como vimos na seção final do capítulo 2, a complexidade depende da eficiência com que um sistema desenvolve suas características e potencialidades únicas, bem como da correspondência entre essas características. Nesse aspecto, uma abordagem da vida bem planejada, que responda a uma grande variedade de experiências humanas concretas e seja consistente internamente, seria preferível a um idealismo irrefletido, e vice-versa.

Existe um consenso entre os psicólogos que estudam esses assuntos de que as pessoas desenvolvem seu conceito de quem são, e do que querem conquistar na vida, segundo uma sequência de passos. Todo homem ou mulher começa com a necessidade de preservar o self, de impedir o corpo e suas metas básicas de se desintegrar. Nesse ponto, o significado da vida é simples; equivale à sobrevivência, ao conforto e ao prazer. Quando a segurança do self

físico não está mais sob risco, a pessoa pode expandir o horizonte de seu sistema de significado para abraçar os valores de uma comunidade — a família, o bairro, um grupo religioso ou étnico. Esse passo leva a uma maior complexidade do self, ainda que normalmente implique conformidade a normas e padrões convencionais. O passo seguinte no desenvolvimento envolve o individualismo reflexivo. A pessoa mais uma vez se volta para dentro, encontrando novas bases para a autoridade e o valor dentro do self. Ela não mais se conforma cegamente, mas desenvolve uma consciência autônoma. Nesse ponto o principal objetivo na vida passa a ser o desejo de crescimento, o aperfeiçoamento, a realização do potencial. O quarto passo, que se constrói com base nos precedentes, é uma recusa final do self, voltando-se a uma integração com outras pessoas e com os valores universais. Em seu último estágio, a pessoa extremamente individualizada — como Sidarta permitindo que o rio assumisse o controle de seu bote — funde deliberadamente seus interesses com os de um todo mais amplo.

Nesse cenário, construir um sistema de significado complexo parece envolver focar a atenção alternadamente no self e no Outro. Primeiro, a energia psíquica é investida nas necessidades do organismo e a ordem psíquica é o equivalente do prazer. Quando esse nível é temporariamente atingido e a pessoa pode começar a investir atenção nas metas de uma comunidade, a significação corresponde aos valores de grupo — religião, patriotismo, a aceitação e o respeito dos outros oferecem os parâmetros de ordem interna. O movimento seguinte da dialética devolve a atenção ao self: tendo atingido a sensação de pertencer a um sistema humano



mais amplo, o indivíduo agora percebe o desafio de discernir os limites do potencial pessoal. Isso leva a tentativas de autorrealização, a experimentar com diferentes habilidades, ideias e disciplinas. Nesse estágio, a fruição, mais do que o prazer, torna-se a principal fonte de recompensa. Mas como essa fase envolve uma busca existencial, a pessoa também pode se ver diante de uma crise de meia-idade, uma mudança na carreira e um esforço cada vez mais desesperado contra as limitações da capacidade individual. Desse ponto em diante, o indivíduo está pronto para o derradeiro redirecionamento da energia: após descobrir o que consegue ou, mais importante, não consegue fazer sozinho, a meta suprema se funde com um sistema mais amplo — uma causa, uma ideia, uma entidade transcendental.

Nem todo mundo se move pelos estágios dessa espiral de complexidade ascendente. Alguns nunca têm oportunidade de ir além do primeiro passo. Quando as exigências da sobrevivência são tão insistentes que a pessoa não pode dedicar atenção a muita coisa mais, não lhe resta energia psíquica suficiente para investir nas metas familiares ou da comunidade mais ampla. Apenas o autointeresse dará significado à vida. A maioria das pessoas provavelmente se acomoda confortavelmente no segundo estágio de desenvolvimento, onde o bem-estar familiar, ou da empresa, comunidade ou nação, origina o significado. Menos gente ainda atinge o terceiro nível do individualismo reflexivo e pouquíssimos reemergem para forjar uma unidade com valores universais. Assim, esses estágios não refletem necessariamente o que acontece, ou vai acontecer; eles caracterizam o que *pode* acontecer se a pessoa tem sorte e consegue controlar a consciência.

Os quatro estágios delineados acima são os modelos mais simples para descrever o surgimento do significado em um gradiente de complexidade; outros modelos detalham seis, sete ou até oito estágios. A quantidade de passos é irrelevante; o que conta é que a maioria das teorias admite a importância da tensão dialética, essa alternância entre diferenciação por um lado e integração por outro. Desse ponto de vista, a vida individual parece consistir de uma série de “jogos”, com diferentes metas e desafios, que mudam com o tempo, conforme a pessoa amadurece. A complexidade exige que invistamos energia em desenvolver sejam quais forem as habilidades com que nascemos, em nos tornar autônomos, autoconfiantes, conscientes de nosso caráter único e de nossas limitações. Ao mesmo tempo, devemos investir energia em reconhecer, compreender e encontrar maneiras de nos adaptar às forças além das fronteiras de nossa individualidade. Claro que não *temos* de realizar nenhum desses planos. Mas, se não o fizermos, mais cedo ou mais tarde poderemos nos arrepender.

## FORJANDO DETERMINAÇÃO

Propósito dá direção aos esforços da pessoa, mas não necessariamente torna a vida mais fácil. As metas podem levar a todo tipo de problema, então ficamos tentados a abrir mão delas e a encontrar um roteiro menos exigente segundo o qual ordenar as ações. O preço pago pela mudança de objetivos sempre que há ameaça de oposição é que, embora seja possível obter uma vida mais agradável e confortável, provavelmente ela acabará sendo vazia e sem significado.

Os peregrinos que colonizaram os Estados Unidos decidiram que a liberdade religiosa segundo a consciência de cada um era necessária para manter a integridade do self. Acreditavam que nada importava mais do que manter o controle de sua relação com o ser supremo. Seu problema não era encontrar uma meta suprema para ordenar a vida — muitos outros haviam feito isso anteriormente. O que distinguia os peregrinos era que — como os judeus de Massada, os mártires cristãos e os cátaros do sul da França no fim da Idade Média, que fizeram escolha similar — eles não permitiam que a perseguição e as atribulações enfraquecessem sua determinação. Pelo contrário: seguiam a lógica de suas convicções aonde quer que os levasse, agindo *como se* seus valores compensassem abrir mão do conforto e até da própria vida. E, porque agiam assim, suas metas se *tornaram* dignas de ser buscadas, independente de seu valor original. Como suas metas se tornaram valiosas mediante o compromisso, ajudaram a dar significado à própria existência dos peregrinos.

Nenhum objetivo pode dar muito resultado se não for levado a sério. Todo objetivo determina uma série de consequências, e a meta de alguém que não está preparado para levá-las em consideração perde o sentido. O alpinista que decide escalar um pico difícil sabe que ficará exausto e correrá perigo na maior parte da escalada. Mas se desiste muito facilmente, sua busca se revela de pouco valor. O mesmo é verdade para todas as experiências de flow: há uma relação mútua entre as metas e o empenho exigido. As metas justificam o esforço inicial exigido, porém mais tarde é o esforço que justifica a meta. A pessoa se casa porque acredita valer a pena compartilhar a vida com o cônjuge, mas, a menos que aja como se aquilo fosse verdade, o companheirismo com o tempo parece perder valor.

Tudo considerado, não se pode dizer que a humanidade carece de coragem para respaldar suas determinações. Bilhões de pais, de todas as idades e culturas, sacrificaram-se pelos filhos, e desse modo criaram uma vida mais significativa para si mesmos. Quantidade possivelmente igual de gente devotou suas energias a preservar suas áreas e congregações. Milhões mais renunciaram a tudo em nome da religião, do país ou da arte. Para quem fez isso de forma consistente, a despeito do sofrimento e do fracasso, a vida como um todo teve chance de se tornar como um episódio de flow estendido: um conjunto de experiências focado, concentrado, internamente coerente, logicamente ordenado, que, devido a sua ordem interna, foi percebido como significativo e prazeroso.

Mas, à medida que a complexidade da cultura evolui, fica mais difícil atingir esse grau de determinação absoluta. Há simplesmente metas demais competindo por proeminência, e quem poderá dizer

qual delas vale a dedicação de toda uma vida? Apenas algumas décadas atrás, uma mulher podia se sentir perfeitamente justificada em ver o bem-estar de sua família como objetivo supremo. Em parte, isso se devia ao fato de não ter muitas opções. Hoje que as mulheres podem ser empresárias, acadêmicas, artistas e até militares, não fica tão “óbvio” que ser esposa e mãe sejam as principais prioridades delas. O mesmo excesso de possibilidades afeta todo mundo. A mobilidade nos libertou dos laços com nossa terra natal: não existe mais motivo para nos envolvermos com nossa comunidade nativa, nos identificarmos com o lugar onde nascemos. Se a grama do vizinho parece mais verde, simplesmente nos mudamos para lá — por que não abrir um pequeno restaurante na Austrália? É fácil mudar um estilo de vida ou a religião. No passado, um caçador era caçador até morrer e um ferreiro passava a vida aperfeiçoando seu mister. Hoje, podemos trocar de identidade ocupacional como cobras trocam de pele. Ninguém precisa passar a vida inteira sendo um contador.

A variedade de opções que temos hoje aumentou a liberdade pessoal a um ponto que teria sido inconcebível apenas cem anos atrás. Mas a consequência inevitável das escolhas igualmente atraentes é a incerteza de propósito; a incerteza, por sua vez, sabota a determinação, e a falta de determinação acaba desvalorizando a escolha. Logo, a liberdade não necessariamente ajuda a desenvolver o significado na vida — pelo contrário. Se as regras de um jogo se tornam flexíveis demais, a concentração esmorece, e atingir uma experiência de flow fica mais difícil. O comprometimento com um objetivo e com as regras que ele acarreta é bem mais fácil quando as opções são poucas e claras.

Disso não se depreende que seria preferível uma volta aos valores rígidos e às escolhas limitadas do passado — mesmo que fosse possível, o que não é. A complexidade e a liberdade que nos foram impingidas e que nossos ancestrais lutaram tanto para conquistar constituem um desafio que devemos dominar. Se o fizermos, a vida de nossos descendentes será infinitamente mais enriquecida do que qualquer coisa já experimentada neste planeta. Caso contrário, corremos o risco de fragmentar nossas energias em objetivos contraditórios e sem significado.

Mas, nesse ínterim, como saber onde investir a energia psíquica? Não há ninguém *lá fora* para nos dizer: “Eis um objetivo em que vale a pena investir a vida”. Como não existe certeza absoluta quanto a que recorrer, cada um deve descobrir seu propósito supremo por conta própria. Por tentativa e erro, por meio de cultivo intenso, podemos desemaranhar a trama confusa das metas conflitantes e escolher a que dará propósito à ação.

Autoconhecimento — um remédio tão antigo que seu valor é facilmente esquecido — é o processo pelo qual a pessoa pode organizar opções conflitantes. “Conhece-te a ti mesmo” estava escrito na entrada do oráculo de Delfos, e desde então incontáveis epigramas piedosos exaltaram essa virtude. O motivo de tal conselho ser repetido com tanta frequência é que ele funciona. Mas a cada geração precisamos redescobrir o que essas palavras significam, o que o conselho implica de fato para cada indivíduo. E para conseguir isso é útil expressá-lo em termos de conhecimento atual e divisar um método contemporâneo para sua aplicação.

O conflito interno resulta de um excesso de coisas reclamando nossa atenção. Desejos demais, metas incompatíveis demais lutam

para mobilizar a energia psíquica para seus próprios fins. Segue-se que a única maneira de reduzir o conflito é diferenciar quais demandas da atenção são ou não essenciais e arbitrar as prioridades entre as restantes. Há basicamente duas maneiras de conseguir isso: o que os antigos chamavam de *vita activa*, uma vida de ação, e a *vita contemplativa*, uma vida de reflexão.

Imerso na *vita activa*, o indivíduo atinge o flow mediante o envolvimento pleno com os desafios externos concretos. Muitos grandes líderes, como Winston Churchill ou Andrew Carnegie, determinaram para si objetivos de vida que perseguiram com grande resolução, sem nenhum conflito interno aparente e sem questionar suas prioridades. Executivos de sucesso, profissionais gabaritados e artesãos talentosos aprendem a confiar em seu juízo e competência, de modo que voltam a agir com a espontaneidade não autoconsciente das crianças. Se a arena de ação é suficientemente desafiadora, a pessoa pode experimentar o flow continuamente em sua vocação, desse modo deixando o mínimo espaço possível para notar a entropia da vida normal. Assim, a harmonia é restaurada indiretamente à consciência — não enfrentando contradições e tentando resolver metas e desejos conflitantes, mas perseguindo metas escolhidas com tal intensidade que previnem toda potencial competição.

A ação ajuda a criar ordem interior, mas tem suas desvantagens. Uma pessoa fortemente dedicada a alcançar fins pragmáticos pode eliminar o conflito interno, porém com frequência ao preço de opções excessivamente limitantes. O jovem engenheiro que visa se tornar gerente de fábrica aos 45 e devota todas as suas energias para esse fim pode atravessar vários anos tendo sucesso e sem

hesitar. Mais cedo ou mais tarde, porém, as alternativas postergadas podem reaparecer como dúvidas e arrependimentos intoleráveis. Valeu a pena sacrificar minha saúde pela promoção? O que aconteceu com aquelas crianças adoráveis que de repente se tornaram adolescentes amuados? Agora que alcancei poder e segurança financeira, o que faço com isso? Em outras palavras, metas que sustentaram a ação por um tempo mostram não ter força suficiente para a vida toda.

É aí que a suposta vantagem de uma vida contemplativa entra. A reflexão distanciada da experiência, uma ponderação realista das opções e suas consequências são consideradas há tempos a melhor abordagem para a boa vida. Seja no divã do psicanalista, onde os desejos reprimidos são laboriosamente reintegrados ao resto da consciência, seja através de um exame de consciência jesuítico, que envolve examinar as próprias ações uma ou mais vezes todo dia para verificar se o que se fez nas últimas horas é consistente com seus objetivos no longo prazo, o autoconhecimento pode ser buscado de inúmeras maneiras, cada uma levando potencialmente a uma maior harmonia interior.

Atividade e reflexão em termos ideais devem se complementar e sustentar. A ação em si é cega, incapaz de reflexão. Antes de investir grandes quantidades de energia em um objetivo, vale a pena levantar questões fundamentais: Isso é algo que realmente quero fazer? Que aprecio fazer? É provável que continue apreciando no futuro próximo? O preço que eu e outros teremos de pagar vale a pena? Serei capaz de viver comigo mesmo se fizer isso?



Essas perguntas aparentemente fáceis são quase impossíveis de responder para alguém que perdeu o contato com a própria experiência. Se o indivíduo não se deu ao trabalho de descobrir o que quer, se sua atenção está tão envolvida em metas externas que ele não nota os próprios sentimentos, não consegue planejar a ação significativamente. Por outro lado, se o hábito da reflexão está bem desenvolvido, uma pessoa não precisa ponderar demais para decidir se um curso de ação é entrópico ou não. Ela vai saber, quase intuitivamente, que essa promoção produzirá mais estresse do que vale a pena, ou que uma amizade em particular, por mais atraente que seja, levaria a tensões inaceitáveis no contexto do casamento.

É relativamente fácil proporcionar ordem à mente por curtos períodos; qualquer meta realista pode levar a isso. Um bom jogo, uma emergência no trabalho, um interlúdio feliz em casa focarão a atenção e produzirão a experiência harmoniosa do flow. Mas é muito mais difícil estender esse estágio por toda a vida. Para isso, é necessário investir energia em metas tão persuasivas que justifiquem o esforço mesmo quando nossos recursos estão exauridos e o destino é implacável em nos negar uma chance de levar uma vida confortável. Se os objetivos forem bem escolhidos e se tivermos coragem de nos pautar por eles a despeito de toda oposição, ficaremos tão focados nas ações e nos acontecimentos ao redor que não teremos tempo de ser infelizes. Então desfrutaremos diretamente de uma sensação de ordem na urdidura e trama da vida que encaixará o pensamento e a emoção em um todo harmonioso.

## RECUPERANDO A HARMONIA

A consequência de forjar a vida por propósito e resolução é a sensação de harmonia interior, uma ordem dinâmica no conteúdo da consciência. Mas por que tem de ser tão difícil conseguir essa ordem interior?, alguém poderia perguntar. Por que é preciso se esforçar tanto para tornar a vida uma experiência de flow coerente? As pessoas não nascem em paz consigo mesmas? A natureza humana não é naturalmente ordenada?

A condição original dos seres humanos, antes do desenvolvimento da consciência autorreflexiva, deve ter sido um estado de paz interior perturbado apenas de vez em quando por episódios de fome, sexo, dor e perigo. As formas de entropia psíquica que atualmente causam tanta angústia — desejos não consumados, expectativas frustradas, solidão, frustração, ansiedade, culpa — são provavelmente invasoras recentes da mente. Constituem subprodutos do aumento tremendo de complexidade do córtex cerebral e do enriquecimento simbólico da cultura. São o lado negro da emergência da consciência.

Se interpretássemos a vida dos animais com olhar humano, concluiríamos que estão em flow na maior parte do tempo porque sua percepção do que precisa ser feito em geral coincide com o que estão preparados para fazer. Quando um leão tem fome, rosna e então caça uma presa até estar satisfeito, depois deita ao sol e sonha seus sonhos de leão. Não há razão para acreditar que sofra de uma ambição não consumada ou que está pressionado por responsabilidades opressivas. As habilidades animais se equiparam

sempre às demandas concretas, porque sua mente, sendo como é, contém apenas informação sobre o que está de fato presente no ambiente *em relação* a seus estados corporais, como determina o instinto. Assim, um leão faminto percebe apenas coisas que o ajudarão a pegar uma gazela, enquanto um leão saciado se concentra inteiramente no calor do sol. Sua mente não pondera sobre possibilidades indisponíveis no momento; ele não imagina alternativas agradáveis, tampouco é perturbado pelo temor do fracasso.

Os animais sofrem tanto quanto nós quando suas metas biologicamente programadas são frustradas. Sentem as pressões da fome, da dor e das pulsões sexuais não satisfeitas. Os cães, criados para ser amigos do homem, ficam cada vez mais aflitos quando deixados sozinhos. Mas nenhum outro animal além do homem está em posição de ser a causa do próprio sofrimento; não é evoluído o bastante para ser capaz de sentir confusão e desespero mesmo depois que todas as suas necessidades estão satisfeitas. Quando liberado de conflitos externamente induzidos, fica em harmonia consigo mesmo e experimenta a concentração inabalável que nas pessoas chamamos de flow.

A entropia psíquica peculiar à condição humana envolve ver mais do que podemos de fato realizar e nos sentirmos capazes de realizar mais do que as condições permitem. Mas isso é possível apenas se a pessoa conserva em mente mais de um objetivo simultaneamente, tomando consciência dos desejos conflitantes ao mesmo tempo. Isso só pode acontecer quando a mente sabe não só o que é, mas também o que *pode ser*. Quanto mais complexo um sistema, mais espaço deixa para as alternativas, e mais coisas

podem dar errado com ele. Isso com certeza é aplicável à evolução da mente: conforme a capacidade de lidar com a informação cresceu, o potencial para o conflito interior cresceu também. Quando há excesso de exigências, opções e desafios, ficamos ansiosos; quando carecemos deles, ficamos entediados.

Seguindo com a analogia evolucionária e estendendo-a da evolução biológica para a social, provavelmente é verdade que em culturas menos desenvolvidas, em que a quantidade e a complexidade dos papéis sociais, metas e cursos de ação alternativos são desprezíveis, as chances de experimentar o flow são maiores. O mito do “bom selvagem” está baseado na observação de que, quando liberados de ameaças externas, povos pré-letrados muitas vezes mostram uma serenidade que parece invejável para o visitante de culturas mais diferenciadas. Mas o mito conta apenas metade da história: quando faminto ou ferido, o “selvagem” não é mais feliz do que seríamos, e ele pode estar em tal condição com mais frequência do que nós. A harmonia interna das pessoas menos avançadas tecnologicamente é o lado positivo de suas escolhas limitadas e de seu repertório de habilidades estável, assim como a confusão em nossa alma é a consequência necessária de oportunidades ilimitadas e perfectibilidade constante. Goethe representou esse dilema no acordo que Fausto, arquétipo do homem moderno, fez com Mefistófeles: o bom doutor obteve conhecimento e poder, mas ao preço de introduzir desarmonia em sua alma.

Não é necessário visitar terras remotas para ver como o flow pode ser parte natural da vida. Antes que a autoconsciência comece a interferir, as crianças agem espontaneamente com total abandono e

envolvimento completo. Tédio é algo que se aprende da maneira mais difícil, como uma reação a escolhas artificialmente restringidas. Mais uma vez, isso não quer dizer que as crianças são felizes o tempo todo. Pais cruéis ou negligentes, pobreza, doença e os acidentes inevitáveis da vida as fazem sofrer intensamente. Uma criança raras vezes é infeliz sem um bom motivo. Nossa grande tendência à nostalgia da infância é compreensível; como o Ivan Ilitch de Tolstói, muitos sentem que a serenidade genuína dos anos da juventude e a participação integral no aqui e agora ficam cada vez mais difíceis de recapturar com o passar dos anos.

Quando podemos imaginar apenas algumas oportunidades e possibilidades, é relativamente fácil alcançar harmonia. Desejos são simples, escolhas são claras. Há pouco espaço para o conflito e nenhuma necessidade de compromisso. Essa é a ordem dos sistemas simples — ordem por default, por assim dizer. É uma harmonia frágil; passo a passo, com o aumento da complexidade, as chances da entropia gerada internamente pelo sistema também aumentam.

Podemos isolar muitos fatores para explicar por que a consciência fica mais complexa. No nível da espécie, a evolução biológica do sistema nervoso central é uma das causas. Não mais governada pelos instintos e reflexos, a mente é dotada da bênção duvidosa da escolha. No nível da história humana, o desenvolvimento da cultura — das línguas, sistemas de crença, tecnologias — é outro motivo para o conteúdo da mente se tornar diferenciado. À medida que os sistemas sociais passam de tribos dispersas de caçadores para o meio urbano, dão surgimento a papéis mais especializados que muitas vezes exigem pensamentos e ações conflitantes de uma

mesma pessoa. Os homens deixam de ser todos caçadores, compartilhando habilidades e interesses. O fazendeiro e o moleiro, o padre e o soldado agora enxergam o mundo cada um a seu modo. Não há uma maneira correta de se portar, e cada papel exige habilidades diferentes. Ao longo da vida individual de cada um, com a idade, cada pessoa se torna exposta a metas cada vez mais contraditórias, a oportunidades de ação incompatíveis. As opções de uma criança são em geral poucas e coerentes, mas a cada ano vão diminuindo. A clareza anterior que tornava o flow espontâneo possível é obscurecida por uma cacofonia de valores, crenças, escolhas e comportamentos díspares.

Poucos defenderiam a tese de que uma consciência mais simples, por mais harmoniosa que seja, é preferível a uma mais complexa. Embora possamos admirar a serenidade do leão em repouso, o modo como o membro da tribo aceita seu destino sem se angustiar ou o envolvimento pleno da criança no presente, nenhum deles oferece um modelo para solucionar nosso apuro. A ordem baseada na inocência está além de nosso alcance. Quando comemos o fruto da árvore do conhecimento, o caminho de volta ao Éden se fechou para sempre.

## A UNIFICAÇÃO DO SIGNIFICADO EM TEMAS DE VIDA

Em vez de aceitar a unidade de propósito oferecida por instruções genéticas ou pelas regras da sociedade, o desafio é criar harmonia com base na razão e na escolha. Filósofos como Heidegger, Sartre e Merleau-Ponty perceberam essa tarefa do homem moderno e a chamaram de *projeto*, seu termo para as ações direcionadas a metas que dão forma e significado à vida do indivíduo. Psicólogos usaram termos como “esforços adequados” ou “temas de vida”. Tanto num caso como no outro, esses conceitos identificam uma série de metas ligadas a um objetivo último, que dá significado ao que a pessoa faz.

O tema de vida, como um jogo que prescreve as regras e as ações que a pessoa deve seguir para experimentar o flow, identifica o que tornará a existência prazerosa. Com um tema de vida, tudo o que acontece tem significado — não necessariamente positivo, mas ainda assim um significado. Se a pessoa emprega toda a sua energia em ganhar 1 milhão de dólares antes dos trinta anos, tudo o que acontecer será um passo em direção a esse objetivo ou para mais longe dele. O feedback vai mantê-la envolvida com suas ações, claro. Mesmo que ela perca todo o dinheiro, seus pensamentos e ações estarão ligados por um propósito comum e serão percebidos como tendo valido a pena. Similarmente, se alguém decide que encontrar a cura do câncer é o maior sonho de sua vida, em geral sabe se está chegando mais perto disso ou não — em todo caso, o que deve ser feito está claro, e qualquer coisa que se fizer terá sentido.

Quando a energia psíquica de alguém se amalgama num tema de vida, a consciência atinge a harmonia. Mas nem todos os temas de vida são igualmente produtivos. Filósofos existenciais distinguem projetos *autênticos* dos *inautênticos*. Os primeiros descrevem o tema de uma pessoa que percebe que as escolhas são livres e toma uma decisão pessoal com base em uma avaliação racional de sua experiência. Não importa qual é a escolha, contanto que seja uma expressão do que a pessoa genuinamente sente e acredita. Um projeto inautêntico é aquele que a pessoa escolhe porque sente ser seu dever, porque é o que todos estão fazendo e, portanto, não resta alternativa. Projetos autênticos tendem a ser intrinsecamente motivados, escolhidos por seu valor em si; projetos inautênticos são motivados por forças externas. Uma distinção similar é entre temas de vida *descobertos*, quando a pessoa cria o roteiro para suas ações com base na experiência pessoal e na consciência de sua preferência, e temas de vida *aceitos*, quando a pessoa simplesmente assume o papel determinado por outros em um roteiro escrito há muito tempo.

Ambos os tipos de tema ajudam a dar significado à vida, mas cada um tem suas desvantagens. O tema de vida aceito funciona bem contanto que o sistema social seja sólido; se não é, pode aprisionar a pessoa em objetivos desvirtuados. Para Adolf Eichmann, o nazista que mandou com toda a calma para as câmaras de gás dezenas de milhares de seres humanos, as regras da burocracia eram sagradas. Ele provavelmente experimentava o flow quando planejava os intrincados horários dos trens, assegurando que os escassos comboios estivessem disponíveis onde era necessário e que os corpos fossem transportados a um



custo mínimo. Aparentemente, nunca questionou se o que devia fazer era certo ou errado. Enquanto seguisse ordens, sua consciência permanecia em harmonia. Para ele, o significado da vida era ser parte de uma instituição poderosa e organizada; nada mais importava. Em tempos pacíficos e bem-ordenados, um homem como Adolf Eichmann talvez fosse um estimado pilar da comunidade. Mas a vulnerabilidade de seu tema de vida fica aparente quando pessoas inescrupulosas e dementes tomam o controle da sociedade; o cidadão correto se transforma em acessório para o crime sem precisar mudar de meta e sem perceber a desumanidade de suas ações.

Temas de vida descobertos são frágeis por um motivo diferente: por ser produto da luta pessoal para definir o propósito de vida, têm menos legitimidade social; como são com frequência novos e idiossincráticos, podem ser vistos pelos demais como loucos ou destrutivos. Certos temas de vida mais poderosos estão baseados em metas humanas antigas, mas recém-descobertas e livremente escolhidas pelo indivíduo. Malcolm X, que no começo da vida seguiu o roteiro comportamental de brigas e convivência com drogas dos jovens pobres, descobriu na cadeia, por meio da leitura e da reflexão, uma série de metas diferentes pelas quais conquistar dignidade e respeito próprio. Em essência, inventou uma identidade inteiramente nova, embora composta de pedaços e fragmentos de realizações humanas anteriores. Em vez de continuar no jogo dos trapaceiros e cafetões, criou um propósito mais complexo capaz de ajudar a ordenar a vida de muitos à margem da sociedade, negros ou brancos.

E., entrevistado numa de nossas pesquisas, constitui outro exemplo de como o tema de vida pode ser encontrado, ainda que o propósito subjacente seja muito antigo. Ele cresceu em uma família de imigrantes pobres na primeira metade do século xx. Seus pais conheciam apenas algumas palavras em inglês e mal eram capazes de ler e escrever. O ritmo frenético da vida em Nova York os deixava intimidados, mas eles veneravam e admiravam os Estados Unidos e os governantes que representavam o país. Quando E. tinha sete anos, seus pais gastaram boa parte das economias para lhe dar uma bicicleta de aniversário. Dias depois, quando pedalava pela vizinhança, ele foi atropelado por um carro que ignorara a placa de pare. E. sofreu graves ferimentos e sua bicicleta ficou destruída. O motorista do carro era um médico rico, que levou E. para o hospital e pediu que não prestasse queixa do ocorrido, prometendo pagar suas despesas médicas e lhe comprar uma bicicleta nova em troca. Aquilo convenceu E. e seus pais a aceitar o acordo. Infelizmente, o médico nunca mais apareceu, e o pai de E. teve de pedir dinheiro emprestado para pagar a conta exorbitante do hospital, enquanto a bicicleta nunca foi substituída.

O trauma poderia ter deixado uma cicatriz permanente em E., fazendo dele uma pessoa cínica, que cuidaria apenas dos próprios interesses, sem se importar com mais ninguém. Em lugar disso, E. extraiu uma lição curiosa da experiência. Ele a empregou para criar um tema que não só deu significado a sua vida como também ajudou a reduzir a entropia na experiência de muitos outros. Por vários anos após o acidente, E. e seus pais se mostraram amargos e desconfiados, confusos quanto às intenções de desconhecidos. O pai de E., achando-se um fracassado, começou a beber e se tornou

uma pessoa melancólica e retraída. Parecia que a pobreza e o desamparo exerceriam os efeitos esperados. Mas quando tinha catorze ou quinze anos, E. precisou ler na escola a Constituição e a Declaração dos Direitos dos Cidadãos dos Estados Unidos. Ele ligou os princípios contidos naqueles documentos a sua própria experiência. Pouco a pouco, ficou convencido de que a pobreza e a alienação de sua família não eram sua culpa, e sim resultado de não ter consciência de seus direitos, de não saber as regras do jogo, de não ter representação efetiva entre as pessoas no poder.

E. decidiu virar advogado, não só para melhorar de vida, mas também para assegurar que injustiças como as que sofrera não aconteceriam tão facilmente com outras pessoas na mesma situação. Tendo estabelecido esse objetivo para si mesmo, sua resolução não fraquejou. Ele fez faculdade de direito, trabalhou para um juiz famoso, virou juiz e, no auge da carreira, integrou o gabinete presidencial por muitos anos, ajudando a desenvolver políticas e legislações de direitos civis mais fortes para ajudar os desamparados. Até o fim de sua vida, seus pensamentos, ações e sentimentos foram unificados pelo tema que escolhera na adolescência. Qualquer coisa que fizesse ao longo do dia era parte de um grande jogo, mantido coeso pelas metas e regras com as quais concordara. Ele sentia que sua vida tinha significado e apreciava enfrentar os desafios que surgiam.

O exemplo de E. ilustra diversas características comuns de como as pessoas forjam temas de vida descobertos. Em primeiro lugar, o tema é em muitos casos a *reação a uma grande mágoa pessoal sofrida no começo da vida* — ficar órfão, ser abandonado ou tratado injustamente. Mas o que importa não é o trauma em si; o evento

externo nunca determina qual será o tema. O que importa é a interpretação que a pessoa dá ao sofrimento. Se o pai é um alcoólatra violento, os filhos têm diversas opções para explicar o que está errado: podem dizer a si mesmos que ele é um canalha que merece morrer; que é um homem e que todos os homens são fracos e violentos; que a pobreza é a causa do sofrimento paterno e a única maneira de evitar o mesmo destino é ficar rico; que grande parte do seu comportamento se deve ao desamparo e à falta de ensino. Apenas essa última explicação igualmente provável conduz a um tema de vida como o que E. foi capaz de desenvolver.

Assim, a próxima questão é: que tipo de explicação para o sofrimento leva a temas de vida negentrópicos? Se a vítima do pai violento concluísse que o problema era inerente à natureza humana, que todos os homens eram fracos e violentos, não haveria muita coisa que pudesse fazer a respeito. Como uma criança poderia mudar a natureza humana? Para encontrar propósito no sofrimento, devemos interpretá-lo como um *possível desafio*. No caso, formulando o problema como reflexo do desamparo das minorias desprivilegiadas, e não às falhas do pai, E. foi capaz *de desenvolver habilidades apropriadas* — seu treinamento legal — para confrontar os desafios que percebia na raiz do que havia de errado com sua vida pessoal. O que transforma as consequências de um evento traumático em um desafio que dá significado à vida é o que no capítulo anterior foi chamado de “estrutura dissipativa”, ou a capacidade de extrair ordem da desordem.

Finalmente, um tema de vida complexo e negentrópico, raras vezes é formulado como resposta a apenas um problema pessoal. Na verdade, *o desafio é generalizado para outras pessoas ou para a*

*humanidade como um todo*. Por exemplo, no caso de E., ele atribuiu o problema do desamparo não apenas a si mesmo ou a sua família, mas a todos os imigrantes pobres na mesma situação de seus pais. Assim, qualquer solução que encontrasse para seus problemas beneficiaria não apenas ele próprio como também muitos outros. Esse modo altruísta de generalizar as soluções é típico de temas de vida negentrópicos e leva harmonia a muitas vidas.

Gottfried, outro homem entrevistado por nossa equipe da Universidade de Chicago, oferece um exemplo similar. Quando criança, era muito apegado à sua mãe, e suas lembranças dessa época são alegres e cálidas. Mas, antes que Gottfried completasse dez anos, sua mãe teve câncer, passou por grande sofrimento e morreu. Ele poderia ter sentido pena de si mesmo e ficado deprimido, ou adotado um cinismo insensível como autodefesa. Em vez disso, começou a pensar na doença como seu inimigo pessoal e jurou derrotá-la. Gottfried se formou em medicina e virou um pesquisador na área da oncologia. Os resultados do seu trabalho se tornaram parte do padrão de conhecimento que um dia libertará a humanidade desse flagelo. Nesse caso, mais uma vez, uma tragédia pessoal se transformou num desafio acessível. Ao desenvolver habilidades para responder a esse desafio, o indivíduo melhora a vida de outras pessoas.

Desde Freud, os psicólogos tentam explicar como o trauma na infância leva a disfunções psíquicas na vida adulta. Essa linha de causalidade é razoavelmente fácil de compreender. Mais difícil de explicar, e mais interessante, é o resultado oposto: os casos em que o sofrimento dá à pessoa o incentivo para se tornar um grande artista, um estadista sábio ou um cientista. Se ela presume que os

eventos externos devem determinar os resultados psíquicos, então faz sentido ver a reação neurótica ao sofrimento como normal e a reação construtiva como “defesa” ou “sublimação”. Mas se presumimos que o ser humano tem escolha em sua reação aos eventos externos, no significado que atribui ao sofrimento, então ele pode interpretar a resposta construtiva como normal e a neurótica como um fracasso em se mostrar à altura do desafio, como uma falha na capacidade de entrar em flow.

O que torna uns capazes de desenvolver um propósito de vida coerente enquanto outros enfrentam uma existência vazia e sem sentido? Não existem respostas simples, claro, porque muitos fatores, internos e externos, influenciam se a pessoa descobrirá um tema harmonioso no aparente caos da experiência. É mais fácil duvidar que a vida faz sentido se nascemos deformados, pobres ou oprimidos. Mas, mesmo nesse caso, não é algo inevitável. Antonio Gramsci, filósofo do socialismo humanista e alguém que deixou uma marca profunda no pensamento europeu recente, nasceu corcunda e em uma cabana miserável no campo. Seu pai ficou preso por muitos anos (injustamente, como se descobriu) quando ele era pequeno, e a família mal conseguia o sustento do dia a dia. Conta-se que Antonio ficou tão doente que por anos sua mãe o vestia com as melhores roupas toda noite e o punha para dormir num caixão, achando que estaria morto ao amanhecer. Foi um início de vida longe de promissor. Contudo, a despeito disso e de muitas outras desvantagens, Gramsci conseguiu sobreviver e até estudar. Ele não parou quando obteve uma modesta segurança como professor, pois decidira que o que realmente queria na vida era lutar contra as condições sociais que haviam destruído a saúde de sua mãe e a

honra de seu pai. Acabou se tornando professor universitário, um membro do Parlamento e um dos maiores líderes antifascistas. Até o fim, antes de morrer numa prisão de Mussolini, escreveu lindos ensaios sobre como o mundo poderia ser maravilhoso se abandonássemos o medo e a ganância.

Há tantos exemplos desse tipo de personalidade que não podemos presumir uma relação causal direta entre a desordem externa na infância e a falta de significado interno posteriormente na vida: Thomas Edison era uma criança pobre e doente, e seus professores achavam que sofria de retardo mental; Eleanor Roosevelt foi uma jovem solitária e neurótica; a juventude de Albert Einstein foi cheia de ansiedades e decepções — porém, todos terminaram inventando para si vidas úteis e poderosas.

Se há uma estratégia compartilhada por essas e outras pessoas que foram bem-sucedidas em construir significado em sua experiência, ela é tão simples e óbvia que é quase constrangedor mencioná-la. Contudo, por ser desprezada com tanta frequência, especialmente hoje, vale a pena examiná-la. A estratégia consiste em extrair da ordem atingida por gerações passadas padrões que ajudem a evitar a desordem na mente humana. Há muito conhecimento — informações bem-ordenadas — acumulado na cultura, pronto para uso. Ótima música, arquitetura, arte, poesia, teatro, dança, filosofia e religião estão aí para qualquer um ver, exemplos de como a harmonia pode ser imposta ao caos. Contudo, muita gente os ignora, esperando dar significado à vida por conta própria.

Fazer isso é como a cada geração tentar construir a cultura material a partir do zero. Ninguém em seu juízo perfeito gostaria de

começar reinventando a roda, o fogo, a eletricidade e os milhões de objetos e processos que hoje consideramos componentes triviais do mundo humano. Em lugar disso, aprendemos a fazer essas coisas recebendo informações ordenadas de professores, livros e modelos, de modo a nos beneficiar do conhecimento do passado e depois ultrapassá-lo. Desprezar o acúmulo de informação sobre como viver, conquistado a duras penas por nossos ancestrais, ou esperar descobrir um conjunto de metas viável por si mesmo é uma húbris despropositada. As chances de sucesso são mais ou menos as mesmas daquelas de tentar construir um microscópio eletrônico sem os instrumentos necessários e conhecimentos de física.

Pessoas que desenvolvem temas de vida coerentes na idade adulta lembram que quando eram muito jovens seus pais lhes contavam histórias e liam para elas. Quando contados por um adulto afetuoso em quem a pessoa confia, contos de fada, histórias bíblicas, feitos históricos heroicos e eventos familiares pungentes são com frequência os primeiros vislumbres de ordem significativa que uma pessoa capta da experiência do passado. Por outro lado, descobrimos em nossos estudos que indivíduos que nunca se concentram em objetivo nenhum, ou aceitam sem questionar objetivos impostos pela sociedade onde vivem, costumam não ter lembranças de seus pais lendo ou contando histórias para eles quando eram crianças. Os programas de televisão infantis dos sábados de manhã, com seu sensacionalismo vazio, dificilmente trarão o mesmo resultado.

Seja qual for a história pessoal, continua a haver muitas oportunidades posteriormente na vida para extrair significado do passado. A maioria das pessoas que descobrem temas de vida



complexos se recorda de uma pessoa mais velha ou de uma figura histórica que admiravam muito e que lhes serviu de modelo, ou se lembra de ter lido um livro que revelou novas oportunidades para agir. Por exemplo, um famoso cientista social, amplamente respeitado por sua integridade, conta como, no início da adolescência, leu *Um conto de duas cidades* e ficou tão impressionado com o caos social e político descrito por Dickens — o qual ecoava o tumulto vivido por seus pais após a Primeira Guerra Mundial — que decidiu na mesma hora dedicar sua vida a tentar compreender por que as pessoas causavam tanta infelicidade umas às outras. Outro rapaz, criado em um cruel orfanato, pensou consigo mesmo, após ler por acaso um conto de Horatio Alger em que um jovem similarmente pobre e solitário chega a um lugar na vida por meio do trabalho duro e da sorte: “Se ele conseguiu, por que não eu?”. Hoje ele é um banqueiro aposentado muito conhecido por sua filantropia. Outros se lembram de como foram transformados para sempre pela ordem racional dos *Diálogos* de Platão ou pelos personagens de um conto de ficção científica.

A boa literatura contém informações ordenadas sobre comportamento, modelos de propósito e exemplos de vidas padronizadas com sucesso em torno de metas significativas. Muitas pessoas confrontadas com a aleatoriedade da existência extraem esperança de saber que outros antes delas enfrentaram problemas similares e conseguiram triunfar. Isso para mencionar apenas a literatura; e quanto a música, arte, filosofia e religião?

Ocasionalmente, dou seminários para gerentes sobre como lidar com a crise da meia-idade. Ao alcançar o que acreditam ser o ápice da carreira, muitos desses executivos bem-sucedidos, muitas vezes

com a vida pessoal toda em ordem, aproveitam a oportunidade para passar algum tempo pensando no que fazer em seguida. Baseei-me por anos nas melhores teorias e nos melhores resultados de pesquisa na área da psicologia do desenvolvimento para essas palestras e discussões. Ficava razoavelmente contente com o resultado dos seminários, e os participantes em geral achavam que haviam aprendido alguma coisa útil. Mas nunca me senti completamente satisfeito com o material apresentado, porque talvez não fizesse sentido suficiente para eles.

Por fim, ocorreu-me tentar algo mais incomum. Eu começava o seminário com uma breve leitura da *Divina comédia*, de Dante. Composto há mais de seiscentos anos, o livro é a primeira descrição que conheço de uma crise da meia-idade e sua resolução. “No meio do caminho desta vida”, escreve Dante no primeiro verso desse poema incrivelmente longo e rico, “encontrei-me numa floresta escura cujo caminho correto eu perdera por completo.” O que acontece em seguida é um relato emocionante e em muitos sentidos ainda relevante das dificuldades encontradas na meia-idade.

Antes de mais nada, vagando pela floresta escura, Dante se dá conta de que três feras o espreitam, lambendo os beiços em antecipação. São um leão, um lince e uma loba — representando, entre outras coisas, a ambição, a luxúria e a cobiça. Como para o investidor nova-iorquino de meia-idade que é o protagonista de *Fogueira das vaidades*, de Tom Wolfe, um dos best-sellers de 1988, a nêmesis de Dante se mostra ser o desejo por poder, sexo e dinheiro. Para evitar ser destruído pelas feras, Dante tenta escapar escalando uma montanha. Mas elas chegam cada vez mais perto, e ele pede ajuda divina, desesperado. Sua oração é atendida por uma

aparição: o fantasma de Virgílio, um poeta que morreu mais de mil anos antes de Dante, mas cujos versos sábios e majestosos eram tão admirados pelo italiano que ele o via como seu mentor. Virgílio tenta tranquilizar Dante: a boa notícia é que existe um jeito de sair da floresta escura. A má notícia é que tal caminho passa pelo Inferno. Assim, eles o atravessam lentamente, testemunhando no caminho os sofrimentos dos que nunca escolheram uma meta e o destino ainda pior daqueles cujo propósito na vida havia sido aumentar a entropia — os assim chamados “pecadores”.

Na época, fiquei um pouco preocupado com como os ocupados executivos receberiam a parábola de séculos de idade. Existia uma boa chance, eu temia, de que a achassem uma perda de seu precioso tempo. Mas não havia motivos para aquilo. Nunca tivemos um debate tão franco e sério sobre as armadilhas da meia-idade e sobre as opções para enriquecer os anos posteriores como nas ocasiões em que falamos sobre a *Divina comédia*. Mais tarde, diversos participantes me disseram em particular que começar a palestra com Dante tinha sido uma ótima ideia. A obra focava as questões tão claramente que ficava muito mais fácil pensar e falar sobre elas depois.

Dante é um modelo importante também por outro motivo. Embora seu poema seja animado por uma profunda ética religiosa, fica muito claro para qualquer um que o leia que o cristianismo do autor não é uma crença *aceita*, mas *descoberta*. Em outras palavras, o tema de vida religioso que ele criou era composto pelos melhores insights do cristianismo combinados ao melhor da filosofia grega e da sabedoria islâmica que penetraram na Europa. Ao mesmo tempo, seu Inferno é densamente povoado por papas, cardeais e

clérigos, sofrendo a danação eterna. Seu primeiro guia, Virgílio, não é um santo cristão, mas um poeta pagão. Dante percebera que todo o sistema de ordem espiritual, quando incorporado a uma estrutura terrena como uma igreja organizada, começa a sofrer os efeitos da entropia. Assim, para extrair significado de um sistema de crenças, a pessoa deve primeiro comparar as informações contidas nela com sua experiência concreta, então guardar para si o que faz sentido e rejeitar o resto.

Hoje, ocasionalmente encontramos pessoas cuja vida revela uma ordem interna baseada nos insights espirituais das grandes religiões do passado. Apesar do que lemos todos os dias sobre a amoralidade do mercado de ações, a indústria de armamentos e a falta de escrúpulos dos políticos, exemplos contrários existem. Há executivos de sucesso que passam parte de seu tempo livre fazendo companhia a pacientes terminais hospitalizados porque acreditam que o contato com o sofrimento humano é parte necessária de uma vida significativa. E muitos continuam a extrair força e serenidade da oração, pessoas para quem um sistema de crenças pessoalmente significativo oferece metas e regras para experiências de flow intensas.

Mas parece claro que uma maioria cada vez mais ampla não está sendo ajudada pelas religiões tradicionais e pelos sistemas de crença. Muitos são incapazes de separar a verdade das distorções e degradações que o tempo acrescentou às velhas doutrinas e, como não conseguem aceitar os erros, rejeitam também a verdade. Outros estão tão desesperados por alguma ordem que se agarram tenazmente a qualquer crença à disposição — com todos os seus

defeitos — e viram cristãos, muçulmanos ou comunistas fundamentalistas.

É possível que um novo sistema de objetivos e meios surja para ajudar a dar significado à vida de nossos filhos no século XXI? Alguns estão confiantes de que o cristianismo restaurado a sua antiga glória atenderá a essa necessidade. Outros acreditam que o comunismo resolverá o problema do caos na experiência humana e que sua ordem vai se espalhar pelo mundo. No momento, nenhum desses desfechos parece provável.

Se uma nova fé vai capturar nossa imaginação, deve ser uma que explique racionalmente as coisas que sabemos, as que sentimos, as que esperamos e as que tememos. Deve ser um sistema de crenças que ordene nossa energia psíquica em torno de metas significativas, um sistema que ofereça regras para um modo de vida capaz de proporcionar flow.

É difícil imaginar que um sistema de crenças como esse não estará baseado, ao menos até certo ponto, no que a ciência revelar sobre a humanidade e sobre o universo. Sem tal fundação, nossa consciência permaneceria dividida entre a fé e o conhecimento. Mas se a ciência deve ser de verdadeira ajuda, terá de se transformar. Além das várias disciplinas especializadas voltadas a descrever e controlar aspectos isolados da realidade, terá de desenvolver uma interpretação integrada de tudo o que se sabe e relacioná-la com a humanidade e seu destino.

Um modo de realizar isso é por meio do conceito de evolução. Tudo o que mais importa para nós — questões como de onde viemos, para onde vamos, que forças moldam nossa vida, o que constitui o bem e o mal, como nos relacionamos com os outros e

com o resto do universo, quais são as consequências de nossas ações — poderia ser discutido de maneira sistemática em termos do que sabemos sobre evolução e ainda mais em termos do que iremos saber sobre isso no futuro.

A crítica óbvia desse cenário é que a ciência em geral, e a ciência da evolução em particular, lida com o que *é*, não com o que *deve ser*. A fé e a crença, por outro lado, não são coibidas pela realidade; elas lidam com o que é certo, com o que é desejável. Mas uma das consequências de uma fé evolucionária pode ser precisamente uma integração mais próxima entre o que *é* e o que *deve ser*. Quando compreendermos melhor por que somos como somos, quando avaliarmos mais completamente as origens das pulsões instintivas, dos controles sociais, das expressões culturais — todos os elementos que contribuem para a formação da consciência —, será mais fácil direcionar nossas energias para o lugar certo.

E a perspectiva evolucionária também aponta para uma meta digna de nossas energias. Parece fora de questão o fato de que, durante bilhões de anos de atividade na Terra, formas de vida cada vez mais complexas surgiram, culminando na complexidade do sistema nervoso humano. O córtex cerebral, por sua vez, fez evoluir a consciência, que hoje envolve a Terra tão completamente quanto a atmosfera. A realidade da complexificação compreende tanto um *é* como um *deve ser*: ela aconteceu — haja vista as condições que governam a Terra, fatalmente aconteceria —, mas pode não prosseguir a menos que desejemos que continue. O futuro da evolução está em nossas mãos.

Nos últimos milhares de anos — mera fração de segundo em tempo evolucionário —, a humanidade conquistou incríveis avanços

na *diferenciação* da consciência. Desenvolvemos a percepção de que a humanidade é separada das demais formas de vida. Concebemos os seres humanos individuais como separados uns dos outros. Inventamos a abstração e a análise — a capacidade de separar as dimensões dos objetos e processos, como distinguir a velocidade de um objeto ao cair de seu peso e sua massa. É essa diferenciação que gerou a ciência, a tecnologia e o poder sem precedentes da humanidade para construir e destruir seu ambiente.

Mas a complexidade consiste na *integração* tanto quanto na diferenciação. A tarefa das próximas décadas e dos próximos séculos é perceber esse componente subdesenvolvido da mente. Assim como aprendemos a nos separar uns dos outros e do ambiente, hoje precisamos aprender a nos reunir com outras entidades a nossa volta sem perder nossa individualidade duramente conquistada. A fé mais promissora para o futuro pode estar baseada na percepção de que o universo inteiro é um sistema ligado por leis comuns e que não faz sentido impor nossos sonhos e desejos sobre a natureza sem levá-las em consideração. Reconhecendo as limitações da vontade humana, aceitando um papel antes cooperativo que de dominação no universo, deveríamos sentir o alívio do exilado que finalmente volta para casa. O problema do significado será assim solucionado quando o propósito individual se fundir ao flow universal.

# Notas

## 1. A FELICIDADE REVISITADA

**Felicidade.** A visão de Aristóteles sobre a felicidade foi desenvolvida mais claramente na *Ética a Nicômaco*, no livro 1 e nos capítulos 9 e 10 do livro 9. A pesquisa contemporânea sobre felicidade feita por psicólogos e outros cientistas sociais começou relativamente tarde, mas nos últimos tempos começou a tratar com seriedade desse importante tópico. Uma das primeiras e ainda muito influentes obras nesse campo é *The Structure of Psychological Well-Being* (Bradburn, 1969), que observou que a felicidade e a infelicidade eram independentes entre si; em outras palavras, só porque uma pessoa é feliz não significa que também não possa ser infeliz ao mesmo tempo. O dr. Ruut Veenhoven, da Universidade Erasmus, em Roterdã, na Holanda, publicou recentemente *Databook of Happiness*, que sintetiza 245 pesquisas conduzidas em 32 países entre 1911 e 1975 (Veenhoven, 1984). A Fundação Arquimedes, de Toronto, Canadá, também se determinou a ficar a par das investigações sobre a felicidade e o bem-estar humanos; seu primeiro anuário apareceu em 1988. *The Psychology of Happiness*, de Michael Argyle, psicólogo social de Oxford, foi publicado em 1987. Outra coletânea abrangente de ideias e pesquisa nessa área é o livro de Strack, Argyle e Schwartz (1990).

**Luxos materiais nunca sonhados.** Relatos bons e recentes sobre as condições da vida cotidiana nos últimos séculos podem ser encontrados numa série sob coordenação geral de Philippe Aries e Georges Duby, intitulada *História da vida privada*. O primeiro volume, *Do Império Romano ao ano mil*, organizado por Paul Veyne, foi publicado nos Estados Unidos em 1987. Outra série magistral sobre o mesmo assunto é *As estruturas do cotidiano*, de Fernand Braudel, cujo primeiro volume apareceu em inglês em 1981. Para a evolução da mobília doméstica, ver também Le Roy Ladurie (1979) e Csikszentmihalyi e Rochberg-Halton (1981).

**Flow.** Meu trabalho sobre a experiência ótima começou com minha tese de doutorado, que envolvia um estudo sobre como jovens artistas faziam para produzir uma pintura.



Alguns resultados foram relatados no livro *The Creative Vision* (Getzels e Csikszentmihalyi, 1976). Desde então dezenas e dezenas de artigos acadêmicos sobre o tema foram publicados. O primeiro livro descrevendo diretamente a experiência do flow foi *Beyond Boredom and Anxiety* (Csikszentmihalyi, 1975). A mais recente síntese da pesquisa acadêmica sobre a experiência de flow foi coletada em *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness* (Csikszentmihalyi e Csikszentmihalyi, 1988).

**Método de Amostragem da Experiência.** Usei essa técnica pela primeira vez em um estudo com trabalhadores adultos em 1976; a primeira publicação dizia respeito a um estudo de adolescentes (Csikszentmihalyi, Larson e Prescott, 1977). Descrições detalhadas do método estão disponíveis em Csikszentmihalyi e Larson (1984 e 1987).

**Aplicações do conceito de flow.** Elas são descritas no primeiro capítulo de *Optimal Experience* (Csikszentmihalyi e Csikszentmihalyi, 1988).

**Metas.** As antigas explicações do comportamento humano, começando por Aristóteles, presumiam que as ações eram motivadas por metas. A psicologia moderna, porém, mostra que grande parte do que as pessoas fazem pode ser explicada mais parcimoniosamente por motivações mais simples, muitas vezes inconscientes. Como resultado, a importância das metas em direcionar o comportamento ficou vastamente desacreditada. Algumas exceções incluem Alfred Adler (1956), que acreditava que as pessoas desenvolviam hierarquias de metas que determinavam suas decisões ao longo da vida, e os psicólogos americanos Gordon Allport (1955) e Abraham Maslow (1968), que acreditavam que, depois que as necessidades básicas estão satisfeitas, as metas podem ser efetivas em governar as ações. As metas também recuperaram alguma credibilidade na psicologia cognitiva, com pesquisadores como Miller, Galanter e Pribram (1960), Mandler (1975), Neisser (1976) e Emde (1980) usando o conceito para explicar as sequências de tomada de decisão e a regulação do comportamento. Não afirmo que a maioria, na maior parte do tempo, age da forma como age porque está tentando conquistar metas — apenas que, quando faz isso, experimenta uma sensação de controle que está ausente quando o comportamento não é motivado por metas conscientemente escolhidas (ver Csikszentmihalyi, 1989).

**Caos.** Pode parecer estranho que um livro que lida com a experiência ótima deva se preocupar com o caos do universo. O motivo para isso é que o valor da vida não pode ser compreendido a não ser contra o pano de fundo de seus problemas e perigos. Desde a primeira obra de literatura conhecida, o *Gilgamesh*, escrito há 35 séculos (Mason, 1971), tem sido costume começar com um exame da queda antes de arriscar sugerir maneiras de melhorar a condição humana. Talvez o melhor protótipo seja a *Divina comédia*, de Dante, em que o leitor deve passar pelas portas do Inferno (“*per me si va nell’eterno dolore*”) antes de poder contemplar uma solução para as atribulações da vida. Em tal contexto, seguimos

esses exemplos ilustres não devido a um senso de tradição, mas porque, psicologicamente, faz sentido.

**Hierarquia de necessidades.** A formulação mais conhecida da relação entre necessidades de “ordem inferior” como sobrevivência e segurança e metas “mais elevadas” como autorrealização é a de Abraham Maslow (1968 e 1971).

**Escalada das expectativas.** Segundo muitos autores, a insatisfação crônica com o status quo é uma característica da modernidade. O homem moderno quintessencial, o Fausto de Goethe, recebeu poder do demônio sob a condição de nunca ficar satisfeito com o que tivesse. Um bom tratamento recente do tema pode ser encontrado em Berman (1982). Porém, desejar mais do que se tem deve ser um traço humano mais ou menos universal, provavelmente ligado ao desenvolvimento da consciência.

Que a felicidade e a satisfação com a vida dependem da diferença percebida entre o que se deseja e o que se possui e que as expectativas tendem a aumentar foram observados com frequência. Por exemplo, numa pesquisa conduzida em 1987 e relatada no *Chicago Tribune* (24 set., caderno 1, p. 3), americanos ganhando mais de 100 mil dólares por ano (dois por cento da população) acreditam que para viver com conforto precisam de 88 mil dólares por ano; os que ganham menos acham que 30 mil seriam suficientes. Os mais ricos também disseram que precisariam de um quarto de milhão para concretizar seus sonhos, enquanto o preço atribuído ao sonho americano médio foi de apenas um quinto dessa soma.

Dentre os acadêmicos que estudam a qualidade de vida, muitos relataram resultados similares: por exemplo, Campbell, Converse e Rodgers (1976), Davis (1959), Lewin et al. (1944 [1962]), Martin (1981), Michalos (1985) e Williams (1975). Mas essas abordagens tendem a focar nas condições *extrínsecas* da felicidade, como saúde, riqueza etc. A abordagem deste livro trata da felicidade como resultado das ações da pessoa.

**Controlando a própria vida.** Alcançar o autocontrole é uma das metas mais antigas da psicologia humana. Em um resumo lúcido de centenas de textos de diferentes tradições intelectuais voltadas a aumentar o autocontrole (como ioga, várias filosofias, psicanálise, psicologia da personalidade, autoajuda), Klausner (1965) descobriu que os objetos ao qual o controle era dirigido podiam ser resumidos em quatro categorias: (1) controle do desempenho ou comportamento; (2) controle das pulsões fisiológicas subjacentes; (3) controle das funções intelectuais, isto é, pensar; (4) controle das emoções, isto é, sentir.

**A cultura como defesa contra o caos.** Ver, por exemplo, a síntese de Nelson (1965) sobre esse assunto. Tratamentos interessantes dos efeitos integrativos positivos da cultura são o conceito de “sinergia” (Maslow e Honigmann, 1970) de Ruth Benedict e a perspectiva

de sistemas geral de Laszlo (1970). (Ver também Redfield, 1942; Von Bertalanffy, 1960 e 1968; Polanyi, 1968 e 1969.) Para um exemplo de como o significado é criado pelo indivíduo em um contexto cultural, ver Csikszentmihalyi e Rochberg-Halton (1981).

**Toda cultura acredita ocupar o centro do universo.** O etnocentrismo tende a ser um dos princípios básicos de qualquer cultura; ver, por exemplo, LeVine e Campbell (1972) e Csikszentmihalyi (1973).

**Ansiedade ontológica.** Os especialistas em ansiedade ontológica (ou existencial) foram, ao menos nos últimos séculos, poetas, pintores, dramaturgos e outros artistas variados. Entre os filósofos, devemos mencionar Kierkegaard (1944 e 1954), Heidegger (1962), Sartre (1956) e Jaspers (1923 e 1955); entre os psiquiatras, Sullivan (1953) e Laing (1960 e 1961).

**Significado.** Uma experiência é *significativa* quando está relacionada positivamente às metas da pessoa. A vida tem significado quando possuímos um propósito que justifique nossos esforços e quando a experiência é ordenada. Para alcançar essa ordem na experiência, é muitas vezes necessário postular alguma força sobrenatural ou providência sem a qual a vida talvez não fizesse sentido. Ver também Csikszentmihalyi e Rochberg-Halton (1981). O problema do significado será discutido em maior profundidade no capítulo 10.

**Religião e a perda de significado.** Que a religião ainda serve como um escudo contra o caos é mostrado por diversos estudos que relatam satisfação de vida mais elevada entre adultos que se declaram religiosos (Bee, 1987, p. 373). Mas houve diversas alegações recentes no sentido de que os valores culturais que sustentaram nossa sociedade não são mais tão eficazes como costumavam ser; ver, por exemplo, Daniel Bell (1976), sobre o declínio dos valores capitalistas, e Robert Bellah (1975), sobre o declínio da religião. Ao mesmo tempo, fica claro que até a assim chamada “Era da Fé” na Europa, que se estendeu pela Idade Média, foi assolada por dúvida e confusão. Para a turbulência espiritual dessa época, ver os excelentes relatos de Johann Huizinga (1954) e Le Roy Ladurie (1979).

**Tendências na patologia social.** Para as estatísticas sobre uso de energia, ver *Statistical Abstracts of the U.S.* (Departamento de Comércio dos Estados Unidos, 1985, p. 199); sobre pobreza, ver *ibid.*, p. 457. As tendências de crimes violentos são extraídas de *U.S. Dept. of Justice's Uniform Crime Reports* (25 jul. 1987, p. 41), *Statistical Abstracts* (1985, p. 166) e *Commerce Department's U.S. Social Indicators* (1980, pp. 235 e 241). Estatísticas de doenças venéreas são de *Statistical Abstracts of the U.S.* (1985, p. 115); para divórcio, ver *ibid.*, p. 88.

Os números de **saúde mental** são de *U.S. Social Indicators*, p. 93. Os números de orçamento são de *U.S. Statistical Abstracts* (1985, p. 332).

Para informações sobre o número de **adolescentes vivendo em família com os dois pais**, ver Brandwein (1977), Cooper (1970), Glick (1979) e Weitzman (1978). Para estatísticas criminais, ver *U.S. Statistical Abstracts* (1985, p. 189).

**Patologia adolescente.** Para suicídio e homicídio entre adolescentes, ver *Vital Statistics of the United States*, 1985 (Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos Estados Unidos, 1988), tabela 8.5. Mudanças nas pontuações do SAT estão relatadas em *U.S. Statistical Abstracts* (1985, p. 147). Segundo estimativas confiáveis, o suicídio adolescente aumentou em cerca de trezentos por cento entre 1950 e 1980, com as maiores perdas entre os grupos privilegiados de adolescentes brancos de classe média do sexo masculino (*Social Indicators*, 1981). Os mesmos padrões são vistos para crime, homicídio, gravidez ilegítima, doenças venéreas e queixas psicossomáticas (Wynne, 1978; Yankelovich, 1981). Em 1980, um em cada dez alunos no fim do ensino médio usava drogas psicotrópicas diariamente (Johnston, Bachman e O'Malley, 1981). Para atenuar esse cenário sombrio, deve-se mencionar que na maioria das culturas, até onde é possível verificar, adolescentes são vistos como problemáticos (Fox, 1977). "O grande tumulto interno e a desordem externa da adolescência é universal e apenas moderadamente afetado por determinantes culturais" (Kiell, 1969, p. 9). Segundo Offer, Ostrov e Howard (1981), apenas cerca de vinte por cento dos adolescentes americanos contemporâneos são considerados "problemáticos", mas mesmo essa estimativa conservadora representa, sem dúvida, um número imenso de jovens.

**Socialização.** A necessidade de postergar a gratificação a fim de funcionar na sociedade foi discutida por Freud em *O mal-estar na civilização* (1930). Brown (1959) ofereceu uma refutação interessante para os argumentos de Freud. Para obras de referência sobre socialização, ver Clausen (1968) e Zigler e Child (1973). Um extenso estudo recente sobre socialização na adolescência pode ser encontrado em Csikszentmihalyi e Larson (1984).

**Controles sociais.** Bons exemplos de como exercer controles sociais mediante a criação de dependência química são a introdução do rum e do conhaque na América Central pelos espanhóis (Braudel, 1981, pp. 248-9), o uso do uísque na expropriação dos territórios indígenas norte-americanos e as Guerras do Ópio na China. Herbert Marcuse (1955 e 1964) discutiu extensamente como os grupos sociais dominantes cooptam a sexualidade e a pornografia para exercer controles sociais. Como afirmou Aristóteles há muito tempo, "O estudo do prazer e da dor pertence ao domínio do filósofo político" (*Ética a Nicômaco*, livro 7, cap. 11).

**Genes e vantagem pessoal.** O argumento de que os genes foram programados para seu próprio benefício, e não para tornar a vida melhor para seus portadores, foi formulado pela primeira vez de maneira coerente por Dawkins (1976), embora a frase “A galinha é apenas um modo de o ovo produzir outro ovo”, que condensa muito bem a ideia de Dawkins, seja bem mais antiga. Para outra visão sobre a questão, ver Csikszentmihalyi e Massimini (1985) e Csikszentmihalyi (1988).

**Caminhos da libertação.** A história dessa busca é tão rica e longa que é impossível fazer-lhe justiça num curto espaço. Nas tradições *místicas*, ver Behanan (1937) e Wood (1954) sobre ioga e Scholem (1969) sobre misticismo judaico. Na *filosofia*, ver Hadas (1960) sobre humanismo grego, Arnold (1911) e Murray (1940) sobre os estoicos e MacVannel (1896) sobre Hegel. Para filósofos contemporâneos, ver Tillich (1952) e Sartre (1956). Uma reinterpretação recente da ideia de virtude de Aristóteles que é muito similar em alguns aspectos ao conceito de atividade autotélica, ou flow, apresentado aqui pode ser encontrado na obra de Alasdair MacIntyre (1984). Em história, Croce (1962), Toynbee (1934) e Berdyaev (1952) se destacam; em sociologia, Marx (1844 [1956]), Durkheim (1897 e 1912), Sorokin (1956 e 1967) e Gouldner (1968); em psicologia, Angyal (1941 e 1965), Maslow (1968 e 1970) e Rogers (1951); em antropologia, ver Benedict (1934), Mead (1964) e Geertz (1973). Essa é apenas uma seleção idiossincrática em uma imensa série de escolhas possíveis.

**Controle da consciência.** O controle da consciência tal como desenvolvido neste capítulo inclui todas as quatro manifestações do autocontrole examinadas por Klausner (1965) e listadas na nota da página 10. Uma das técnicas mais antigas para alcançar tais controles são as várias disciplinas iogues desenvolvidas na Índia há aproximadamente 1500 anos; elas são discutidas mais amplamente no capítulo 5. Seguidores da medicina holística acreditam que o estado mental do paciente é extremamente importante para determinar o curso de sua saúde física; ver também Cousins (1979) e Siegel (1986). Eugene Gendlin (1981), meu colega na Universidade de Chicago, desenvolveu uma técnica contemporânea para controlar a atenção chamada “focando”. Neste livro, não proponho a técnica de ninguém; na verdade, apresento uma análise conceitual do que controle e apreciação envolvem, e dou exemplos práticos, de modo que o leitor possa desenvolver o método mais indicado para suas inclinações e condições.

**Rotinização.** O argumento aqui é sem dúvida remanescente do conceito weberiano (1922) de rotinaização do carisma, desenvolvido em sua obra, *A psicologia social das religiões mundiais*, e da ideia hegeliana ainda anterior de que o “mundo do espírito” acaba se transformando no “mundo da natureza” (por exemplo, Sorokin, 1950). O mesmo conceito é desenvolvido do ponto de vista sociológico por Berger e Luckmann (1967).

## 2. A ANATOMIA DA CONSCIÊNCIA

**Consciência.** Esse conceito é central para muitas religiões e sistemas filosóficos, como os de Kant e Hegel. Antigos psicólogos, como Ach (1905), tentaram defini-la em termos científicos modernos, com pouco sucesso. Por muitas décadas, as ciências comportamentais abandonaram por completo o conceito de consciência, porque relatos sobre estados internos eram considerados sem validade científica. Há certa renovação do interesse pelo assunto (Pope e Singer, 1978). Resumos históricos do conceito podem ser encontrados em Boring (1953) e Klausner (1965). Smith (1969), que cunhou o termo “behaviorismo introspectivo”, dá uma definição muito próxima da que foi usada neste livro: “A experiência consciente é um evento interno a respeito do qual a pessoa faz, diretamente, o que quer fazer” (Smith, 1969, p. 108). No mais, porém, há pouca sobreposição entre o conceito tal como desenvolvido aqui e o de Smith ou qualquer outro psicólogo comportamental. A principal diferença é que minha ênfase está na dinâmica subjetiva da experiência e em sua primazia fenomenológica. Uma definição mais completa da consciência é fornecida nas últimas seções deste capítulo.

**Fenomenologia.** O termo “fenomenológico” não é usado aqui para denotar aderência aos princípios ou métodos de qualquer pensador ou escola particular. Significa apenas que a abordagem ao problema de estudar a experiência é fortemente influenciada pelos insights de Husserl (1962), Heidegger (1962 e 1967), Sartre (1956), Merleau-Ponty (1962 e 1964) e alguns tradutores seus nas ciências sociais, como Natanson (1963), Gendlin (1962), Fisher (1969), Wann (1964) e Schutz (1962). Breves introduções à fenomenologia de Husserl são os livros de Kohak (1978) e Kolakowski (1987). Para acompanhar este livro, porém, não é necessário ter em mente nenhum pressuposto fenomenológico. O argumento deve se sustentar por seus próprios méritos e ser compreendido nos próprios termos. O mesmo é verdade para a **teoria da informação** (ver Wiener, 1948 [1961]).

**Sonhando.** Stewart (1972) relata que os sinois da Malásia aprendem a controlar seus sonhos e desse modo obtêm um domínio extraordinário também sobre a consciência desperta. Se isso é verdade (o que parece duvidoso), é uma exceção interessante que ajuda a comprovar a regra geral — em outras palavras, significa que treinando a atenção a pessoa consegue controlar a consciência até no sono (Csikszentmihalyi, 1982a). Um método de expansão da consciência recente tenta fazer exatamente isso. “Sonho lúcido” é uma tentativa de controlar os processos mentais no sono (La Berge, 1985).

**Limites da consciência.** A primeira afirmação geral sobre a quantidade de bits que podem ser processados simultaneamente foi de Miller (1956). Orme (1969), com base nos

cálculos de Von Uexkull (1957), estimou que 1/18 de segundo é o limiar da discriminação. Cientistas cognitivos que trataram as limitações da atenção incluem Simon (1969 e 1978), Kahneman (1973), Hasher e Zacks (1979), Eysenck (1982) e Hoffman, Nelson e Houck (1983). As demandas ativas feitas por processos cognitivos são discutidas por Neisser (1967 e 1976), Treisman e Gelade (1980) e Treisman e Schmidt (1982). As exigências ativas de armazenar e acessar informação na memória foram abordadas por Atkinson e Shiffrin (1968) e Hasher e Zacks (1979). Mas a importância da atenção e suas limitações já era bem conhecida de William James (1890).

**Limites para processar a fala.** Para a exigência de quarenta bits por segundo, ver Liberman, Mattingly e Turvey (1972) e Nusbaum e Schwab (1986).

**Usos do tempo.** A primeira pesquisa abrangente de como as pessoas passam o tempo foi um projeto nacional relatado em Szalai (1965). Os números informados aqui estão baseados em meus estudos com o Método de Amostragem da Experiência (MAE), por exemplo, Csikszentmihalyi, Larson e Prescott (1977), Csikszentmihalyi e Graef (1980), Csikszentmihalyi e Larson (1984), Csikszentmihalyi e Csikszentmihalyi (1988).

**Ver TV.** As sensações que as pessoas relatam quando estão assistindo à televisão são comparadas a experiências em outras atividades em estudos do MAE por Csikszentmihalyi, Larson e Prescott (1977), Csikszentmihalyi e Kubey (1981), Larson e Kubey (1983) e Kubey e Csikszentmihalyi (1990).

**Energia psíquica.** Os processos ocorrendo na consciência — pensamentos, emoções, vontade e memória — foram descritos por filósofos desde os tempos antigos e por alguns dos primeiros psicólogos (por exemplo, Ach, 1905). Para uma revisão, ver Hilgard (1980). Abordagens energéticas da consciência incluem Wundt (1902), Lipps (1899), Ribot (1890), Binet (1890) e Jung (1928 [1960]). Algumas abordagens contemporâneas são apresentadas por Kahneman (1973), Csikszentmihalyi (1978 e 1987) e Hoffman, Nelson e Houck (1983).

**Atenção e cultura.** A capacidade dos melanésios de lembrar localizações precisas fluando na superfície do mar é descrita por Gladwin (1970). A referência aos muitos nomes para neve usados pelos esquimós pode ser encontrada em Bourguignon (1979).

**O self.** Os psicólogos pensaram em inúmeras maneiras de descrever o self, das abordagens sociopsicológicas de George Herbert Mead (1934 [1970]) e Sullivan (1953) à psicologia analítica de Carl Gustav Jung (1933 [1961]). Mas eles procuram evitar falar no self atualmente. Um bom relato de como esse conceito se desenvolve é dado por Damon e Hart (1982). Outra abordagem usa o termo “*self-efficacy*” (ver Bandura, 1982). O modelo de

self desenvolvido nestas páginas foi influenciado por muitas fontes e é descrito em Csikszentmihalyi (1985a) e Csikszentmihalyi e Csikszentmihalyi (1988).

**Desordem na consciência.** Os psicólogos estudaram as emoções negativas, como raiva, aflição, tristeza, medo, vergonha, desprezo ou desgosto, muito extensamente. Ver Ekman (1972), Frijda (1986), Izard, Kagan e Zajonc (1984) e Tomkins (1962). Esses pesquisadores presumem de modo geral que cada emoção é separadamente “conectada” ao sistema nervoso central como reação a um conjunto específico de estímulos, em lugar de ser uma reação integrada do sistema do self. Psicólogos clínicos e psiquiatras estão familiarizados com “humores disfóricos”, como ansiedade e depressão, que interferem com a concentração e o funcionamento normal (Beck, 1976; Blumberg e Izard, 1985; Hamilton, 1982; Lewinsohn e Libet, 1972; Seligman et al., 1984).

**Ordem.** O que a ordem — ou negentropia psíquica — implica será discutido mais para a frente; ver também Csikszentmihalyi (1982a) e Csikszentmihalyi e Larson (1984). Basicamente, refere-se à falta de conflito entre os bits de informação presentes na consciência do indivíduo. Quando a informação está em harmonia com as metas da pessoa, a consciência dessa pessoa está “ordenada”. O mesmo conceito se aplica ainda à falta de conflito entre indivíduos quando suas metas estão em harmonia.

**Flow.** A pesquisa original e o modelo teórico da experiência de flow foram relatados integralmente pela primeira vez em *Beyond Boredom and Anxiety* (Csikszentmihalyi, 1975). Desde então, grande número de obras usou o conceito de flow e extensa nova pesquisa vem se acumulando. Alguns exemplos são a aplicação do conceito à antropologia por Victor Turner (1974), à sociologia por Mitchell (1983) e à evolução por Crook (1980). Eckblad (1981), Amabile (1983) e Deci e Ryan (1985) o usaram para desenvolver teorias motivacionais. Para resumos dos vários resultados de pesquisa, ver Massimini e Inghilleri (1986) e Csikszentmihalyi e Csikszentmihalyi (1988).

“**É delicioso...**” A citação é de Csikszentmihalyi (1975), p. 95.

**Complexidade.** A complexidade é uma função que depende do grau de integração e diferenciação da informação na consciência do indivíduo. Uma pessoa complexa é capaz de acessar informação precisa, discreta, e contudo é capaz de relacionar as várias peças entre si, como alguém cujos desejos, emoções, pensamentos, valores e ações são fortemente individualizados, porém não se contradizem. Ver, por exemplo, Csikszentmihalyi (1970), Csikszentmihalyi e Csikszentmihalyi (1988) e Csikszentmihalyi e Larson (1984). O conceito de complexidade usado aqui está relacionado ao mesmo conceito tal como utilizado por alguns biólogos evolucionistas (por exemplo, Dobzhansky, 1962 e 1967) e foi influenciado pelos insights poéticos de Teilhard de Chardin (1965). Uma definição muito



promissora de complexidade em sistemas físicos, definida como “profundidade termodinâmica”, vinha sendo trabalhada por Heinz Pagels (1988) antes de seu falecimento prematuro. Segundo sua definição, a complexidade de um sistema é a diferença entre a quantidade de informação necessária para descrever o sistema em seu presente estado e a quantidade necessária para descrever todos os estados que ele poderia ter atravessado no ponto em que mudou para o último estado prévio. Aplicando isso à psicologia do self, poderíamos dizer que uma pessoa complexa tem comportamento e ideias que não podem ser facilmente explicados e cujo desenvolvimento não era obviamente previsível.

**“Nada exige mais do ser humano...”** A citação é de Csikszentmihalyi (1975, p. 94).

### 3. FRUIÇÃO E QUALIDADE DE VIDA

**Para a pesquisa sobre a relação entre felicidade e riqueza,** ver Diener, Horwitz e Emmons (1985), Bradburn (1969) e Campbell, Converse e Rodgers (1976).

**Prazer e fruição.** Toda a *Ética a Nicômaco* de Aristóteles lida com essa questão, especialmente o capítulo 11 do livro 3 e o livro 7. Ver também Csikszentmihalyi e Csikszentmihalyi (1988, pp. 24-5).

**O prazer da criança na atividade.** Psicólogos alemães antigos postularam a existência do *Funktionlust*, o prazer derivado de usar o corpo em atividades como correr, golpear, bater, e assim por diante (Groos, 1901, e Buhler, 1930). Mais tarde, Jean Piaget (1952) afirmou que um dos estágios sensório-motores do desenvolvimento físico infantil caracterizava-se pelo “prazer de ser a causa”. Nos Estados Unidos, Murphy (1947) postulou a existência de pulsões sensoriais e atividade para explicar a sensação de prazer que a visão, a audição ou a percepção muscular ocasionalmente proporcionam. Esses insights foram incorporados a uma teoria do estímulo ou excitação ideais principalmente no trabalho de Hebb (1955) e Berlyne (1960), que presumiram que o prazer era consequência de um equilíbrio ideal entre o estímulo que chega e a capacidade do sistema nervoso de assimilá-lo. A extensão dessas explicações basicamente neurológicas para o motivo de encontrarmos prazer na ação foi fornecida por White (1959), DeCharms (1968), Deci e Ryan (1985), que observaram o mesmo fenômeno, mas do ponto de vista do self, ou organismo consciente. Suas explicações dependem do fato de que a ação proporciona prazer porque dá à pessoa uma sensação de competência, eficácia ou autonomia.

**Aprendendo depois de adulto.** A importância de continuar a aprender mais tarde na vida tem recebido muita atenção ultimamente. Para algumas ideias básicas nessa área, ver a antiga afirmação de Mortimer Adler (1956), Tough (1978) e Gross (1982).

**Entrevistas.** A maioria das entrevistas mencionadas aqui foi coletada no decorrer de estudos relatados em Csikszentmihalyi (1975) e Csikszentmihalyi e Csikszentmihalyi (1988). Mais de seiscentas outras entrevistas foram coletadas pelo professor Fausto Massimini e seus colaboradores na Europa, na Ásia e no sudoeste dos Estados Unidos.

**Êxtase.** Extensos estudos de caso de experiências de arrebatamento religioso foram coletados por Marghanita Laski (1962). Abraham Maslow (1971), que cunhou o termo “experiência de pico” para descrever tais eventos, desempenhou um papel muito importante em ajudar a dar legitimidade à consideração desses fenômenos pelos

psicólogos. Mas é razoável dizer que Laski e Maslow viam o êxtase como uma epifania fortuita que acontecia mais ou menos por si mesma, mais do que um processo natural que poderia ser controlado e cultivado. Para uma comparação entre o conceito de experiência de pico de Maslow e o flow, ver Privette (1983). Experiências de êxtase aparentemente são mais comuns do que poderíamos pensar. Em março de 1989, mais de trinta por cento de uma amostra representativa nacional de mil americanos respondeu afirmativamente ao item: “Você se sentiu como se estivesse muito próximo de uma força espiritual poderosa que pareceu erguer você de seu próprio eu”. Doze por cento afirmaram ter passado por essa experiência com frequência ou em diversas ocasiões (*General Social Survey*, 1989).

**Leitura** é uma das atividades de flow favoritas. Isso está relatado em Massimini, Csikszentmihalyi e Delle Fave (1988). Um livro recente que descreve detalhadamente como a leitura promove fruição é de Nell (1988).

**A socialização como atividade de flow.** Todos os estudos conduzidos com o Método de Amostragem da Experiência confirmam o fato de que estar com outras pessoas de modo geral melhora significativamente o humor individual, independente do que mais esteja acontecendo. Isso parece ser verdade tanto para adolescentes (Csikszentmihalyi e Larson, 1984) como para adultos (Larson, Csikszentmihalyi e Graef, 1980) e idosos (Larson, Mannell e Zuzanek, 1986). Mas para apreciar de fato a companhia alheia são necessárias habilidades interpessoais.

**“Existem muitas obras...”** A citação é de um estudo sobre como curadores de museus de belas-artes descrevem a experiência estética (Csikszentmihalyi e Robinson, p. 51).

**O professor Maier-Leibnitz** descreveu esse modo engenhoso de acompanhar a passagem do tempo tamborilando os dedos em uma comunicação pessoal (1986).

A importância das atividades de **microflow** foi examinada em *Beyond Boredom and Anxiety* (Csikszentmihalyi, 1975, pp. 140-78). Esses estudos mostraram que, impedida de executar suas rotinas habituais, como batucar com os dedos, rabiscar papéis, assobiar e gracejar com os amigos, a pessoa fica irritável em poucas horas. São frequentes os relatos de perda de controle e comportamento alterado após um único dia de privação de microflow. Poucos se mostraram capazes ou dispostos a se virar sem essas pequenas rotinas por mais de 24 horas.

A **proporção entre desafios e habilidades** equilibrada foi reconhecida desde o início como uma das condições centrais da experiência de flow (por exemplo, Csikszentmihalyi, 1975, pp. 49-54). O modelo original presumia que a fruição ocorreria ao longo da diagonal inteira, ou seja, quando os desafios e habilidades fossem ambos muito baixos, bem como quando fossem ambos muito altos. Resultados de pesquisa empírica posteriormente

levaram a uma modificação do modelo. As pessoas não apreciaram situações em que suas habilidades e os desafios externos eram ambos mais baixos do que os níveis a que estavam acostumadas. O novo modelo prevê o flow apenas quando os desafios e habilidades estão em relativo equilíbrio e acima do nível médio do indivíduo. Essa previsão é confirmada pelos estudos conduzidos com o Método de Amostragem da Experiência (Carli, 1986; Csikszentmihalyi e Nakamura, 1989; Massimini, Csikszentmihalyi e Carli, 1987). Além disso, esses estudos mostraram que a condição de ansiedade (desafio alto, habilidades baixas) é relativamente rara na vida cotidiana e percebida como muito mais negativa do que a condição de tédio (desafio baixo, habilidades altas).

**“Sua concentração...”**, **“Você está tão envolvido...”** e **“a concentração...”** são de Csikszentmihalyi (1975, p. 39). **“O negócio dela agora é ler...”** é de Allison e Duncan (1988, p. 129). A relação entre atenção focada e fruição foi claramente percebida há quatro séculos por Montaigne (1580 [1958], p. 853): “Aprecio [a vida] duas vezes mais que os outros, pois a medida da fruição depende da maior ou menor atenção que dedicamos a ela”.

**“A mística de escalar...”** é de Csikszentmihalyi (1975, pp. 47-8).

**“Sinto uma satisfação especial em cuidar das plantas...”** é de Delle Fave e Massimini (1988, p. 197). **“Tive uma sensação de satisfação...”** é de Hiscock (1968, p. 45) e **“Sempre sinto...”** é de Moitessier (1971, p. 159); os dois últimos citados em Macbeth (1988, p. 228).

**Pintar.** A distinção entre artistas mais e menos originais é que os primeiros começam a pintar com uma ideia geral e muitas vezes vaga do que querem realizar, enquanto os outros tendem a começar com uma imagem clara em mente. Assim, artistas originais devem descobrir o que vão fazer à medida que progridem usando o feedback da obra em andamento para sugestão de novas abordagens. Os artistas menos originais acabam pintando o quadro que têm em mente, sem oportunidade de crescer e se desenvolver. Mas, para ser bem-sucedido em seu processo criativo de final aberto, o artista original deve ter critérios bem internalizados do que é boa arte, de modo a poder escolher ou descartar os elementos certos na pintura em desenvolvimento (Getzels e Csikszentmihalyi, 1976).

A **cirurgia** como experiência de flow é descrita em Csikszentmihalyi (1975 e 1985b).

**Sensibilidades excepcionais.** A impressão comum de que crianças diferentes têm facilidade para desenvolver talentos diferentes, algumas tendo afinidade com o movimento físico, outras com música, línguas ou com o fato de se socializar com as pessoas, foi formalizada recentemente em uma teoria de “inteligências múltiplas” por Howard Gardner (1983). Gardner e seus colaboradores em Harvard trabalham atualmente para desenvolver

uma bateria de testes abrangente para cada uma das sete principais dimensões de inteligência identificadas por ele.

A importância do **feedback para pessoas com deficiência visual** está relatada em Massimini, Csikszentmihalyi e Delle Fave (1988, pp. 79-80).

“**É como se...**” é de Csikszentmihalyi (1975, p. 40).

“**A quadra...**” e “**Na minha idade...**” são de Csikszentmihalyi (1975, pp. 40-1); “**Quando você está [escalando]...**”, *ibid.*, p. 81, e “**Em nenhum outro lugar sinto a mesma coisa...**”, *ibid.*, p. 41. “**Por mais que possa haver...**” é de Crealock (1951, pp. 99-100), citado em Macbeth (1988, pp. 221-2). A citação de Edwin Moses está em Johnson (1988, p. 6).

“**Sou tomada de forte calma e relaxamento...**” e “**Tenho uma sensação geral...**” são de Csikszentmihalyi (1975, pp. 44-5).

**A atração pelo risco** e pelo perigo foi amplamente estudada por Marvin Zuckerman (1979), que identificou o traço de personalidade do “caçador de sensações”. Um tratamento mais popular do tema está no recente livro de Ralph Keyes (1985).

Um dos mais antigos estudos psicológicos dos **jogos de azar** é o de Kusyszyn (1977). David (1962) e Huizinga (1939 [1970]) afirmam que os jogos de azar foram desenvolvidos a partir de aspectos divinatórios de cerimoniais religiosos.

**Morphy e Fischer.** A similaridade entre as carreiras desses dois campeões de xadrez que viveram com um século de separação é de fato impressionante. Paul Charles Morphy (1837-84) se tornou um enxadrista no começo da adolescência; quando tinha 22 anos, viajou para a Europa, onde derrotou todos que se atreveram a jogar com ele. Depois que voltou a Nova York, os potenciais competidores acharam que ele era bom demais e ficaram com medo de jogar com ele mesmo com chances favoráveis. Privado de sua única fonte de flow, Morphy virou um recluso, exibindo um comportamento excêntrico e paranoico. Para os paralelos com a carreira de Bobby Fischer, ver Waitzkin (1988). Há duas linhas de explicação para essas coincidências. Uma é que pessoas com organização psíquica frágil são desproporcionalmente atraídas para o xadrez. A outra é que o xadrez, no nível mais competitivo, exige um envolvimento completo da energia psíquica e pode se tornar altamente viciante. Quando o jogador se torna um campeão e exaure todos os desafios da atividade na qual investiu tamanha atenção, corre um sério risco de ficar desorientado, porque a meta que dava ordem a sua consciência deixou de ser significativa.

**Jogos de azar entre índios americanos** são descritos por Culin (1906), Cushing (1896) e Kohl (1860). Carver (1796, p. 238) descreve iroqueses jogando até perder tudo o que tinham, incluindo seus mocassins, depois voltando para casa sob quase um metro de neve. Um observador tarahumara no México relatou: “Ele pode continuar jogando [dados oblongos] por quinze a trinta dias, até perder tudo o que tem no mundo, exceto sua esposa e filhos; desse ponto ele não passa” (Lumholtz, 1902 [1987], p. 278).

**Cirurgiões** que alegam que realizar operações pode ser “viciante” são citados em Csikszentmihalyi (1975, pp. 138-9).

“**É uma sensação zen...**”, *ibid.*, p. 87.

“**Você se esquece...**” é de Moitessier (1971, p. 52), citado em Macbeth (1988, p. 22). “**Eu percebo quando...**” é de Sato (1988, p. 113).

Para a **sensação de autotranscendência** envolvida em escalar a rocha, ver Robinson (1969); no xadrez, ver Steiner (1974).

O **perigo de perder o self** como resultado da experiência “transcendente” já foi extensamente analisado. Um dos primeiros tratamentos dessa possibilidade é de Le Bon (1895 [1960]), cuja obra influenciou a de McDougall (1920) e Freud (1921). Alguns estudos recentes lidando com a relação entre autoconsciência e comportamento são de Diener (1979), Wicklund (1979) e Scheier e Carver (1980). Em termos de nosso modelo de complexidade, uma pessoa desindividualizada que perde seu self em um grupo é *integrada*, mas não *diferenciada*. Ela cede o controle da consciência para o grupo e pode facilmente se envolver em um comportamento perigoso. Para se beneficiar da transcendência, também deve ter um self fortemente diferenciado ou individualizado. Descrever a relação dialética entre o **eu**, ou a parte ativa do self, e o **mim**, ou o autoconceito refletido, foi a contribuição muito influente de George Herbert Mead (1934 [1970]).

“**Dois coisas acontecem...**” é de Csikszentmihalyi (1975, p. 116).

A conexão essencial entre algo como felicidade, fruição e até virtude, por um lado, e **recompensas intrínsecas ou autotélicas**, por outro, foi de modo geral reconhecida por pensadores em uma variedade de tradições culturais. É essencial para o conceito taoista de *yu*, ou viver corretamente (por exemplo, os escritos básicos de Chuang Tzu, traduzidos por Watson, 1964), para o conceito aristotélico de virtude (MacIntyre, 1984) e para a atitude hindu em relação à vida que inspira o *Bhagavad Gita*.

As generalizações de que as pessoas estão **insatisfeitas com o trabalho** e com o **tempo de lazer** baseiam-se em nossos estudos com o Método de Amostragem da Experiência (por exemplo, Csikszentmihalyi e Graef, 1979 e 1980; Graef, Csikszentmihalyi e Gianinno, 1983; Csikszentmihalyi e LeFevre, 1987 e 1989; e LeFevre, 1988). As conclusões estão baseadas nas respostas momentâneas que os trabalhadores adultos escreveram quando seu pager apitava em momentos aleatórios. Quando os trabalhadores respondem a levantamentos em larga escala, porém, muitas vezes tendem a dar respostas globais muito mais favoráveis. Uma compilação de quinze estudos de satisfação no trabalho efetuada entre 1972 e 1978 concluiu que três por cento dos trabalhadores americanos estão “muito insatisfeitos” com o trabalho, nove por cento estão “um pouco insatisfeitos”, 36 por cento, “um pouco satisfeitos” e 52 por cento, “muito satisfeitos” (Argyle, 1987, pp. 31-63). Um levantamento nacional mais recente conduzido por Robert Half International e relatado no *Chicago Tribune* (18 out. 1987, caderno 8) chega a resultados bem menos animadores. Segundo esse estudo, 24 por cento da força de trabalho americana, ou um trabalhador em quatro, está bastante insatisfeito com seu emprego. Nossos métodos de medir a satisfação talvez sejam rigorosos demais, enquanto os métodos do levantamento provavelmente proporcionam resultados que são otimistas demais. Deveria ser fácil descobrir se um grupo de pessoas está “satisfeito” ou “insatisfeito” com o trabalho. Na realidade, como a satisfação é um conceito relativo, é muito difícil dar uma resposta objetiva a essa simples questão. É como se a pessoa tivesse de optar por “meio cheio” ou “meio vazio” quando fosse descrever um copo d’água pela metade. Em um livro recente, dois extraordinários cientistas sociais alemães chegaram a conclusões diametralmente opostas sobre a relação dos trabalhadores alemães com o trabalho, um afirmando que o adoravam, o outro que o odiavam, ainda que ambos se baseassem no mesmo exaustivo e detalhado banco de dados (Noelle-Neumann e Strumpel, 1984). O resultado contraintuitivo de que as pessoas tendem a classificar o trabalho como mais gratificante do que o lazer foi observado por diversos pesquisadores (por exemplo, Andrews e Withey, 1976, e Robinson, 1977). Veroff, Douvan e Kulka (1981), por exemplo, relatam que 49 por cento dos trabalhadores homens alegam que o trabalho é mais gratificante do que o lazer, ao passo que apenas dezenove por cento dizem que o lazer é mais gratificante do que o trabalho.

**Os perigos do vício no flow** foram tratados com mais detalhe por Csikszentmihalyi (1985b). **O crime como flow.** Uma descrição de como a delinquência juvenil pode proporcionar experiências de flow é dado em Csikszentmihalyi e Larson (1978).

A citação de **Oppenheimer** é de Weyden (1984).

**“A água pode ser boa ou má...”** Esse fragmento de Demócrito foi citado por Santillana (1961 [1970], p. 157).

## 4. AS CONDIÇÕES DO FLOW

**Brincar.** Depois do *Homo ludens*, de Huizinga, publicado pela primeira vez em 1939, talvez o livro mais seminal sobre brincadeiras e caráter lúdico seja *Les jeux et les hommes* (1958), de Roger Caillois.

**Imitar.** Excelente exemplo de como um disfarce ritual pode ajudar a pessoa a se distanciar da experiência comum é fornecido por Monti (1969, pp. 9-15), em sua discussão do uso das máscaras cerimoniais da África Ocidental: “Do ponto de vista psicológico, a origem da máscara também pode ser explicada pela *aspiração* mais atávica *do ser humano de escapar de si mesmo a fim de ser enriquecido pela experiência de diferentes existências* — desejo que obviamente não pode ser consumado no nível físico — e a fim de aumentar seu poder identificando-se com forças universais, divinas ou demoníacas, independente do que sejam. É um desejo de romper com as amarras individuais moldadas em uma forma específica e imutável e encerradas em um ciclo de nascimento-morte que não deixa possibilidade de *aventuras existenciais conscientemente escolhidas*” (grifos meus).

**Flow e descoberta.** Ao classificar dezesseis atividades bem diferentes como sendo mais ou menos similares ao flow, os grupos altamente habilidosos de escaladores, compositores, enxadristas etc. estudados por Csikszentmihalyi (1975, p. 29) listaram o item “Projetando ou descobrindo algo novo” como sendo o mais parecido com sua atividade de flow.

**Flow e crescimento.** A questão de como experiências de flow levam ao crescimento do self estão discutidas em Deci e Ryan (1985) e Csikszentmihalyi (1982b e 1985a). Anne Wells (1988) mostrou que mulheres que passam mais tempo em flow têm um conceito mais positivo de si mesmas.

**Flow e ritual.** O antropólogo Victor Turner (1974) via a ubiquidade dos processos rituais nas sociedades pré-letradas como um sinal de que eram oportunidades socialmente sancionadas de passar pela experiência de flow. Rituais religiosos normalmente levam ao flow (ver Carrington, 1977; Csikszentmihalyi, 1987; I. Csikszentmihalyi, 1988; e Wilson, 1985). Uma boa introdução à relação histórica entre as dimensões sagradas e seculares do lazer pode ser encontrada no livro referência de John R. Kelly, *Leisure* (1982, pp. 53-68).

**Flow e arte.** Uma descrição de como experiências estéticas visuais passivas podem produzir flow é feita em Csikszentmihalyi e Robinson. A significação religiosa dos **jogos de bola maias** é descrita em Blom (1932) e Gilpin (1948). O *pok-ta-pok*, como esse jogo



similar ao basquete era chamado, tinha lugar em um pátio de pedra, e o objetivo das equipes era acertar a bola no arco do adversário, colocado quase dez metros acima do campo de jogo, *sem usar as mãos*. O padre Diego Duran, missionário espanhol, faz uma vívida descrição: “Foi um jogo de grande recreação e prazer para eles, entre os quais havia alguns que jogavam com tamanha destreza e habilidade que, no curso de uma hora, conseguiram manter a bola no ar de uma ponta a outra sem errar um único toque de nádegas, uma vez que não era permitido tocar a bola com as mãos nem com os pés, nem com a barriga da perna, tampouco com os braços [...]” (citado em Blom, 1932). Aparentemente, esses jogos às vezes terminavam em sacrifícios humanos ou na morte dos membros do time derrotado (Pina Chan, 1969).

**Flow e sociedade.** A ideia de que o tipo de atividade de flow que uma sociedade disponibilizou para seu povo poderia refletir algo essencial sobre a sociedade em si foi sugerida originalmente em Csikszentmihalyi (1981a e 1981b). Ver também Argyle (1987, p. 65).

A questão do **relativismo cultural** é complexa demais para receber uma avaliação isenta aqui. Um estudo excelente (mas não imparcial) do conceito é feito pelo antropólogo Melford Spiro (1987), que em um relato autobiográfico recente descreve por que mudou de ideia, de uma aceitação acrítica do igual valor das práticas culturais para um reconhecimento mais qualificado das formas patológicas que as culturas ocasionalmente assumem. Os filósofos e outros humanistas muitas vezes acusaram os cientistas sociais, às vezes justificadamente, de “desmascarar” valores absolutos que são importantes para a sobrevivência da cultura (por exemplo, Arendt, 1958; Bloom, 1987). O sociólogo ítalo-suíço Vilfredo Pareto (1917 e 1919) foi um dos estudiosos mais conscientes dos perigos da relativização inerentes a sua disciplina.

**Trabalhadores ingleses.** A clássica história de como os trabalhadores ingleses livres foram transformados em operários industriais altamente controlados é contada pelo historiador E. P. Thompson (1963).

Os desconfiados **dobuans** foram estudados pelo antropólogo Reo Fortune (1932 [1963]). Para a trágica provação do povo **ik** de Uganda, ver Turnbull (1972).

**Ianomâmi.** Essa feroz tribo foi imortalizada pelos escritos do antropólogo Napoleon Chagnon (1979). A **triste tribo nigeriana** foi descrita por Laura Bohannan, sob o pseudônimo de E. S. Bowen (1954). Colin Turnbull (1961) fez uma afetuosa descrição dos pigmeus da floresta **Ituri**. A citação relativa a **Shushwap** estava em uma carta de 1986 de Richard Kool para o autor.

A informação sobre o **Grande Santuário de Isé** foi fornecida em uma comunicação pessoal por Mark Csikszentmihalyi.

Para as porcentagens de **pessoas felizes em diferentes nações**, ver George Gallup (1976). O estudo que mostrou americanos quase tão felizes quanto cubanos e egípcios foi conduzido por Easterlin (1974). Para uma discussão geral de felicidade e diferenças entre culturas, ver Argyle (1987, pp. 102-11).

**Riqueza e felicidade.** Tanto Argyle (1987) como Veenhoven (1984) concordam, com base em sua avaliação de praticamente todos os estudos nessa área conduzidos até o momento, que há evidências conclusivas para uma correlação positiva mas muito modesta entre bem-estar material e felicidade ou satisfação com a vida.

Os **gastos de tempo** para os trabalhadores americanos estão baseados em nossos estudos da MAE (por exemplo, Csikszentmihalyi e Graef, 1980; Graef, Csikszentmihalyi e Gianinno, 1983; Csikszentmihalyi e LeFevre, 1987 e 1989). Essas estimativas são muito similares às obtidas com levantamentos bem mais extensos (por exemplo, Robinson, 1977).

**Superinclusão de estímulos em esquizofrenia.** O conceito de anedonia foi originalmente desenvolvido pelo psiquiatra Roy Grinker. A superinclusão e a sintomatologia dos transtornos da atenção foram estudados, entre outros, por Harrow, Grinker, Holzman e Kayton (1977) e Harrow, Tucker, Hanover e Shield (1972). As citações são de McGhie e Chapman (1961, pp. 109, 114). Discuto a continuidade entre a falta de experiências de flow devido a psicopatologias graves e transtornos mais amenos da atenção muitas vezes causados por privações sociais em Csikszentmihalyi (1978 e 1982a).

Entre os estudos dos **esquimós** que valem a leitura estão os de Carpenter (1970 e 1973). A destruição das culturas **caribenhas** é descrita por Mintz (1985). O conceito de **anomia** foi desenvolvido originalmente por Émile Durkheim em seu livro *O suicídio* (1897 [1951]). A melhor introdução ao conceito de **alienação** são os primeiros manuscritos de Karl Marx, especialmente *Manuscritos econômicos-filosóficos* (ver Tucker, 1972). O sociólogo Richard Mitchell (1983 e 1988) afirma que anomia e alienação são as contrapartidas sociais da ansiedade e do tédio, respectivamente, e que ocorrem quando as pessoas não conseguem encontrar flow porque as condições da vida cotidiana são caóticas ou previsíveis demais.

**A hipótese neurofisiológica** relativa à atenção e flow baseia-se nas seguintes pesquisas: Hamilton (1976 e 1981), Hamilton, Holcomb e De la Pena (1977) e Hamilton, Haier e Buchsbaum (1984). Essa linha continua hoje com o uso de equipamentos de imagem cerebral mais sofisticados.

**Ativação cortical** é a quantidade de atividade elétrica no córtex cerebral em dado momento; sua amplitude (em microvolts) é usada para indicar o esforço geral que tem lugar no cérebro nessa hora. Quando as pessoas concentram sua atenção, a ativação cortical em geral sobe, indicando um aumento no esforço mental.

O estudo de **famílias autotéticas** é relatado em Rathunde (1988). Seus resultados estão de acordo com muitas investigações anteriores, por exemplo de que bebês com segurança afetiva se envolvem mais em comportamento exploratório (Ainsworth, Bell e Stayton, 1971; Matas, Arend e Sroufe, 1978), ou que um equilíbrio ideal entre amor e disciplina é o melhor contexto para a criação dos filhos (Bronfenbrenner, 1970; Devereux, 1970; Baumrind, 1977). A abordagem sistêmica dos estudos familiares, muito compatível com a desenvolvida aqui, foi utilizada pela primeira vez no contexto clínico por Bowen (1978).

**Pessoas de flow.** Esse é o termo que Richard Logan (1985 e 1988) usou para descrever indivíduos capazes de transformar provocações em experiências de flow. A citação “**Se o alcance da experiência...**” é de Burney (1952, pp. 16-8).

A prisão de **Eva Zeisel** é descrita em um artigo da *New Yorker* (Lessard, 1987). Como uma **chinesa** sobreviveu à brutalidade da Revolução Cultural é o tema de *Life and Death in Shanghai* (Cheng, 1987). Os relatos de **Soljenitsin** sobre a prisão são de *Arquipélago Gulag* (1976).

O relato de **Tollas Tibor** é reconstruído de conversas pessoais que tivemos no verão de 1957, quando ele foi solto da cadeia após a Revolução Húngara.

A citação de **Soljenitsin** foi tirada de Logan (1985). **Bettelheim** apresenta suas generalizações sobre a prisão baseado em suas experiências no campo de concentração no artigo “Individual and Mass Behavior in Extreme Situations” (1943); para **Frankl**, ver *Man’s Search for Meaning* e *The Unheard Cry for Meaning* (1963 e 1978).

A citação de **Russell** apareceu em um artigo da revista *Self* (Mersey 1987, p. 147).

## 5. O CORPO EM FLOW

Os festivais dos **tarahumaras** que incluem corridas rituais pelas montanhas do Norte do México por centenas de quilômetros são descritos em Lumholtz (1902 [1987]) e Nabokov (1981). Um relato dos elementos rituais envolvidos em esportes modernos é feito no estudo de MacAloon (1981) dos Jogos Olímpicos modernos.

O **complexo de Ícaro** foi explorado por Henry A. Murray (1955). Nesse ponto, talvez seja apropriado comparar diretamente o conceito freudiano de *sublimação*, um tópico que, se evitado, pode nos deixar com a sensação incômoda de um problema não resolvido. Aplicações superficiais do pensamento de Freud levaram muitas pessoas a interpretar qualquer ação não direcionada à satisfação dos desejos sexuais básicos como defesa, quando visa reprimir um desejo inaceitável que de outro modo poderia ser expresso, ou como sublimação, quando um objetivo aceitável é substituído por um desejo que não poderia ser expresso com segurança em sua forma original. Na melhor das hipóteses, a sublimação é um substituto pobre para o prazer insatisfeito que ela ajuda a disfarçar. Por exemplo, Bergler (1970) defendeu a ideia de que jogos envolvendo risco oferecem um alívio para a culpa pela sexualidade e agressividade. Segundo o “complexo de Ícaro”, um atleta de salto em altura está tentando escapar das amarras de um emaranhado edipiano de uma forma socialmente aceitável, mas sem realmente resolver o conflito básico que motiva suas ações. Similarmente, Jones (1931) e Fine (1956) explicam o xadrez como uma maneira de lidar com a ansiedade da castração (deixar em xeque o rei adversário com a ajuda da rainha seria um ato de sublimação da castração paterna com a anuência materna); e escalar montanhas foi explicado como sublimação da inveja do pênis. Segundo essa visão, ninguém parece fazer nada, exceto resolver uma supurante ansiedade da infância.

A consequência lógica de reduzir a motivação a uma busca por prazer que seja instigada por desejos básicos geneticamente programados, porém, é o fracasso em explicar grande parte do comportamento que diferencia os humanos de outras espécies animais. Para ilustrar esse ponto, seria útil examinar o papel da fruição de uma perspectiva evolucionária.

A vida é moldada tanto pelo futuro como pelo passado. O primeiro peixe a trocar o mar pela terra não estava programado para isso, mas explorou potenciais inexplorados em sua constituição para tirar vantagem das oportunidades de um ambiente inteiramente novo. Os macacos que usam um galho para pegar formigas e cupins não estão seguindo um destino gravado em seus genes, mas experimentando possibilidades que no futuro podem levar ao uso consciente de ferramentas e daí ao que chamamos de progresso. E certamente a

história humana só pode ser compreendida como a ação de pessoas se esforçando para concretizar sonhos vagos. Não é uma questão de teleologia — a crença de que nossas ações são o desdobramento de um destino predeterminado —, porque a teleologia também é um conceito mecanicista. As metas que perseguimos não estão determinadas de antemão nem foram construídas em nossa constituição. Elas são descobertas no processo de apreciar a extensão de nossas habilidades em cenários novos, em ambientes novos.

A fruição parece ser o mecanismo que a seleção natural oferece para assegurar que vamos evoluir e ficar mais complexos. (Esse argumento foi apresentado em Csikszentmihalyi e Massimini, 1985; I. Csikszentmihalyi, 1988, e M. Csikszentmihalyi, 1988. As implicações evolucionárias do flow também foram percebidas por Crook, 1980.) Assim como o prazer de comer faz com que queiramos comer mais e o prazer do amor físico nos leva a querer fazer sexo, coisas que precisamos fazer a fim de sobreviver e nos reproduzir, a fruição nos motiva a fazer coisas que nos empurram para além do presente, em direção ao futuro. Não faz sentido presumir que apenas a busca de prazer seja fonte dos desejos “naturais” e qualquer outra motivação, seu pálido derivativo. As recompensas por conquistar novas metas são tão legítimas quanto as por satisfazer velhas necessidades.

O estudo da relação entre **felicidade e consumo de energia** foi relatado em Graef, Gianinno e Csikszentmihalyi (1981).

As citações das **bailarinas americanas** são de Csikszentmihalyi (1975, p. 104). A da bailarina italiana é de Delle Fave e Massimini (1988, p. 212).

O cultivo da **sexualidade**. Uma excelente revisão histórica das ideias ocidentais sobre o amor e os comportamentos que o cercam é feita nos três volumes de *The Nature of Love*, de Irving Singer (1981). Um compêndio com as visões de psicólogos contemporâneos sobre o amor foi reunido por Kenneth Pope (1980). Uma afirmação muito recente sobre o tema é feita por Robert Sternberg (1988), psicólogo de Yale, que expande a descrição clássica do amor como *eros* ou *ágape* a três componentes: intimidade, paixão e compromisso. Liza Dalby (1983), antropóloga americana que passou alguns anos em treinamento de gueixa em Kyoto, faz uma boa descrição dos refinamentos envolvidos na abordagem do Extremo Oriente à sexualidade. Para a ausência de romance na Antiguidade, ver Veyne (1987, esp. pp. 202-5).

O modo como as regras da ordem jesuíta desenvolvidas por Inácio de **Loyola** ajudaram a organizar a vida como atividade unificada, potencialmente indicada para fornecer experiência de flow para os que a seguissem, é descrito em I. Csikszentmihalyi (1986 e 1988) e Toscano (1986).

Uma breve introdução à **ioga** de Patanjali pode ser vista na *Encyclopaedia Britannica* (1985, v. 12, p. 846). Eliade (1969) fornece uma imersão mais completa no tema.

Alguns dos insights contemporâneos mais poderosos sobre a psicologia da **estética** estão nas obras de Arnheim (1954, 1971 e 1982) e Gombrich (1954 e 1979), que enfatizam o papel da ordem (ou entropia negativa na arte). Para abordagens mais psicanaliticamente orientadas, ver os três volumes editados por Mary Gedo, *Psychoanalytic Perspectives on Art* (1986, 1987 e 1988).

**“Há aquele maravilhoso...”** é de Csikszentmihalyi e Robinson.

**“Quando vejo obras...”** e **“Num dia como esse...”** são de Csikszentmihalyi e Robinson.

O **uso da música pelos pigmeus** é descrito em Turnbull (1961).

A **importância da música** na vida dos americanos é mencionada em *The Meaning of Things* (Csikszentmihalyi e Rochberg-Halton, 1981), onde se descobriu que para os adolescentes o objeto mais importante da casa tendia a ser o aparelho de som. A entrevista do **policia**l é da mesma fonte. De que maneira a música ajuda o adolescente a recobrar o bom humor e seu papel em oferecer uma matriz de solidariedade entre pares são discutidos em Csikszentmihalyi e Larson (1984) e Larson e Kubey (1983).

**A música gravada torna a vida mais rica.** Escutei esse argumento sendo apresentado com entusiasmo (embora um tanto equivocadamente, acho) pelo filósofo estético Eliseo Vivas em uma palestra pública no Lake Forest College, em Illinois, em algum momento no fim da década de 1960.

**Durkheim** desenvolveu seu conceito de “efervescência coletiva” como precursora da religiosidade em *As formas elementares da vida religiosa* (1912 [1967]). A “*communitas*” de Victor Turner fornece uma perspectiva contemporânea sobre a importância da interação social espontânea (1969 e 1974).

A obra de **Carlos Castañeda** (por exemplo, 1971 e 1974), tão influente uma década atrás, hoje mal provoca marolas na consciência coletiva. Muito já foi dito para desacreditar a autenticidade de seus relatos. Os últimos volumes da duradoura saga de seu aprendizado de feiticeiro parecem de fato confusos e sem sentido. Mas os primeiros quatro volumes continham muitas ideias importantes, apresentadas de forma intrigante; o velho ditado italiano se aplica a elas: *Se non è vero, è ben trovato* — pode não ser verdade, mas foi bem concebido.

**Os estágios de escutar música** foram descritos em um estudo empírico feito por Michael Heifetz na Universidade de Chicago. Uma trajetória similar foi postulada depois pelo musicólogo Leonard Meyer (1956).

**Platão** expressa sua visão sobre a música no livro 3 de *A República*, no diálogo entre Glauco e Sócrates sobre os objetivos da educação. A ideia é que as crianças não sejam expostas a música “queixosa” ou “relaxada”, porque ambas solaparão seu caráter — assim harmonias jônicas e lídias deveriam ser eliminadas do currículo. As únicas harmonias aceitáveis seriam as dóricas e as frígias, pois eram “os esforços da necessidade e da liberdade”, inculcando coragem e temperança no jovem. Independentemente do que se pense sobre os gostos de Platão, fica claro que ele levava a música muito a sério. Eis o que Sócrates diz (livro 3, p. 401): “E desse modo eu disse, Glauco, o treinamento musical é um instrumento mais potente do que qualquer outro, porque o ritmo e a harmonia encontram seu caminho para um lugar no interior da alma, ao qual se agarram fortemente, transmitindo graça e tornando graciosa a alma daquele que é corretamente instruído”.

Alan Bloom (1987, esp. pp. 68-81) faz uma defesa entusiasmada de Platão e acusa a música moderna, presumivelmente por ter afinidade pelas harmonias jônicas e lídias.

A história de **Lorin Hollander** é baseada em conversas que tivemos em 1985.

**Comer.** Por exemplo, estudos do MAE mostram que, entre as principais coisas que o adulto americano faz em um dia normal, comer é a mais intrinsecamente motivada (Graef, Csikszentmihalyi e Giannino, 1983). Adolescentes relatam o segundo nível mais elevado de afeto positivo ao comer (depois de socializar com pares) e níveis muito elevados de motivação intrínseca — mais baixos apenas que ouvir música, envolvimento em esportes e jogos e repouso (Csikszentmihalyi e Larson, 1984, p. 300).

**Ciro, o Grande.** A informação vem da *Ciropédia* de Xenofonte (431 a.C.-350 a.C.), relato ficcional da vida de Ciro. Xenofonte é o único contemporâneo que de fato serviu no exército de Ciro e que deixou um relato por escrito do homem e seus feitos (ver também seu *Anábase*, traduzido como *The Persian Expedition*, Warner, 1965).

**Puritanos e fruição.** Sobre esse tópico, ver a extensa história de Foster Rhea Dulles (1965), o relato de Jane Carson sobre recreação na Virginia colonial (1965) e o capítulo 5 de Kelly (1982).

## 6. O FLOW DO PENSAMENTO

**Ler.** Nas entrevistas conduzidas pelo professor Massimini no mundo todo, ler livros foi a atividade de flow mencionada com mais frequência, especialmente em grupos tradicionais passando por modernização (Massimini, Csikszentmihalyi e Delle Fave, 1988, pp. 74-5). Ver também o estudo de Nell sobre como a leitura oferece fruição (1988).

**Charadas.** O historiador holandês Johann Huizinga (1939 [1970]) afirmava que a ciência e o conhecimento de modo geral se originavam de jogos de adivinha.

“**[As obras de] arte...**” é de Csikszentmihalyi e Robinson.

**O estado normal da mente é o caos.** Essa conclusão se baseia em várias linhas de evidências coletadas com o MAE. Por exemplo, de todas as coisas que os adolescentes fazem, “pensar” é a atividade menos intrinsecamente motivada e uma das mais altas em afeto negativo e passividade (Csikszentmihalyi e Larson, 1984, p. 300). Isso acontece porque as pessoas afirmam que estão pensando apenas quando não estão fazendo outra coisa — quando não há demandas externas em sua mente. O mesmo padrão vigora entre adultos, que sentem a felicidade e motivação mais baixa quando sua mente não está envolvida em uma atividade externamente estruturada (Kubey e Csikszentmihalyi, 1990). Os vários experimentos de privação sensorial também mostram que, sem o input padronizado de informação, a organização da consciência tende a se desfazer. Por exemplo, George Miller escreve: “A mente sobrevive ingerindo informação” (Miller, 1983, p. 111). Uma afirmação mais geral é de que os organismos sobrevivem ingerindo negentropia (Schrödinger, 1947).

A qualidade negativa da experiência de **ver TV** foi documentada por diversos estudos do MAE, por exemplo, Csikszentmihalyi e Kubey (1981), Csikszentmihalyi e Larson (1984), Csikszentmihalyi, Larson e Prescott (1977), Kubey e Csikszentmihalyi (1990) e Larson e Kubey (1983).

**Imagens mentais.** Para parte do trabalho de Singer sobre devaneios, ver Singer (1966, 1973 e 1981) e Singer e Switzer (1980). Na última década, surgiu nos Estados Unidos um movimento disseminado de “imagens mentais”.

A referência a **Buñuel** é de Sacks (1970 [1987], p. 23).

**Recitando nomes de ancestrais.** De modo geral, a tarefa de lembrar cabe aos anciãos da tribo, e às vezes é atribuída ao chefe. Por exemplo: “O chefe melanésio não



tem trabalho administrativo, não tem função propriamente dita. Mas nele se encerram o mito, a tradição, as alianças e as forças do clã. Quando saem de seus lábios os nomes e as maravilhosas expressões do clã que comoveram gerações, ele distende o tempo para cada uma. A autoridade do chefe repousa em uma qualidade simples e exclusiva: ele é a Palavra do clã” (Leenhardt, 1947 [1979], pp. 117-8). Um exemplo de como pode ser complexo o cálculo do parentesco é ilustrado pelo trabalho de Evans-Pritchard sobre os nuer do Sudão, que dividiam os ancestrais em linhagens máxima, maior, menor e mínima, conectadas entre si por cinco ou seis gerações ascendentes (Evans Pritchard, 1940 [1978]).

**Adivinhas.** A rima traduzida para o inglês por Charlotte Guest, bem como o material na página seguinte, vem do famoso relato que Robert Graves (1960) faz das origens da poesia e da escrita em *The White Goddess*. Graves pertenceu a esse maravilhoso período da vida acadêmica britânica em que a erudição séria coexistia com os voos livres da imaginação — o período em que C. S. Lewis e R. R. Tolkien lecionavam os clássicos e escreviam ficção científica em Oxford. As reconstruções mitopoéticas de Graves são controversas, mas oferecem ao leigo uma impressão de como a qualidade do pensamento e da experiência pode ter sido no passado distante, de uma forma que o leitor não obterá com obras menos ousadas.

**Memorização.** H. E. Garrett (1941) examinou a evidência experimental que contribuiu para a derrocada da memorização nas escolas; ver também Suppies (1978). A evidência mostrou que aprender sílabas sem sentido não melhorava a aptidão geral para recordar. É difícil entender por que os educadores teriam achado esses resultados relevantes para fazer os alunos pararem de memorizar textos significativos.

**O controle da memória.** Lembrar, como sonhar, não parece ser um processo sob controle volitivo do self — não podemos trazer à consciência informação que se recusa a ser invocada. Mas assim como acontece com sonhar — e ainda mais —, se a pessoa está disposta a investir energia, a memória pode ser muito melhorada. Com algum método e disciplina, é possível construir todo um conjunto de recursos mnemônicos para ajudar a lembrar coisas que de outro modo seriam esquecidas. Para uma investigação recente de como alguns desses métodos eram usados na Antiguidade e na Renascença, ver Spence (1984).

A referência a **Arquitas** e seus experimentos mentais está em de Santillana (1961 [1970], p. 63).

**A evolução da aritmética e da geometria.** Wittfogel (1957) faz um brilhante relato materialista do desenvolvimento das ciências (bem como das formas políticas) com base

no desenvolvimento prévio de técnicas de irrigação.

Que **novos produtos culturais** são desenvolvidos antes em nome da fruição do que da necessidade é defendido em Csikszentmihalyi (1988). Isso parece ser verdade até na introdução de técnicas básicas, como o uso de metais: “Em várias áreas do mundo já se observou, no caso da inovação metalúrgica em particular, que o desenvolvimento do bronze e outros metais como posses úteis foi um fenômeno bem mais posterior que sua primeira utilização como materiais novos e atraentes, empregados em contextos de exibição [...]. Na maioria dos casos, a antiga metalurgia parece ter sido praticada principalmente porque os produtos têm propriedades novas que os tornam atraentes para ser usados como símbolos e como adorno pessoal e ornamentos, de modo que, por chamar a atenção, pudessem atrair ou aumentar o prestígio” (Renfrew, 1986, pp. 144 e 146).

Huizinga (1939 [1970]) afirmou que instituições como religião, direito, governo e Forças Armadas começaram como formas lúdicas, ou jogos, e apenas gradualmente se tornaram rígidas e sérias. Similarmente, Max Weber (1930 [1958]) observou que o capitalismo começou como um jogo aventureiro de empreendedores e só mais tarde, quando suas práticas se consolidaram em leis e convenções, se tornou uma “jaula de ferro”.

Para anedotas sobre **Demócrito**, ver Santillana (1961 [1970], pp. 142 ss.)

Para uma introdução às **sagas islandesas**, ver a coletânea de Skuli Johnson (1930).

O argumento sobre como a **conversa** ajuda a manter o universo simbólico está em Berger e Luckmann (1967).

Como a **poesia** pode ser ensinada a crianças em guetos e idosos sem instrução em casas de repouso é lindamente contado por Koch (1970 e 1977).

**Escrita e depressão.** Pelo menos desde a era romântica, artistas de todo tipo eram vistos como “torturados” ou “movidos pelo demônio”. Há evidência razoável de que muitos artistas e escritores modernos de fato revelam uma variedade de sintomas depressivos e obsessivos (ver, por exemplo, Alvarez, 1973; Berman, 1988; Csikszentmihalyi, 1988 e Matson, 1980). Muito se escreveu recentemente sobre a relação entre a depressão maníaca e a criatividade literária (Andreasen, 1987; Richards et al., 1988). Mas é muito provável que essa relação entre entropia psíquica e criatividade artística seja resultado de expectativas culturais específicas e da estrutura desajeitada do papel artístico, mais do que algo inerente à arte ou à criatividade. Em outras palavras, se para sobreviver como artista em dado ambiente social é preciso suportar insegurança, negligência, ridicularização e uma falta de símbolos expressivos compartilhados por todos, a pessoa tende a mostrar os

efeitos psíquicos dessas condições adversas. Em 1550, Vasari foi um dos primeiros a expressar a preocupação de que a personalidade dos jovens artistas italianos da época, já influenciados pelo maneirismo, um precursor dos estilos barroco e romântico, exibia “certo elemento de selvageria e loucura”, o que os fazia parecer “estranhos e excêntricos” de uma maneira que artistas precedentes não foram (Vasari, 1550 [1959], p. 232). Em períodos anteriores, como os milhares de anos da civilização egípcia ou a Idade Média, os artistas aparentavam ser pessoas bastante satisfeitas e bem ajustadas (Hauser, 1951). E é claro que há diversos exemplos mais recentes de grandes artistas que desmentem haver necessariamente uma ligação entre criatividade e neurose, como J. S. Bach, Goethe, Dickens ou Verdi.

**Relembrando o passado pessoal.** Em parte sob a influência dos relatos psicobiográficos de Hitler, Gorki, Lutero e Gandhi (1950, 1958 e 1969), uma preocupação com a “narrativa pessoal” ganhou proeminência na psicologia do desenvolvimento ao longo da vida (ver Cohler, 1982; Freeman, 1989; Gergen e Gergen, 1983 e 1984; McAdams, 1985; Robinson, 1988; Sarbin, 1986, e Schafer, 1980). Essa perspectiva afirma que saber como a pessoa vê seu passado é uma das melhores maneiras de predizer o que fará no futuro.

**Todo lar um museu.** Csikszentmihalyi e Rochberg-Halton (1981) estudaram mais de trezentos membros de famílias de três gerações nos arredores de Chicago, que mostraram aos pesquisadores os objetos favoritos em suas casas e explicaram por que gostavam deles.

As quatro citações de *The Structure of Scientific Revolutions* (1962), de **Thomas Kuhn**, são das páginas 24, 38, 38 e 36, respectivamente. Uma das mais excitantes promessas da teoria do flow é que ela pode ajudar a explicar por que certas ideias, práticas e produtos são adotados, enquanto outros são ignorados ou esquecidos — uma vez que nesse ponto as histórias das ideias, instituições e culturas trabalham quase exclusivamente dentro de um paradigma informado pelo determinismo econômico. Além disso, pode ser revelador considerar como a história é orientada pela fruição que as pessoas extraem ou antecipam de diferentes cursos de ação. Um começo nessa direção é a análise de Isabella Csikszentmihalyi dos motivos do sucesso da ordem jesuíta nos séculos XVI e XVII (1988).

**Inovações.** Seria contra a mensagem central deste livro afirmar que a experiência de flow é “boa para você” no sentido de que ajuda a alcançar sucesso científico ou de qualquer outro tipo. Precisa ser enfatizado repetidas vezes que o importante é a qualidade da experiência oferecida pelo flow e que isso é mais significativo para alcançar a felicidade do que riqueza ou fama. Ao mesmo tempo, seria insincero ignorar o fato de que pessoas bem-sucedidas tendem a apreciar o que fazem em um grau incomum. Isso talvez indique

que pessoas que apreciam o que fazem terão um bom desempenho (embora, como sabemos, correlação não implique causa). Há muito tempo, Maurice Schlick (1934) observou a importância da fruição em sustentar a criatividade científica. Em um interessante estudo recente, ele entrevistou vários grandes realizadores, de Francis Crick, um dos descobridores da dupla-hélice, a Hank Aaron, Julie Andrews e Ted Turner. Quinze pessoas célebres completaram um questionário em que classificaram a importância de 33 características pessoais, como criatividade, competência e amplitude de conhecimento, em termos de ajudá-las a atingir o sucesso. O item mais fortemente endossado (por uma média de 9,86 em uma escala de dez) foi a fruição do trabalho (Griessman, 1987, pp. 294-5).

Outro indicativo de como o flow pode estar ligado ao sucesso é sugerido pelo trabalho de Larson (1985 e 1988). Em um estudo com alunos do primeiro ano do ensino médio redigindo um texto durante um mês, ele descobriu que adolescentes entediados elaboraram ensaios que os professores achavam entediantes, os ansiosos escreveram ensaios desconexos e confusos de ler, e os que apreciavam a tarefa de escrever produziram ensaios agradáveis. O estudo teve um grupo de controle para as diferenças de inteligência ou capacidade entre os alunos. A sugestão óbvia é que uma pessoa que experimenta o flow em uma atividade chegará a um produto que os outros acharão mais valioso.

A entrevista com a esposa de **Susumu Tonegawa** apareceu no *USA Today* (13 out. 1987, p. 2A).

A impressionante variedade de **coisas que os adultos aprendem** em seu tempo livre é descrita nas investigações de Allen Tough (1978); ver também Gross (1982). Uma das áreas de conhecimento para a qual leigos continuam a contribuir diz respeito à saúde. Sempre ouvimos dizer como as pessoas (em geral mães) observam algumas peculiaridades nos padrões de saúde dos membros da família, que ao ser comunicados aos especialistas em saúde se acabam tendo consequências benéficas. Por exemplo, Berton Roueché (1988) relata como uma mulher na Nova Inglaterra, admirada com o fato de que seu filho e muitos amigos dele sofriam de dores artríticas no joelho, alertou os médicos sobre essa coincidência suspeita, e como resultado de sua informação os pesquisadores “descobriram” a doença de Lyme, um mal potencialmente grave transmitido por carrapatos.

Pode ser presunçoso apresentar uma “lista de leitura” dos grandes **filósofos**, mas simplesmente nomeá-los sem uma referência seria contra meus escrúpulos profissionais. Então aqui vai. Algumas das obras mais seminais em cada área podem incluir as seguintes. Sobre ontologia, temos *Vernunftige Gedanken*, de Christian von Wolff; *A crítica*

*da razão pura*, de Kant; *Ideias: Introdução geral à fenomenologia pura*, de Husserl, e *O ser e o tempo* (1962), de Heidegger; para os dois últimos, talvez seja uma boa ideia começar com a introdução a Husserl de Kohak (1978) e Kolakowski (1987) e a Heidegger de George Steiner (1978 [1987]). Em ética, seria certamente indicado conhecer a *Ética a Nicômaco*, de Aristóteles; os tratados de Aquino sobre os atos humanos, sobre hábitos e sobre a vida ativa e contemplativa da *Summa Theologica*; a *Ética* de Espinosa; e, de Nietzsche, *Além do bem e do mal* e *Genealogia da moral*. Em estética, “Reflexões sobre poesia”, de Alexander Baumgarten, a *Estética*, de Benedetto Croce, *A percepção da beleza*, de Santayana, e *Os princípios da arte*, de Collingwood. A série em 54 volumes *Great Books of the Western World*, organizada atualmente por Mortimer Adler e publicada pela Encyclopaedia Britannica, é uma boa introdução aos pensadores mais influentes de nossa cultura — os dois primeiros volumes do *Syntopicon*, que contêm um resumo das principais ideias dos livros seguintes, seriam particularmente úteis para o filósofo amador.

Medvedev (1971) oferece um relato informando como as políticas agrícolas de **Lissenko**, baseadas no dogma leninista, resultaram em escassez de alimento na Rússia soviética. Ver também Lecourt (1977).

## 7. O TRABALHO COMO FLOW

Para a quantidade de tempo dedicada ao **trabalho por povos pré-letrados**, ver o excelente livro de Marshall Sahlins (1972) e as estimativas de Lee (1975). Alguns vislumbres dos padrões de funcionamento da Europa medieval podem ser encontrados em Le Goff (1980) e Le Roy Ladurie (1979). O padrão do dia de trabalho dos trabalhadores ingleses típicos antes e depois da Revolução Industrial é reconstruído por E. P. Thompson (1963). O papel em transformação das mulheres como trabalhadoras no setor público é discutido, entre outros, por Clark (1919) e Howell (1986).

**Serafina Vinon** é uma das entrevistadas nos grupos estudados por Delle Fave e Massimini (1988). Sua citação, **“Me dá uma grande satisfação...”** é da p. 203.

A citação **“Sou livre...”**. *ibid.*

**Desenvolvimento e complexidade.** Embora a maior parte da psicologia desenvolvimentista tenha permanecido determinadamente livre de valores (pelo menos em sua retórica, se não em sua substância), o Departamento de Psicologia da Universidade Clark mantém uma orientação de valor relativamente forte em sua abordagem do desenvolvimento humano, baseada na noção de que a complexidade é o objetivo do crescimento humano (por exemplo, Kaplan, 1983; Werner, 1957; Werner e Kaplan, 1956). Para tentativas recentes na mesma direção, ver Robinson (1988) e Freeman e Robinson (1990).

**“Ting estava cortando...”** está em Watson (1964, p. 46), que traduziu os “capítulos internos” de Chuang Tzu.

**Alguns críticos.** A crítica de que o flow descreve um estado da mente ocidental foi uma das primeiras feitas ao conceito de flow. O contraste específico entre flow e *yu* foi destacado por Sun (1987). Espero que a ampla evidência intercultural apresentada em Csikszentmihalyi e Csikszentmihalyi (1988) convença os céticos de que a experiência de flow é relatada em quase exatamente os mesmos termos e culturas não ocidentais vastamente diferentes.

**“Entretanto...”** é de Watson (1964, p. 97). Waley (1939, p. 39) é o estudioso que acha que a citação não descreve o *yu*, mas seu oposto; enquanto Graham (citado em Crandall, 1983) e Watson (1964) acreditam que descreve o modo próprio de Ting cortar a carne, e portanto que se refere ao *yu*.

**Navajos.** Entrevistas com pastores navajos foram conduzidas pelo grupo do professor Massimini no verão de 1984 e de 1985.

A vida dos **tecelões ingleses** nos séculos XVII e XVIII é descrita por E. P. Thompson (1963).

As entrevistas de flow de **cirurgiões** foram feitas pela dra. Jean Hamilton e transcritas por ela e I. Csikszentmihalyi (M. Csikszentmihalyi, 1975, pp. 123-39).

As citações são de Csikszentmihalyi (1975); as duas primeiras, p. 129; as duas seguintes, p. 136.

O estudo do MAE que observa quanto flow os **trabalhadores americanos** relatam no trabalho e no lazer foi descrito em Csikszentmihalyi e LeFevre (1987 e 1989) e LeFevre (1988).

**Insatisfação.** A baixa porcentagem de trabalhadores insatisfeitos foi computada por uma meta-análise realizada em 1980 sobre quinze levantamentos nacionais entre 1972 e 1978; ver Argyle (1987, p. 32).

**Nossos estudos de trabalhadores americanos.** Além dos estudos do MAE, trabalho aqui com dados que coletei num período de quatro anos (1984-8) sobre cerca de quatrocentos gerentes de diferentes empresas e de todas as partes do país, que compareceram aos Seminários de Gerência Vail organizados pela Seção de Formação Continuada da Universidade de Chicago.

**O trabalho é mais fácil de apreciar.** Que o lazer pode ser um problema para muita gente já foi admitido há muito tempo por psicólogos e psiquiatras. Por exemplo, o Grupo para o Avanço da Psiquiatria encerrou um de seus relatórios em 1958 com a informação pura e simples de que “para muitos americanos, o lazer é perigoso”. À mesma conclusão chegou Gussen (1967), que examinou alguns dos males psicológicos manifestados por pessoas que não conseguem se adaptar ao lazer. O papel da televisão em mascarar os riscos do tempo livre também já foi exaustivamente analisado. Conrad (1982, p. 108), por exemplo, escreve: “A revolução tecnológica original tinha a ver com economia de tempo, diminuindo o trabalho braçal; o consumismo, que é a mais recente prestação dessa revolução, diz respeito a desperdiçar o tempo que economizamos, e a instituição que ele nomeia para servir a tal propósito é a televisão”.

**A indústria do lazer.** É difícil estimar o valor econômico do lazer, porque o valor da terra federal usado para recreação e o custo do espaço devotado ao lazer em casa e nas construções públicas são de fato incalculáveis. O gasto direto com lazer nos Estados

Unidos foi estimado em 160 bilhões de dólares em 1980, o dobro de 1970, considerando a inflação. A família média gasta cerca de cinco por cento de sua renda diretamente com lazer (Kelly, 1982, p. 9).



## 8. APRECIANDO A SOLIDÃO OU A COMPANHIA DE OUTROS

**A importância da interação humana.** Todos os estudos do MAE mostram que a qualidade da experiência melhora quando há outras pessoas por perto e deteriora sempre que se está sozinho, mesmo que seja por própria escolha (Larson e Csikszentmihalyi, 1978 e 1980; Larson, Csikszentmihalyi e Graef, 1980). Uma descrição vívida de como e por que as pessoas dependem da opinião pública para formar suas convicções é feita por Elisabeth Noelle-Neumann (1984). De uma perspectiva filosófica, Martin Heidegger (1962) analisou nossa dependência permanente de um *eles*, ou a representação intrapsíquica dos outros que carregamos em nossa mente. Conceitos relacionados são o “outro generalizado” de Charles Cooley (1902) e o “superego” de Freud.

**Estar entre homens.** Essa seção tem uma dívida com o brilhante tratamento de Hannah Arendt dos domínios público e privado em *A condição humana* (1958).

**A companhia de outros.** Aqui mais uma vez nos referimos aos resultados dos estudos do MAE mencionados anteriormente. Que interações com outras pessoas melhoram o humor pelo dia todo foi relatado por Lewinsohn e Graf (1973), Lewinsohn e Libet (1972), MacPhillamy e Lewinsohn (1974) e Lewinsohn et al. (1982). Lewinsohn e seu grupo desenvolveram aplicações clínicas de uma psicoterapia baseada em maximizar as atividades e interações prazerosas. Se alguém desenvolvesse uma terapia baseada no flow — e passos nessa direção já foram tomados na Faculdade de Medicina da Universidade de Milão —, esse seria o caminho a seguir. Ou seja, seria possível aumentar a frequência e a intensidade das experiências ideais em lugar de (ou além de) diminuir a incidência das experiências negativas.

**Babuínos.** Stuart Altmann (1970) e Jeanne Altmann (1970 e 1980) provavelmente sabem mais sobre relações sociais entre esses primatas do que quaisquer outros. Seu trabalho indica que o papel da sociabilidade para assegurar a sobrevivência nesses primatas fornece uma boa pista de como e por que os “instintos” sociais humanos evoluíram.

**As pessoas são flexíveis.** A dissertação de doutorado de Patrick Mayers (1978), que utilizou o MAE para coletar dados, nos alertou originalmente sobre o fato de que adolescentes classificavam as interações com seus amigos como as mais apreciadas e como as que geravam mais experiências de ansiedade e tédio em seu dia. Isso normalmente não acontecia com outras categorias de atividades, que, em geral, eram

sempre entediadas ou sempre apreciadas. Desde então o resultado foi reproduzido também com adultos.

Até que ponto as habilidades de **comunicação** são importantes para uma gerência eficaz foi sugerido pelos dados coletados no programa Vail (ver nota à p. 186-7). Sobretudo para gerentes em nível intermediário, uma melhor comunicação é o principal ponto forte a ser desenvolvido.

**Livros sobre etiqueta.** Para um exemplo particularmente extraordinário deles, ver Letitia Baldrige's, *Complete Guide to a Great Social Life*, cujos conselhos incluem pérolas verdadeiras mas um tanto fastidiosas, como "A adulação é um recurso imensamente útil" e "Todo anfitrião tem orgulho de receber convidados bem-vestidos em sua festa. Eles exalam o doce cheiro do sucesso". (Compare essa última citação com o comentário de Samuel Johnson registrado em *Life*, Boswell, 27 mar. 1776: "Belas roupas são boas apenas na medida em que oferecem a necessidade de outros meios de se obter respeito".) Ver artigo na *Newsweek* (5 out. 1987, p. 90).

**As relações humanas são maleáveis.** Esse é um dos princípios básicos do interacionismo simbólico na sociologia e na antropologia (ver Goffman, 1969 e 1974; Suttles, 1972). Também está na base da abordagem sistêmica da terapia familiar, por exemplo, Jackson (1957), Bateson (1978), Bowen (1978) e Hoffman (1981).

**Solidão intolerável.** Ver notas à p. 192.

**Manhãs de domingo.** Que as pessoas tendiam a ter uma quantidade incomum de colapsos nervosos nas manhãs de domingo já foi observado por psicanalistas na Viena da virada do século XIX para o XX (ver Ferenczi, 1950). Mas eles atribuíam o fato a causas mais complicadas do que as postuladas aqui.

A literatura sobre **ver TV** é tão imensa que é provável que até um breve resumo seria grande demais. Um estudo razoavelmente completo é feito em Kubey e Csikszentmihalyi (1990). Haja vista a escala do fenômeno e suas implicações sociais e econômicas, é muito difícil manter a objetividade científica quando lidamos com a televisão. Alguns pesquisadores a defendem com firmeza, afirmando que os telespectadores são perfeitamente capazes de usar a televisão para seus próprios fins e realizar a atividade em benefício próprio, enquanto outros interpretam os dados como demonstrando que o telespectador se torna passivo e descontente. Nem preciso dizer que este autor compartilha da segunda opinião.

A conclusão de que as **drogas não expandem a mente** baseia-se em entrevistas com cerca de duzentos artistas que nossa equipe investiga há 25 anos (ver Getzels e

Csikszentmihalyi, 1965 e 1976; Csikszentmihalyi, Getzels e Kahn, 1984). Embora os artistas tenham uma tendência a glorificar experiências induzidas por drogas, ainda estou para ver uma obra criativa (ou pelo menos uma que os próprios artistas achassem que era *boa*) produzida inteiramente sob a influência de drogas.

**Coleridge e *Kubla Khan*.** Um dos exemplos mais frequentemente citados de como as drogas estimulam a criatividade é a alegação de Coleridge de ter escrito o *Kubla Khan* numa inspiração súbita provocada pela ingestão de láudano — ou ópio. Mas Schneider (1953) lança sérias dúvidas sobre esse relato, apresentando evidência documental de que Coleridge escreveu várias versões iniciais do poema e inventou a história do ópio para atender às sensibilidades românticas dos leitores do início do século XIX. Presumivelmente, se tivesse vivido hoje, teria feito o mesmo.

Nossa atual pesquisa com **adolescentes talentosos** mostra que muitos deixam de desenvolver suas habilidades não porque tenham déficits cognitivos, mas porque não suportam a solidão, e são deixados para trás por seus pares capazes de tolerar o difícil aprendizado e a prática exigida para aperfeiçoar um talento (para um primeiro relato sobre esse tópico, ver Nakamura, 1988, e Robinson, 1986). Neste último estudo, alunos de matemática do ensino médio igualmente talentosos foram divididos entre os que, por critérios objetivos e subjetivos, continuavam envolvidos com matemática no último ano e os demais. Descobriu-se que os primeiros passavam quinze por cento do seu tempo fora da escola estudando, seis por cento em atividades de lazer estruturadas (por exemplo, tocar um instrumento, fazer esportes) e catorze por cento em atividades não estruturadas, como sair com os amigos e socializar. Entre os demais, as respectivas porcentagens foram cinco, dois e 26 por cento. Como cada ponto percentual corresponde a cerca de uma hora passada na atividade toda semana, os números significam que alunos envolvidos com a matemática passavam uma hora por semana a mais estudando do que em socialização estruturada, ao passo que os demais passavam 21 horas a mais por semana em socialização do que estudando. Quando um adolescente fica exclusivamente dependente da companhia dos pares, há pouca chance de desenvolver uma habilidade complexa.

A descrição do estilo de vida de **Dorothy** está baseada na experiência pessoal.

Para **Susan Butcher**, ver *The New Yorker* (5 out. 1987, pp. 34-5).

**Grupos de parentesco.** Um dos ensaios mais eloquentes sobre os efeitos civilizatórios da família na humanidade é *Les structures élémentaires de la parenté* (1947 [1969]), de Lévi-Strauss. A afirmação **sociobiológica** foi articulada inicialmente por Hamilton (1964), Trivers (1972), Alexander (1974) e E. O. Wilson (1975). Para contribuições posteriores sobre o tema, ver Sahlins (1976), Alexander (1979), Lumdsen e Wilson (1983) e Boyd e

Richerson (1985). A literatura dessas relações hoje é muito ampla; os clássicos na área incluem a obra de John Bowlby (1969) e Mary D. Ainsworth et al. (1978).

**Primogenitura.** Para os efeitos do direito hereditário na Europa, ver Habakuk (1955); na França, ver Pitts (1964); na Áustria e na Alemanha, ver Mitterauer e Sieder (1983).

**Monogamia.** Segundo alguns sociobiólogos, porém, a monogamia possui de fato uma vantagem absoluta em relação às demais combinações de acasalamento. Se presumirmos que irmãos se ajudam mais e proporcionalmente aos genes compartilhados, filhos de casamentos monogâmicos se ajudam mais porque compartilham mais genes do que filhos de pais diferentes. Assim, sob pressões seletivas, filhos de casais monogâmicos obtêm mais apoio e podem sobreviver mais facilmente e se reproduzir proporcionalmente mais do que filhos de casais poligâmicos criados em um ambiente similar. Passando do nível biológico para o cultural da explicação, parece claro que tudo o mais permanecendo igual, casais monogâmicos estáveis são capazes de oferecer recursos psicológicos e financeiros melhores para seus filhos. Apenas de um ponto de vista estritamente econômico, a monogamia serial (ou a frequência de divórcio) parece ser uma maneira ineficaz de redistribuir renda e propriedade. Para as dificuldades de famílias com apenas pai ou mãe, sejam financeiras ou de outra espécie, ver, por exemplo, Hetherington (1979), McLanahan (1988) e Tessman (1978).

***Cistothorus palustris*.** As práticas maritais desse pássaro estão descritas na *Encyclopaedia Britannica* (1985, v. 14, p. 701).

Li essa citação de **Cícero** sobre a liberdade em minha agenda escolar do sétimo ano, mas, a despeito de várias tentativas, não fui capaz de encontrar a fonte. Espero sinceramente que não seja apócrifa.

**Complexidade familiar.** Seguindo a deixa de Pagels (1988) e sua definição de complexidade, poderíamos dizer que uma família cujas interações são mais difíceis de descrever, e cujas interações futuras são mais difíceis de prever com base no conhecimento presente, é mais complexa do que uma família mais fácil de descrever e prever. Isso poderia presumivelmente proporcionar resultados muito semelhantes para uma medida da complexidade com base em diferenciação e integração.

**Adolescentes suburbanos.** O antropólogo Jules Henry (1965) fez uma descrição profundamente perspicaz de como era crescer nos subúrbios há algumas gerações. Mais recentemente, Schwartz (1987) comparou seis comunidades do Meio Oeste em termos de quais oportunidades ofereciam aos adolescentes para ter liberdade e respeito próprio, e encontrou diferenças extraordinárias de uma comunidade para outra, o que sugere que

generalizações abrangentes sobre o que implica ser adolescente em nossa sociedade podem não ser muito precisas.

**Se os pais conversassem mais.** Em um estudo com adolescentes de uma excelente escola de ensino médio de subúrbio, descobrimos que, embora os alunos passassem 12,7 por cento de seu tempo com os pais, o tempo a sós com os pais não excedia cerca de cinco minutos diários, metade deles passados assistindo à televisão juntos (Csikszentmihalyi e Larson, 1984, p. 73). É difícil imaginar como uma comunicação profunda de valores pode ocorrer num período tão curto. Talvez seja verdade que a qualidade do tempo passado juntos é o que importa, mas após certo ponto a quantidade impacta a qualidade.

**Gravidez na adolescência.** Os Estados Unidos estão à frente dos outros países desenvolvidos no que se refere a gravidez, aborto e parto na adolescência. Para cada mil garotas entre quinze e dezenove anos, 96 engravidam todo ano nos Estados Unidos. A seguir vem a França, como 43 por mil (Mall, 1985). O número de partos fora do casamento entre adolescentes dobrou de 1960 a 1980 (Schiamberg, 1988, p. 718). Pelas presentes estimativas, calcula-se que quarenta por cento das adolescentes de catorze anos de hoje engravidarão pelo menos uma vez antes de completar vinte anos (Wallis et al., 1985).

**Famílias que proporcionam flow.** As características das famílias que facilitam o desenvolvimento de personalidades autotéticas nos filhos são estudadas por Rathunde (1988).

**Humor positivo com os amigos.** Quando adolescentes estavam com amigos, relatavam níveis significativamente mais elevados de felicidade, autoestima, força e motivação — mas níveis menores de concentração e eficiência cognitiva — do que em qualquer outro contexto social (Csikszentmihalyi e Larson, 1984). O mesmo padrão é válido para pessoas mais velhas estudadas com o MAE. Por exemplo, adultos casados e casais aposentados relatam humores positivos mais intensos quando estão com amigos do que com cônjuges, filhos ou quaisquer outros.

**Padrões de consumo alcoólico.** Os diferentes padrões de consumo de álcool e os padrões resultantes da interação social que possibilitam foram descritos em Csikszentmihalyi (1968).

**Instrumental × expressivo.** A distinção entre essas duas funções foi introduzida na literatura sociológica por Talcott Parsons (1942). Para uma aplicação contemporânea, ver Schwartz (1987), que afirma que um dos principais problemas com adolescentes são as pouquíssimas oportunidades para um comportamento expressivo dentro dos limites da sociedade, fazendo com que recorram ao desvio.

**Política.** Hannah Arendt (1958) define política como o modo de interação que permite aos indivíduos obter feedback objetivo sobre suas forças e fraquezas. Em uma situação política, se a pessoa tem oportunidade de defender um ponto de vista e convencer os pares do valor dele, as capacidades individuais ocultas podem emergir. Mas esse tipo de feedback imparcial só pode ocorrer no “âmbito público”, em que cada um está disposto a escutar e avaliar os outros segundo seus méritos. De acordo com Arendt, o âmbito público é o melhor meio para o crescimento pessoal, a criatividade e a autorrevelação.

**Irrracionalidade das abordagens econômicas.** Max Weber (1930 [1958]), em seu famoso ensaio sobre a ética protestante, argumentou que a aparente racionalidade do cálculo econômico era ilusória. Trabalho duro, economia, investimento e toda a ciência da produção e do consumo são justificados devido à crença de que tornam a vida mais feliz. Mas, alegou Weber, depois que essa ciência foi aperfeiçoada, ela desenvolveu seus próprios objetivos, baseada na lógica da produção e do consumo, e não da felicidade humana. Nesse ponto, o comportamento econômico deixa de ser racional, porque não é mais guiado pela meta que originalmente o justificava. O argumento de Weber se aplica a muitas outras atividades que depois de desenvolver metas e regras claras se tornam autônomas de suas finalidades originais e começam a ser buscadas por motivos intrínsecos — por ser divertidas. Isso foi admitido pelo próprio Weber, que se queixou de que o capitalismo, que se originou como vocação religiosa, com o tempo passou a ser mero “esporte” para empreendedores — e uma “jaula de ferro” para todos os demais. Ver também Csikszentmihalyi e Rochberg-Halton (1981, cap. 9).

## 9. LUDIBRIANDO O CAOS

**A seção inteira até a p. 198** baseia-se fortemente em transcrições de entrevistas disponibilizadas pelo professor Massimini. Traduzi as respostas em italiano para o inglês.

A citação de Franz **Alexander** aparece em Siegel (1986, p. 1). A estratégia de Norman Cousins para controlar sua doença foi descrita em sua *Anatomy of an Illness* (1979).

**“Quando um homem sabe...”** é de *Letters to Boswell*, de Johnson, 19 set. 1777.

**Estresse.** Hans Selye, que começou a estudar a fisiologia do estresse em 1934, definiu-o como o resultado generalizado, fosse mental ou físico, de qualquer exigência sobre o corpo (1956 [1978]). Um importante avanço na investigação dos efeitos psicológicos de tais demandas foi o desenvolvimento de uma escala que tenta medir sua gravidade (Holmes e Rahe, 1967). Nela, o estresse mais elevado é causado por “morte do cônjuge”, com um valor de 100; “casamento” vale 50 e “Natal”, 12. Em outras palavras, o impacto de quatro Natais é quase igual ao estresse de se casar. Observe-se que tanto os eventos negativos como os positivos podem causar estresse, uma vez que ambos representam “demandas” às quais a pessoa deve se adaptar.

**Apoio.** Um dos vários recursos que minimizam os efeitos dos eventos estressantes, apoios sociais ou redes sociais, foram estudados extensamente (Lieberman et al., 1979). Familiares e amigos muitas vezes oferecem ajuda material, apoio emocional e informação necessária (Schaefer, Coyne e Lazarus, 1981). Mas mesmo o altruísmo parece aliviar o estresse: “Quem cuida de outros e se preocupa além do self passa por menos experiências estressantes, e o estresse tem menos efeito sobre a ansiedade, a depressão e a hostilidade; essas pessoas fazem mais tentativas ativas de lidar com seus problemas” (Crandall, 1984, p. 172).

**Estilos de enfrentamento.** A experiência do estresse é mediada pelo estilo de enfrentamento pessoal. O mesmo evento pode ter resultados psicológicos positivos ou negativos, dependendo dos recursos internos. “Dureza” é um termo cunhado por Salvatore Maddi e Suzanne Kobasa para descrever a tendência de certas pessoas a reagir a ameaças, transformando-as em desafios manejáveis. Os três componentes principais da dureza são compromisso com as metas, sensação de estar no controle e fruição dos desafios (Kobasa, Maddi e Kahn, 1982). Um termo similar é o conceito de “defesa madura” de Vaillant (1977), o conceito de “enfrentamento” de Lazarus (Lazarus e Folkman, 1984) e o conceito de “força de personalidade”, medido nos levantamentos feitos por Elisabeth

Noelle-Neumann na Alemanha (1983 e 1985). Todos esses estilos de enfrentamento — dureza, defesas maduras e enfrentamento transformacional — compartilham muitas características com o traço de personalidade autotélica descrito neste livro.

**Coragem.** Que as pessoas consideram a coragem o motivo mais proeminente para admirar os outros emergiu dos dados do meu estudo de três gerações de uma família, que Bert Lyons analisou em sua dissertação de doutorado (1988).

**Estruturas dissipativas.** Para o significado desse termo nas ciências naturais, ver Prigogine (1980).

**Habilidades transformacionais na adolescência.** Um estudo longitudinal conduzido com o MAE (Freeman, Larson e Csikszentmihalyi, 1986) sugere que adolescentes mais velhos têm tantas experiências negativas com a família, amigos e sozinhos quanto adolescentes mais jovens, mas que eles as interpretam com mais leniência — ou seja, os conflitos que aos treze anos de idade pareciam trágicos aos dezessete parecem perfeitamente administráveis.

**Autoconfiança inconsciente.** Para o desenvolvimento desse conceito, ver Logan (1985 e 1988).

“**Cada cristal...**” Essa citação de Chouinard foi relatada em Robinson (1969, p. 6).

“**Minha cabine é pequena...**” é de Lindbergh (1953, pp. 227-8).

**Descobrendo novas metas.** Que um self complexo emerge de várias experiências no mundo, assim como uma pintura criativa emerge da interação entre o artista e seus materiais, é argumentado em Csikszentmihalyi (1985a) e Csikszentmihalyi e Beattie (1979).

**Descoberta do artista.** O processo de encontrar ou descobrir um problema na arte é descrito numa variedade de artigos, começando por Csikszentmihalyi (1965) e terminando com Csikszentmihalyi e Getzels (1989). Ver também Getzels e Csikszentmihalyi (1976). Muito brevemente, nossos resultados mostram que alunos de arte que em 1964 pintavam da maneira descrita aqui (isto é, que se acercavam da tela sem uma imagem claramente idealizada da pintura final), dezoito anos mais tarde eram significativamente mais bem-sucedidos — pelos padrões da comunidade artística — do que seus pares que trabalharam o produto finalizado na mente de antemão. Outras características, como competência técnica, não mostraram diferenças entre os dois grupos.

**Estabelecendo metas realistas.** Foi relatado que adultos que se comprometem com objetivos de muito longo prazo e poucas recompensas de curto prazo estão menos satisfeitos com a vida do que pessoas com objetivos mais fáceis e de curto prazo (Bee,



1987, p. 373). Por outro lado, o modelo do flow sugere que objetivos fáceis demais seriam igualmente insatisfatórios. Nenhum extremo permite a uma pessoa apreciar a vida em sua plenitude.

## 10. A CRIAÇÃO DO SIGNIFICADO

**Hannah Arendt** descreve a diferença entre sistemas de significado construídos na eternidade e na imortalidade em *A condição humana* (1958).

**Sorokin** trabalhou com essa classificação de culturas em quatro volumes de seu *Dinâmicas sociais e culturais*, publicado em 1937. (Um volume resumido com o mesmo título foi publicado em 1962.) Seu trabalho foi quase completamente esquecido por sociólogos, talvez devido a seu idealismo antiquado, talvez porque, nas décadas cruciais de 1950 e 1960, ele tenha sido eclipsado pelo trabalho teoricamente mais perspicaz de Talcott Parsons, seu colega de Harvard. É provável que com o tempo esse estudioso de enorme abrangência e metodologicamente inovador receba o reconhecimento que merece.

**Sequências no desenvolvimento do self.** Teorias muito semelhantes de estágios de desenvolvimento que alternam entre a atenção focada no self e a atenção focada principalmente no ambiente social foram desenvolvidas por Erikson (1950), que acreditava que adultos tinham de desenvolver senso de identidade, depois intimidade, generatividade e finalmente chegar a um estágio de integridade; por Maslow (1954), cuja hierarquia de necessidades levou das necessidades de segurança fisiológica à autorrealização mediante o amor e o pertencimento; por Kohlber (1984), que alegou que o desenvolvimento moral partia de uma sensação de certo e errado baseada no interesse próprio e terminava com a ética baseada em princípios universais; e por Loevinger (1976), que via o desenvolvimento do ego passar de uma ação impulsiva de autoproteção a uma sensação de integração com o ambiente. Helen Bee (1987, especialmente capítulos 10 e 13) faz um bom resumo desses e outros modelos “espirais” de desenvolvimento.

**Vita activa e vita contemplativa.** Esses termos aristotélicos são extensamente usados por Tomás de Aquino em sua análise do bem viver e por Hannah Arendt (1958).

Descrições de como as regras **jesuítas** ajudaram a criar ordem na consciência são fornecidas por Isabella Csikszentmihalyi (1986 e 1988) e Marco Toscano (1986).

**Emergência da consciência.** Uma tentativa na direção de especular sobre como a consciência emergiu nos seres humanos foi feita por Jaynes (1977), que atribuiu o fato à ligação entre os hemisférios cerebrais esquerdo e direito, algo que, segundo especula, ocorreu há apenas 3 mil anos. Ver também Alexander (1987) e Calvin (1986). Claro que essa questão fascinante provavelmente permanecerá para sempre além do alcance da certeza.

**A vida interior dos animais.** Até que ponto outros animais têm sentimentos que se aproximam dos humanos foi extensamente debatido; ver Von Uexkull (1921). Estudos recentes de primatas que se comunicam com pessoas parecem sugerir que alguns deles têm emoções até na ausência de estímulos concretos (por exemplo, que podem sentir tristeza com a lembrança de um companheiro que partiu), mas a evidência disso ainda não parece ser conclusiva.

**A consciência de povos pré-letrados.** Entre muitos outros, o antropólogo Robert Redfield (1955) afirmava que as sociedades tribais eram simples e homogêneas demais para seus membros serem capazes de adotar uma postura autorreflexiva em relação a suas crenças e ações. Antes que a primeira revolução urbana possibilitasse o surgimento das cidades há cerca de 5 mil anos, as pessoas tendiam a aceitar a realidade que sua cultura lhes apresentava sem grande questionamento e não tinham alternativas para a conformidade. Outros, como o antropólogo Paul Radin (1927), afirmaram encontrar grande sofisticação filosófica e liberdade de consciência entre povos “primitivos”. É duvidoso que esse antigo debate seja resolvido logo.

A novela de **Tolstói** foi republicada muitas vezes; ver Tolstói (1886 [1985]).

Que a **complexificação dos papéis sociais** resultou na complexificação da consciência foi defendido por De Roberty (1878) e por Draghicesco (1906), que desenvolveram modelos teóricos elaborados da evolução social baseada no pressuposto de que a inteligência é uma função da frequência e da intensidade das interações humanas; e por muitos outros desde então, incluindo os psicólogos russos Vygotsky (1978) e Luria (1976).

O conceito de **Sartre** sobre o projeto é descrito em *O ser e o nada* (1956). O conceito de “esforços apropriados” foi introduzido por Allport (1955). Para o conceito de tema de vida, definido como “um conjunto de problemas que a pessoa deseja resolver mais do que qualquer outra coisa e os meios que encontra para atingir uma solução”, ver Csikszentmihalyi e Beattie (1979).

Hannah Arendt (1963) escreveu uma análise abalizada da vida de Adolf **Eichmann**.

**A autobiografia de Malcolm X** (1977) é uma descrição clássica do desenvolvimento de um tema de vida.

**Planta de temas de vida negentrópicos.** A ideia contraintuitiva de que a transferência da atenção dos problemas pessoais para os problemas alheios ajuda o crescimento pessoal forma a base do trabalho dos psicólogos desenvolvimentistas mencionados na nota à página 221; ver também Crandall (1984) e nota à p. 198.

A melhor biografia em inglês de **Antonio Gramsci** é de Giuseppe Fiore (1973).

**Edison, Roosevelt e Einstein.** Goertzel e Goertzel (1962) detalham o começo da vida de trezentos homens e mulheres eminentes e mostram a pouca previsibilidade que existe entre as condições em que as crianças crescem e suas realizações posteriores.

**Evolução cultural** é outro conceito prematuramente descartado pelos cientistas sociais nas últimas décadas. Entre as tentativas de mostrar que o conceito ainda é viável, ver, por exemplo, Burhoe (1982), Csikszentmihalyi e Massimini (1985), Lumdsen e Wilson (1981 e 1983), Massimini (1982) e White (1975).

**Os livros como agentes socializadores.** Para estudos sobre o efeito de livros e histórias contadas na infância nos temas de vida posteriores dos indivíduos, ver Csikszentmihalyi e Beattie (1979) e Beattie e Csikszentmihalyi (1981).

**Religião e entropia.** Ver, por exemplo, o ensaio de Georg Wilhelm Friedrich Hegel escrito em 1798 mas publicado apenas 110 anos depois: *Der Geist der Christentums und sein Schicksal*, em que ele reflete sobre a materialização passada pelos ensinamentos de Cristo após absorvidos pela Igreja.

**Evolução.** Inúmeros estudiosos e cientistas, das áreas mais variadas, expressaram a crença de que uma compreensão científica da evolução, levando em conta os objetivos dos seres humanos e as leis do universo, fornecerá a base para um novo sistema de significados. Ver, por exemplo, Burhoe (1976), Campbell (1965, 1975 e 1976), Csikszentmihalyi e Massimini (1985), Csikszentmihalyi e Rathunde (1989), Teilhard de Chardin (1965), Huxley (1942), Mead (1964), Medawar (1960) e Waddington (1970). É nessa fé que uma nova civilização deve ser erguida. Mas evolução não é garantia de progresso (Nitecki, 1988). A humanidade pode ser deixada completamente de fora do processo evolucionário. Se isso acontecerá ou não, dependerá em grande medida das escolhas que faremos. E essas escolhas tenderão a ser mais inteligentes se compreendermos como a evolução funciona.

# Referências bibliográficas

- ACH, N. *Über die Willenstätigkeit und das Denkens*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 1905.
- ADLER, A. *The Individual Psychology of Alfred Adler*. Nova York: Basic Books, 1956.
- ADLER, M. J. "Why only adults can be educated". In: *Great Issues in Education*. Chicago: Great Books Foundation, 1956.
- AINSWORTH, M. D. S.; BELL, S. M.; STAYTON, D. J. "Individual differences in strange-situation behavior of one-year-olds". In: H. R. Schaffer (Org.). *The Origins of Human Social Relations*. Londres: Academic Press, 1971.
- AINSWORTH, M.; BLEHAR, M.; WATERS, E.; WALL, S. *Patterns of Attachment*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1978.
- ALEXANDER, R. D. "The evolution of social behavior". *Annual Review of Ecology and Systematics*, v. 5, 1974, pp. 325-83.
- \_\_\_\_\_. "Evolution and culture". In: CHAGNON, N. A.; IRONS, W. (Orgs.). *Evolutionary Biology and Human Social Behavior: An Anthropological Perspective*. North Scituate, Mass.: Duxbury, 1979, pp. 59-78.
- \_\_\_\_\_. *The Biology of Moral Systems*. Nova York: Aldine de Guyter, 1987.
- ALLISON, M. T.; DUNCAN, M. C. "Women, work, and flow". In: CSIKSZENTMIHALYI, M.; CSIKSZENTMIHALYI, I. S. (Orgs.). *Optimal Experience: Studies of Flow in Consciousness*. Nova York: Cambridge University Press, 1988, pp. 118-37.
- ALLPORT, G. W. *Becoming: Basic Considerations for a Psychology of Personality*. New Haven: Yale University Press, 1955.
- ALTMANN, J. *Baboon Mothers and Infants*. Cambridge: Harvard University Press, 1980.
- ALTMANN, S. A.; ALTMANN, J. *Baboon Ecology: African Field Research*. Chicago: University of Chicago Press, 1970.
- ALVAREZ, A. *The Savage God*. Nova York: Bantam, 1973.
- AMABILE, T. M. *The Social Psychology of Creativity*. Nova York: Springer, 1983.
- ANDREASEN, N. C. "Creativity and mental illness: Prevalence rates in writers and their first-degree relatives". *American Journal of Psychiatry*, v. 144, n. 10, 1987, pp. 1288-92.

- ANDREWS, F. M.; WITHEY, S. B. *Social Indicators of Well-Being*. Nova York: Plenum, 1976.
- ANGYAL, A. *Foundations for a Science of Personality*. Cambridge: Harvard University Press, 1941.
- \_\_\_\_\_. *Neurosis and Treatment: A Holistic Theory*. Nova York: Wiley, 1965.
- AQUINAS, T. *Summa Theologica. Aquinas' Summa: An Introduction and Interpretation*, por E. J. Gratsch. Nova York: Alba House, 1985.
- ARCHIMEDES FOUNDATION. *Directory of Human Happiness and Well-Being*. Toronto, 1988.
- ARENDT, H. *The Human Condition*. Chicago: University of Chicago Press, 1958. [Ed. bras.: *A condição humana*. 10. ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2007.]
- \_\_\_\_\_. *Eichmann in Jerusalem*. Nova York: Viking Press, 1963. [Ed. bras.: *Eichmann em Jerusalém*. São Paulo: Companhia das Letras, 1999.]
- ARGYLE, M. *The Psychology of Happiness*. Londres: Methuen, 1987.
- ARIES, P.; DUBY, G. (Orgs.). *A History of Private Life*. Cambridge, Mass.: Belknap, 1987.
- ARISTOTLE. *Nicomachean Ethics*, livro 1; livro 3, cap. 11; livro 7, cap. 11; livro 9, cap. 9-10. In: *Aristotle's Nicomachean Ethics*, comentário e análise de F. H. Eterovich. Washington, D.C.: University Press of America, 1980. [Ed. bras.: ARISTÓTOLES. *Ética a Nicômaco*. 4. ed. São Paulo: Edipro, 2018.]
- ARNHEIM, R. *Art and Visual Perception: A Psychology of the Creative Eye*. Berkeley: University of California Press, 1954.
- \_\_\_\_\_. *Entropy and Art*. Berkeley: University of California Press, 1971.
- \_\_\_\_\_. *The Power of the Center*. Berkeley: University of California Press, 1982.
- ARNOLD, E. V. *Roman Stoicism*. Nova York: Books for Libraries Press, 1911 (1971).
- ATKINSON, R. C.; SHIFFRIN, R. M. Human memory: A proposed system and its control processes. In: SPENCE, K.; SPENCE, J. (Orgs.). *The Psychology of Learning and Motivation*, v. 2. Nova York: Academic Press, 1968.
- BALDRIDGE, L. *Letitia Baldrige's Complete Guide to a Great Social Life*. Nova York: Rawson Assocs, 1987.
- BANDURA, A. "Self-efficacy mechanisms in human agency." *American Psychologist*, v. 37, 1982, pp. 122-47.
- BATESON, G. "The birth of a double bind". In: BERGER, M. (Org.). *Beyond the Double Bind*. Nova York: Brunner/Mazel, 1978, p. 53.
- BAUMGARTEN, A. "Reflections on poetry". In: CROCE, B. (Org.). *Aesthetica*. Bari: Laterza, 1735 (1936).
- BAUMRIND, D. "Socialization determinants of personal agency". In: *Society for Research in Child Development*, New Orleans, 1977.
- BEATTIE, O.; CSIKSZENTMIHALYI, M. "On the socialization influence of books". In: *Child Psychology and Human Development*, v. 11, n. 1, 1981, pp. 3-18.

- BECK, A. T. *Cognitive Therapy and Emotional Disorders*. Nova York: International Universities Press, 1976.
- BEE, H. L. *The Journey of Adulthood*. Nova York: Macmillan, 1987.
- BEHANAN, K. T. *Yoga: A Scientific Evaluation*. Nova York: Macmillan, 1937.
- BELL, D. *The Cultural Contradictions of Capitalism*. Nova York: Basic Books, 1976.
- BELLAH, R. N. *The Broken Covenant: American Civil Religion in a Time of Trial*. Nova York: Seabury, 1975.
- BENEDICT, R. *Patterns of Culture*. Boston: Houghton Mifflin, 1934.
- BERDYAEV, N. *The Beginning and the End*. Londres: Geoffrey Bles, 1952.
- BERGER, P. L.; LUCKMANN, T. *The Social Construction of Reality*. Garden City, N.Y.: Anchor, 1967.
- BERGLER, E. *The Psychology of Gambling*. Nova York: International Universities Press, 1970.
- BERLYNE, D. E. *Conflict, Arousal, and Curiosity*. Nova York: McGraw-Hill, 1960.
- BERMAN, Marshall Howard. *All That Is Solid Melts into Air*. Nova York: Simon & Schuster, 1982. [Ed. bras.: *Tudo o que é sólido desmancha no ar*. São Paulo: Companhia das Letras, 2007.]
- BERMAN, Morris. "The two faces of creativity". In: BROCKMAN, J. (Org.). *The Reality Club*. Nova York: Lynx, 1988, pp. 9-38.
- BETTELHEIM, B. "Individual and mass behavior in extreme situations". In: *Journal of Abnormal and Social Psychology*, v. 38, 1943, pp. 417-52.
- BINET, A. "La concurrence des états psychologiques". *Revue Philosophique de la France et de l'Étranger*, v. 24, 1890, pp. 138-55.
- BLOM, F. "The Maya ball-game". In: RIES, M. (Org.). *Middle American Research Series*, v. 1. New Orleans: Tulane University Press, 1932.
- BLOOM, A. *The Closing of the American Mind*. Nova York: Simon & Schuster, 1987.
- BLUMBERG, S. H.; IZARD, C. E. "Affective and cognitive characteristics of depression in 10 and 11-year-old children". *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 49, 1985, pp. 194-202.
- BORING, E. G. "A history of introspection". *Psychological Bulletin*, v. 50, n. 3, 1953, pp. 169-89.
- BOSWELL, J. *Life of Samuel Johnson*. Nova York: McGraw, 1964.
- BOURGUIGNON, E. *Psychological Anthropology*. Nova York: Holt, Rinehart & Winston, 1979.
- BOWEN, E. S. (pseudônimo de Laura Bohannon). *Return to Laughter*. Nova York: Harper & Bros, 1954.
- BOWEN, M. *Family Therapy in Clinical Practice*. Nova York: Aronson, 1978.
- BOWLBY, J. *Attachment and Loss*, v. 1: *Attachment*. Nova York: Basic Books, 1969.

- BOYD, R.; RICHERSON, P. J. *Culture and the Evolutionary Process*. Chicago: University of Chicago Press, 1985.
- BRADBURN, N. *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine, 1969.
- BRANDWEIN, R. A. "After divorce: A focus on single parent families". *Urban and Social Change Review*, v. 10, 1977, pp. 21-5.
- BRAUDEL, F. *The Structures of Everyday Life*, v. 2: *Civilization and Capitalism, 15th-18th Century*. Nova York: Harper & Row, 1981.
- BRONFENBRENNER, U. *Two Worlds of Childhood*. Nova York: Russell Sage, 1970.
- BROWN, N. O. *Life against Death*. Middletown, Conn.: Wesleyan University Press, 1959.
- BUHLER, C. *Die geistige Entwicklung des Kindes*. Jena: G. Fischer, 1930.
- BURHOE, R. W. "The source of civilization in the natural selection of coadapted information in genes and cultures". *Zygon*, v. 11, n. 3, 1976, pp. 263-303.
- \_\_\_\_\_. "Pleasure and reason as adaptations to nature's requirements". *Zygon*, v. 17, n. 2, 1982, pp. 113-31.
- BURNEY, C. *Solitary Confinement*. Londres: Macmillan, 1952.
- CAILLOIS, R. *Les jeux et les hommes*. Paris: Gallimard, 1958.
- CALVIN, W. H. *The River that Flows Uphill: A Journey from the Big Bang to the Big Brain*. Nova York: Macmillan, 1986.
- CAMPBELL, A. P. "Aspiration, satisfaction, and fulfillment". In: CAMPBELL, A. P.; CONVERSE, P. E. (Orgs.). *The Human Meaning of Social Change*. Nova York: Russell Sage, 1972, pp. 441-66.
- CAMPBELL, A. P.; CONVERSE, P. E.; RODGERS, W. L. *The Quality of American Life*. Nova York: Russell Sage, 1976.
- CAMPBELL, D. T. "Variation and selective retention in socio-cultural evolution". In: BARRINGER, H. R.; BLANKSTON, G. I.; MONK, R. W. (Orgs.). *Social Change in Developing Areas*. Cambridge: Schenkman, 1965, pp. 19-42.
- \_\_\_\_\_. "On the conflicts between biological and social evolution and between psychology and moral tradition". *American Psychologist*, v. 30, 1975, pp. 1103-25.
- \_\_\_\_\_. "Evolutionary epistemology". In: SCHLIPP, D. A. (Org.). *The Library of Living Philosophers*. LaSalle, Ill.: Open Court, 1976, pp. 413-63.
- CARLI, M. "Selezione psicologica e qualita dell'esperienza". In: MASSIMINI, F.; INGHILLERI, P. (Orgs.). *L'esperienza quotidiana*. Milão: Franco Angeli, 1986, pp. 285-304.
- CARPENTER, E. *They Became What They Beheld*. Nova York: Ballantine, 1970.
- \_\_\_\_\_. *Eskimo Realities*. Nova York: Holt, 1973.
- CARRINGTON, P. *Freedom in Meditation*. Nova York: Doubleday Anchor, 1977.
- CARSON, J. *Colonial Virginians at Play*. Williamsburg, Va.: Colonial Williamsburg, 1965.
- CARVER, J. *Travels through the Interior Parts of North America*. Filadélfia, 1796.
- CASTAÑEDA, C. *A Separate Reality*. Nova York: Simon & Schuster, 1971.



- \_\_\_\_\_. *Tales of Power*. Nova York: Simon & Schuster, 1974.
- CHAGNON, N. "Mate competition, favoring close kin, and village fissioning among the Yanomamo Indians". In: CHAGNON, N. A.; IRONS, W. (Orgs.). *Evolutionary Biology and Human Social Behavior*. North Scituate, Mass.: Duxbury Press, 1979, pp. 86-132.
- CHENG, N. *Life and Death in Shanghai*. Nova York: Grove Press, 1987.
- CHICAGO TRIBUNE. 24 set. 1987.
- CHICAGO TRIBUNE. 18 out. 1987.
- CLARK, A. *The Working Life of Women in the Seventeenth Century*. Londres, 1919.
- CLAUSEN, J. A. (Org.). *Socialization and Society*. Boston: Little, Brown, 1968.
- COHLER, B. J. "Personal narrative and the life course". In: BATES, P. B.; BRIM, O. G. (Orgs.). *Life Span Development and Behavior*, v. 4. Nova York: Academic Press, 1982.
- COLLINGWOOD, R. G. *The Principles of Art*. Londres: Oxford University Press, 1938.
- CONRAD, P. *Television: The Medium and its Manners*. Boston: Routledge & Kegan, 1982.
- COOLEY, C. H. *Human Nature and the Social Order*. Nova York: Charles Scribner's Sons, 1902.
- COOPER, D. *The Death of the Family*. Nova York: Pantheon, 1970.
- COUSINS, N. *Anatomy of an Illness as Perceived by the Patient*. Nova York: Norton, 1979.
- CRANDALL, J. E. Social interest as a moderator of life stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 47, 1984, pp. 164-74.
- CRANDALL, M. "On walking without touching the ground: 'Play' in the *Inner Chapters* of the *Chuang-Tzu*". In: MUIR, V. H. (Org.). *Experimental Essays on Chuang-Tzu*. Honolulu: University of Hawaii Press, 1983, pp. 101-23.
- CREALOCK, W. I. B. *Vagabonding under Sail*. Nova York: David McKay, 1951.
- CROCE, B. *Aesthetics*. Nova York: Macmillan, 1902 (1909).
- \_\_\_\_\_. *History as the Story of Liberty*. Londres: Allen & Unwin, 1962.
- CROOK, J. H. *The Evolution of Human Consciousness*. Nova York: Oxford University Press, 1980.
- CSIKSZENTMIHALYI, I. "Il flusso di coscienza in un contesto storico: Il caso dei gesuiti". In: MASSIMINI, F.; INGHILLERI, P. (Orgs.). *L'esperienza quotidiana*. Milão: Franco Angeli, 1986, pp. 181-96.
- \_\_\_\_\_. "Flow in a historical context: The case of the Jesuits". In: CSIKSZENTMIHALYI, M.; CSIKSZENTMIHALYI, I. S. (Orgs.). *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*. Nova York: Cambridge University Press, 1988, pp. 232-48.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. *Artistic Problems and their Solution: An Exploration of Creativity in the Arts*. Dissertação de doutorado não publicada, Universidade de Chicago, 1965.
- \_\_\_\_\_. "A cross-cultural comparison of some structural characteristics of group drinking". *Human Development*, v. 11, 1968, pp. 201-16.
- \_\_\_\_\_. "The Americanization of rock climbing". *University of Chicago Magazine*, v. 61, n. 6, 1969, pp. 20-7.

- \_\_\_\_\_. "Sociological implications in the thought of Teilhard de Chardin". *Zygon*, v. 5, n. 2, 1970, pp. 130-47.
- \_\_\_\_\_. "Socio-cultural speciation and human aggression". *Zygon*, v. 8, n. 2, 1973, pp. 96-112.
- \_\_\_\_\_. *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass, 1975.
- \_\_\_\_\_. "Attention and the wholistic approach to behavior". In: POPE, K. S.; SINGER, J. L. (Orgs.). *The Stream of Consciousness*. Nova York: Plenum, 1978, pp. 335-58.
- \_\_\_\_\_. "Leisure and socialization". *Social Forces*, v. 60, 1981a, pp. 332-40.
- \_\_\_\_\_. "Some paradoxes in the definition of play". In: CHESKA, A. (Org.). *Play as Context*. Nova York: Leisure Press, 1981b, pp. 14-26.
- \_\_\_\_\_. "Towards a psychology of optimal experience". In: WHEELER, L. (Org.). *Review of Personality and Social Psychology*, v. 2. Beverly Hills, Calif.: Sage, 1982a.
- \_\_\_\_\_. "Learning, flow, and happiness". In: GROSS, R. (Org.). *Invitation to Life-Long Learning*. Nova York: Fowlett, 1982b, pp. 167-87.
- \_\_\_\_\_. "Emergent motivation and the evolution of the self". In: KLEIBER, D.; MAEHR, M. H. (Orgs.). *Motivation in Adulthood*. Greenwich, Conn.: JAI, 1985a, pp. 93-113.
- \_\_\_\_\_. "Reflections on enjoyment". *Perspectives in Biology and Medicine*, v. 28, n. 4, 1985b, pp. 469-97.
- \_\_\_\_\_. "The flow experience". In: ELIADE, M. (Org.). *The Encyclopedia of Religion*, v. 5. Nova York: Macmillan, 1987, pp. 361-3.
- \_\_\_\_\_. "The ways of genes and memes". *Reality Club Review*, v. 1, n. 1, 1988, pp. 107-28.
- \_\_\_\_\_. *Consciousness for the 21st Century*. Trabalho apresentado no ELCA Meeting, Year 2000 and Beyond, 30 mar.-2 abr., St. Charles, Illinois, 1989.
- CSIKSZENTMIHALYI, M.; BEATTIE, O. "Life themes: A theoretical and empirical exploration of their origins and effects". *Journal of Humanistic Psychology*, v. 19, 1979, pp. 45-63.
- CSIKSZENTMIHALYI, M.; CSIKSZENTMIHALYI, I. S. (Orgs.,.). *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*. Nova York: Cambridge University Press, 1988.
- CSIKSZENTMIHALYI, M.; GETZELS, J. W. *Creativity and Problem Finding*. In: FARLEY, F. H.; NEPERUD, R. W. (Orgs.). *The Foundations of Aesthetics*. Nova York: Praeger, 1989, pp. 91-116.
- CSIKSZENTMIHALYI, M.; GETZELS, J. W.; KAHN, S. *Talent and Achievement: A Longitudinal Study of Artists*. Relatório para a Spencer Foundation e a MacArthur Foundation. Chicago: Universidade de Chicago, 1984.
- CSIKSZENTMIHALYI, M.; GRAEF, R. *Flow and the Quality of Experience in Everyday Life*. Manuscrito não publicado, Universidade de Chicago, 1979.
- \_\_\_\_\_. "The experience of freedom in daily life." *American Journal of Community Psychology*, v. 8, 1980, pp. 401-14.

- CSIKSZENTMIHALYI, M.; KUBEY, R. "Television and the rest of life". *Public Opinion Quarterly*, v. 45, 1981, pp. 317-28.
- CSIKSZENTMIHALYI, M.; LARSON, R. "Intrinsic rewards in school crime." *Crime and Delinquency*, v. 24, 1978, pp. 322-35.
- \_\_\_\_\_. *Being Adolescent: Conflict and Growth in the Teenage Years*. Nova York: Basic Books, 1984.
- \_\_\_\_\_. "Validity and reliability of the Experience-Sampling Method". *Journal of Nervous and Mental Disease*, v. 175, n. 9, 1987, pp. 526-36.
- CSIKSZENTMIHALYI, M.; LARSON, R.; PRESCOTT, S. "The ecology of adolescent activity and experience". *Journal of Youth and Adolescence*, v. 6, 1977, pp. 281-94.
- CSIKSZENTMIHALYI, M.; LEFEVRE, J. "The experience of work and leisure". *Third Canadian Leisure Research Conference*, Halifax, N.S., 22-5 maio 1987.
- \_\_\_\_\_. "Optimal experience in work and leisure." *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 56, n. 5, 1989, pp. 815-22.
- CSIKSZENTMIHALYI, M.; MASSIMINI, F. "On the psychological selection of bio-cultural information". *New Ideas in Psychology*, v. 3, n. 2, 1985, pp. 115-38.
- CSIKSZENTMIHALYI, M.; NAKAMURA, J. "The dynamics of intrinsic motivation". In: AMES, R.; AMES, C. (Orgs.). *Handbook of Motivation Theory and Research*, v. 3. Nova York: Academic Press, 1989, pp. 45-71.
- CSIKSZENTMIHALYI, M.; RATHUNDE, K. "The psychology of wisdom: An evolutionary interpretation". In: STERNBERG, R. J. (Org.). *The Psychology of Wisdom*. Nova York: Cambridge University Press, 1989.
- CSIKSZENTMIHALYI, M.; ROBINSON, R. *The Art of Seeing*. Malibu, Calif.: J. P. Getty Press, 1990.
- CSIKSZENTMIHALYI, M.; ROCHBERG-HALTON, E. *The Meaning of Things: Domestic Symbols and the Self*. Nova York: Cambridge University Press, 1981.
- CULIN, S. "Games of North American Indians". In: *24th Annual Report*. Washington, D.C.: Bureau of American Ethnology, 1906.
- CUSHING, F. H. "Outlines of Zuni creation myths". In: *13th Annual Report*. Washington, D.C.: Bureau of American Ethnology, 1896.
- DALBY, L. C. *Geisha*. Berkeley: University of California Press, 1983.
- DAMON, W.; HART, D. "The development of self-understanding from infancy through adolescence". *Child Development*, v. 53, 1982, pp. 831-57.
- DANTE, A. *The Divine Comedy*. Trad. G. L. Bickerstein. Cambridge: Harvard University Press, 1965. [Ed. bras.: *A divina comédia*. 4. ed, São Paulo: Ed. 34, 2017.]
- DAVID, F. N. *Games, Gods, and Gambling*. Nova York: Hafner, 1962.
- DAVIS, J. A. "A formal interpretation of the theory of relative deprivation". *Sociometry* v. 22, 1959, pp. 280-96.

- DAWKINS, R. *The Selfish Gene*. Nova York: Oxford University Press, 1976. [Ed. bras.: *O gene egoísta*. São Paulo: Companhia das Letras, 2007.]
- DECHARMS, R. *Personal Causation: The Internal Affective Determinants of Behavior*. Nova York: Academic Press, 1968.
- DECI, E. L.; RYAN, R. M. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Nova York: Plenum, 1985.
- DELLE FAVE, A.; MASSIMINI, F. "Modernization and the changing contexts of flow in work and leisure". In: CSIKSZENTMIHALYI, M.; CSIKSZENTMIHALYI, I. S. (Orgs.). *Optimal Experience: Studies of flow in consciousness*. Nova York: Cambridge University Press, 1988, pp. 193-213.
- DE ROBERTY, E. *La sociologie*. Paris, 1878.
- DE SANTILLANA, G. *The Origins of Scientific Thought*. Chicago: University of Chicago Press, 1961 (1970).
- DEVEREUX, E. "Socialization in cross-cultural perspective: Comparative study of England, Germany, and the United States". In: HILL, R.; KONIG, R. (Orgs.). *Families in East and West: Socialization Process and Kinship ties*. Paris: Mouton, 1970, pp. 72-106.
- DIENER, E. "Deindividuation: The absence of self-awareness and self-regulation in group members." In: PAULUS, P. (Org.). *The Psychology of Group Influence*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1979.
- \_\_\_\_\_. "Deindividuation, self-awareness, and disinhibition." *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 37, pp. 1160-71, 1979.
- DIENER, E.; HORWITZ, J.; EMMONS, R. A. "Happiness of the very wealthy." *Social Indicators Research*, v. 16, 1985, pp. 263-74.
- DOBZHANSKY, T. *Mankind Evolving: The Evolution of the Human Species*. New Haven: Yale University Press, 1962.
- \_\_\_\_\_. *The Biology of Ultimate Concern*. Nova York: New American Library, 1967.
- DRAGHICESCO, D. *Du role de l'individu dans le determinisme social*. Paris, 1906.
- DULLES, F. R. *A History of Recreation: America Learns to Play*. 2. ed. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1965.
- DURKHEIM, E. *Suicide*. Nova York: Free Press, 1897 (1951). [Ed. bras.: *O suicídio*. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2019.]
- \_\_\_\_\_. *The Elementary Forms of Religious Life*. Nova York: Free Press, 1912 (1967).
- EASTERLIN, R. A. "Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence". In: DAVID, P. A.; ABRAMOVITZ, M. (Orgs.). *Nations and Households in Economic Growth*. Nova York: Academic Press, 1974.
- ECKBLAD, G. *Scheme Theory: A Conceptual Framework for Cognitive-Motivational Processes*. Londres: Academic Press, 1981.
- EKMAN, P. "Universals and cultural differences in facial expressions of emotions". In: *Current Theory in Research on Motivation, Nebraska Symposium on Motivation*, v. 19.

- Lincoln: University of Nebraska Press, 1972, pp. 207-83.
- ELIADE, M. *Yoga: Immortality and Freedom*. Princeton: Princeton University Press, 1969.
- EMDE, R. "Toward a Psychoanalytic Theory of Affect". In: GREENSPAN, S.; POLLACK, E. (Orgs.). *The Course of Life*. Washington, D.C.: U.S. Government Printing Office, 1980.
- ENCYCLOPAEDIA BRITANNICA. 15. ed. Chicago: Encyclopaedia Britannica, 1985.
- ERIKSON, E. H. *Childhood and Society*. Nova York: W. W. Norton, 1950.
- \_\_\_\_\_. *Young Man Luther*. Nova York: W. W. Norton, 1958.
- \_\_\_\_\_. *Gandhi's Truth: On The Origins of Militant Nonviolence*. Nova York: W. W. Norton, 1969.
- EVANS-PRITCHARD, E. E. *The Nuer*. Nova York: Oxford University Press, 1940 (1978).
- EYSENCK, M. W. *Attention and Arousal*. Berlim: Springer, 1982.
- FERENCZI, S. "Sunday neuroses". In: FERENCZI, S. (Org.). *Further Contributions to the Theory and Technique of Psychoanalysis*. Londres: Hogarth Press, 1950, pp. 174-7.
- FINE, R. "Chess and chess masters". *Psychoanalysis*, v. 3, 1956, pp. 7-77.
- FIORE, G. *Antonio Gramsci: Life of a Revolutionary*. Nova York: Schocken Books, 1973.
- FISHER, A. L. *The Essential Writings of Merleau-Ponty*. Nova York: Harcourt Brace, 1969.
- FORTUNE, R. F. *Sorcerers of Dobu*. Nova York: Dutton, 1932 (1963).
- FOX, V. "Is adolescence a phenomenon of modern times?". *Journal of Psychiatry*, v. 1, 1977, pp. 271-90.
- FRANKL, V. *Man's Search for Meaning*. Nova York: Washington Square, 1963.
- \_\_\_\_\_. *The Unheard Cry for Meaning*. Nova York: Simon & Schuster, 1978.
- FREEMAN, M. "Paul Ricoeur on interpretation: The model of the text and the idea of development". *Human Development*, 1989, pp. 295-312.
- FREEMAN, M.; LARSON, R.; CSIKSZENTMIHALYI, M. "Immediate experience and its recollection". *Merrill Palmer Quarterly*, v. 32, 1986, pp. 167-85.
- FREEMAN, M.; ROBINSON, R. E. "The development within: An alternative approach to the study of lives." *New Ideas in Psychology*, v. 8, n. 1, 1990, pp. 53-72.
- FREUD, S. "Massenpsychologie und Ich-Analyse". *Vienna Gesammelte Schriften*, 1921, p. 261.
- \_\_\_\_\_. *Civilization and Its Discontents*. Nova York: Norton, 1930 (1961). [Ed. bras.: "O mal-estar na civilização. In: *O mal-estar na civilização, novas conferências introdutórias e outros textos (1930-1936)*. São Paulo: Companhia das Letras, 2010.]
- FRIJDA, N. H. *The Emotions*. Nova York: Cambridge University Press, 1986.
- GALLUP, G. H. "Human Needs and Satisfaction: A Global Survey." *Public Opinion Quarterly*, v. 40, 1976, pp. 459-67.
- GARDNER, H. *Frames of Mind*. Nova York: Basic Books, 1983.
- GARRETT, H. E. *Great Experiments in Psychology*. Boston: Appleton Century Crofts, 1941.
- GEDO, M. M. (Ed.). *Psychoanalytic Perspectives on Art*, v. 1-3. Hillsdale, N.J.: Analytic Press, 1986-8.

- GEERTZ, C. *The Interpretation of Culture*. Nova York: Basic Books, 1973.
- GENDLIN, E. T. *Experiencing and the Creation of Meaning*. Glencoe: Free Press, 1962.
- \_\_\_\_\_. *Focusing*. Nova York: Bantam, 1981.
- GENERAL SOCIAL SURVEY. Chicago: National Opinion Research Center, mar. 1989.
- GERGEN, K.; GERGEN, M. "Narrative of the self". In: SARBIN, T.; SCHEIBE, K. (Orgs.). *Studies in Social Identity*. Nova York: Praeger, 1983, pp. 254-73.
- \_\_\_\_\_. "The social construction of narrative accounts". In: GERGEN, K.; GERGEN, M. (Orgs.). *Historical Social Psychology*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1984, pp. 173-89.
- GETZELS, J. W.; CSIKSZENTMIHALYI, M. *Creative Thinking in Art Students: The Process of Discovery*. HEW Cooperative Research Report S-080. Universidade de Chicago, 1965.
- \_\_\_\_\_. *The Creative Vision: A Longitudinal Study of Problem Finding in Art*. Nova York: Wiley Interscience, 1976.
- GILPIN, L. *Temples in Yucatan*. Nova York: Hastings House, 1948.
- GLADWIN, T. *East is a Big Bird: Navigation and Logic on Puluat Atoll*. Cambridge: Harvard University Press, 1970.
- GLICK, P. G. "Children of divorced parents in demographic perspective." *Journal of Social Issues*, v. 35, 1979, pp. 170-82.
- GOERTZEL, V.; GOERTZEL, M. G. *Cradles of Eminence*. Boston: Little, Brown, 1962.
- GOFFMAN, E. *Strategic Interaction*. Filadélfia: University of Pennsylvania Press, 1969.
- \_\_\_\_\_. *Frame Analysis: An Essay on the Organization of Experience*. Nova York: Harper & Row, 1974.
- GOMBRICH, E. H. "Psychoanalysis and the history of art." *International Journal of Psychoanalysis*, v. 35, 1954, pp. 1-11.
- \_\_\_\_\_. *The Sense of Order*. Ithaca, N.Y.: Cornell University Press, 1979.
- GOULDNER, A. W. "The sociologist as partisan: Sociology and the welfare state." *American Sociologist*, v. 3, 1968, pp. 103-16.
- GRAEF, R. *An Analysis of the Person by Situation Interaction through Repeated Measures*. Dissertação de doutorado não publicada, Universidade de Chicago, 1978.
- GRAEF, R.; CSIKSZENTMIHALYI, M.; GIANINNO, S.M. "Measuring intrinsic motivation in everyday life". *Leisure Studies*, v. 2, 1983, pp. 155-68.
- GRAEF, R.; MCMANAMA GIANINNO, S.; CSIKSZENTMIHALYI, M. "Energy consumption in leisure and perceived happiness". In: CLAYTON, J. D. et al. (Orgs.). *Consumers and Energy Conservation*. Nova York: Praeger, 1981.
- GRAVES, R. *The White Goddess: A Historical Grammar of Poetic Myth*. Nova York: Vintage, 1960.
- GRIESSMAN, B. E. *The Achievement Factors*. Nova York: Dodd, Mead, 1987.
- GROOS, K. *The Play of Man*. Nova York: Appleton, 1901.
- GROSS, R. (Org.). *Invitation to Life-Long Learning*. Nova York: Fowlett, 1982.

- GROUP FOR THE ADVANCEMENT OF PSYCHIATRY. *The Psychiatrist's Interest in Leisure-Time Activities*. Relatório 39. Nova York, ago. 1958.
- GUSSEN, J. "The psychodynamics of leisure". In: MARTIN, P. A. (Org.). *Leisure and Mental Health: A Psychiatric Viewpoint*. Washington, D.C.: American Psychiatric Association, 1967, pp. 51-169.
- HABAKUK, H. J. "Family structure and economic change in nineteenth century Europe". In: *Journal of Economic History*, v. 15, 1955, pp. 1-12.
- HADAS, N. *Humanism: The Greek Ideal and its Survival*. Gloucester, Mass.: C. P. Smith, 1960 (1972).
- HAMILTON, J. A. "Attention and intrinsic rewards in the control of psychophysiological states". *Psychotherapy and Psychosomatics*, v. 27, 1976, pp. 54-61.
- \_\_\_\_\_. "Attention, personality, and self-regulation of mood: Absorbing interest and boredom". In: MAHER, B. A. (Org.). *Progress in Experimental Personality Research*, v. 10, 1981, pp. 282-315.
- HAMILTON, J. A.; HAIER, R. J.; BUCHSBAUM, M. S. "Intrinsic enjoyment and boredom coping scales: Validation with personality evoked potential and attentional measures". *Personality and Individual Differences*, v. 5, 1984, pp. 183-93.
- HAMILTON, J. A.; HOLCOMB, H. H.; DE LA PENA, A. "Selective attention and eye movements while viewing reversible figures". *Perceptual and Motor Skills*, v. 44, 1977, pp. 639-44.
- HAMILTON, M. "Symptoms and assessment of depression". In PAYKEL, E. S. (Org.). *Handbook of Affective Disorders*. Nova York: Guilford Press, 1982.
- HAMILTON, W. D. "The genetical evolution of social behavior: Parts 1 and 2". *Journal of Theoretical Biology*, v. 7, 1964, pp. 1-52.
- HARROW, M.; GRINKER, R. R.; HOLZMAN, P. S.; KAYTON, L. "Anhedonia and schizophrenia". *American Journal of Psychiatry*, v. 134, 1977, pp. 794-97.
- HARROW, M.; TUCKER, G. J.; HANOVER, N. H.; SHIELD, P. "Stimulus overinclusion in schizophrenic disorders". *Archives of General Psychiatry*, v. 27, 1972, pp. 40-5.
- HASHER, L.; ZACKS, R. T. "Automatic and effortful processes in memory". *Journal of Experimental Psychology: General*, v. 108, 1979, pp. 356-88.
- HAUSER, A. *The Social History of Art*. Nova York: Knopf, 1951.
- HEBB, D. O. "Drive and the CNS". *Psychological Review*, jul. 1955, pp. 243-52.
- HEGEL, G. F. *Lectures on the Philosophy of Religion, Together with a Work on the Proofs of the Existence of God*. Trad. E. B. Speirs. Nova York: Humanities Press, 1798 (1974).
- HEIDEGGER, M. *Being and Time*. Londres: SCM, 1962.
- \_\_\_\_\_. *What is a Thing?* Chicago: Regnery, 1967.
- HENRY, J. *Culture against Man*. Nova York: Vintage, 1965.
- HETHERINGTON, E. M. "Divorce: A child's perspective". *American Psychologist*, v. 34, 1979, pp. 851-8.

- HILGARD, E. "The trilogy of mind: Cognition, affection, and conation". *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, v. 16, 1980, pp. 107-17.
- HISCOCK, E. C. *Atlantic Cruise in Wanderer III*. Londres: Oxford University Press, 1968.
- HOFFMAN, J. E.; NELSON, B.; HOUCK, M. R. "The role of attentional resources in automatic detection". *Cognitive Psychology*, v. 51, 1983, pp. 379-410.
- HOFFMAN, L. *Foundations of Family Therapy: A Conceptual Framework for Systems Change*. Nova York: Basic Books, 1981.
- HOLMES, T. H.; RAHE, R. H. "The social readjustment rating scale". *Journal of Psychometric Research*, v. 11, 1967, pp. 213-8.
- HOWELL, M. C. *Women, Production, and Patriarchy in Late Medieval Cities*. Chicago: University of Chicago Press, 1986.
- HUIZINGA, J. *Homo ludens: A Study of the Play Element in Culture*. Nova York: Harper & Row, 1939 (1970).
- \_\_\_\_\_. *The Waning of the Middle Ages*. Garden City, N.Y.: Doubleday, 1954.
- HUSSERL, E. *Ideas: General Introduction to Pure Phenomenology*. Nova York: Collier, 1962.
- HUXLEY, J. S. *Evolution: The Modern Synthesis*. Londres: Allen and Unwin, 1942.
- IZARD, C. E.; KAGAN, J.; ZAJONC, R. B. *Emotions, Cognition, and Behavior*. Nova York: Cambridge University Press, 1984.
- JACKSON, D. D. "The question of family homeostasis". *Psychiatric Quarterly Supplement*, v. 31, 1957, pp. 79-90.
- JAMES, W. *Principles of Psychology: Vol. 1*. Nova York: Henry Holt, 1890.
- JASPERS, K. *Psychopathologie generale*. 3. ed. Paris, 1923.
- \_\_\_\_\_. *Reason and Existenz*. Nova York: Noonday, 1955.
- JAYNES, J. *The Origin of Consciousness in the Breakdown of the Bicameral Mind*. Boston: Houghton Mifflin, 1977.
- JOHNSON, R. "Thinking yourself into a win." *American Visions*, v. 3, 1988, pp. 6-10.
- JOHNSON, Samuel. *Works of Samuel Johnson*. New Haven: Yale University Press, 1958.
- JOHNSON, Skuli. *Pioneers of Freedom: An Account of the Icelanders and the Icelandic Free State*. Boston: Stratford, 1930, pp. 879-1262.
- JOHNSTON, L.; BACHMAN, J.; O'MALLEY, P. *Student Drug Use in America*. Washington, D.C.: U.S. Department of Health and Human Services, National Institute of Drug Abuse, 1981.
- JONES, E. "The problem of Paul Morphy". *International Journal of Psychoanalysis*, v. 12, 1931, pp. 1-23.
- JUNG, C. G. "On psychic energy". In: *Collected Works*, v. 8. Princeton: Princeton University Press, 1928 (1960).
- \_\_\_\_\_. *Modern Man in Search of a Soul*. Nova York: Harcourt Brace, 1933 (1961).



- JOVANOVIĆ KAHNEMAN, D. *Attention and Effort*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1973.
- KANT, I. *Critique of Pure Reason*. Trad. N. Smith. Nova York: St. Martin's, 1781 (1969). [Ed. bras.: *Crítica da razão pura*. 4. ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2015.]
- KAPLAN, B. "A trio of trials". In: LERNER, R. M. (Org.). *Developmental Psychology: Historical and Philosophical Perspectives*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1983.
- KELLY, J. R. *Leisure*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1982.
- KEYES, R. *Chancing it: Why We Take Risks*. Boston: Little, Brown, 1985.
- KIELL, N. *The Universal Experience of Adolescence*. Londres: University of London Press, 1969.
- KIERKEGAARD, S. *The Concept of Dread*. Princeton: Princeton University Press, 1944.
- \_\_\_\_\_. *Fear and Trembling, and the Sickness unto Death*. Garden City, N.Y.: Doubleday, 1954.
- KLAUSNER, S. Z. *The Quest for Self-Control*. Nova York: Free Press, 1965.
- KOBASA, S. C.; MADDI, S. R.; KAHN, S. "Hardiness and health: A prospective study". *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 42, 1982, pp. 168-77.
- KOCH, K. *Wishes, Lies, and Dreams: Teaching Children to Write Poetry*. Nova York: Chelsea House, 1970.
- \_\_\_\_\_. *I Never Told Anybody: Teaching Poetry Writing in a Nursing Home*. Nova York: Random House, 1977.
- KOHAK, E. *Idea & Experience: Edmund Husserl's Project of Phenomenology*. Chicago: University of Chicago Press, 1978.
- KOHL, J. G. *Kitchi-Gami: Wanderings Round Lake Superior*. Londres, 1860.
- KOHLBERG, L. *The Psychology of Moral Development: Essays on Moral Development*, v. 2. San Francisco: Harper & Row, 1984.
- KOLAKOWSKI, L. *Husserl and the Search for Certitude*. Chicago: University of Chicago Press, 1987.
- KUBEY, R.; CSIKSZENTMIHALYI, M. *Television and the Quality of Life*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1990.
- KUHN, T. S. *The Structure of Scientific Revolutions*. Chicago: University of Chicago Press, 1962.
- KUSYSZYN, I. "How gambling saved me from a misspent sabbatical". *Journal of Humanistic Psychology*, v. 17, 1977, pp. 19-25.
- LA BERGE, S. *Lucid Dreaming: The Power of Being Awake and Aware of your Dreams*. Los Angeles: Jeremy Tarcher, 1985.
- LAING, R. D. *The Divided Self*. Londres: Tavistock, 1960.
- \_\_\_\_\_. *The Self and Others*. Londres: Tavistock, 1961.
- LARSON, R. "Emotional scenarios in the writing process: An examination of young writers' affective experiences". In: ROSE, M. (Org.). *When a Writer can't Write*. Nova York:

- Guilford Press, 1985, pp. 19-42.
- \_\_\_\_\_. "Flow and writing". In: CSIKSZENTMIHALYI, M.; CSIKSZENTMIHALYI, I. S. (Orgs.). *Optimal experience: Psychological studies of Flow in Consciousness*. Nova York: Cambridge University Press, 1988, pp. 150-71.
- LARSON, R.; CSIKSZENTMIHALYI, M. "Experiential correlates of solitude in adolescence". *Journal of Personality*, v. 46, 1978, pp. 677-93.
- \_\_\_\_\_. "The significance of time alone in adolescents' development". *Journal of Adolescent Medicine*, v. 2, 1980, pp. 33-40.
- LARSON, R. "The Experience Sampling Method". In: REIS, H. T. (Org.). *Naturalistic Approaches to Studying Social Interaction (New Directions for Methodology of Social and Behavioral Science, No. 15)*. San Francisco: Jossey-Bass, 1983.
- LARSON, R.; CSIKSZENTMIHALYI, M.; GRAEF, R. "Mood variability and the psychosocial adjustment of adolescents". *Journal of Youth and Adolescence*, v. 9, 1980, pp. 469-90.
- LARSON, R.; KUBEY, R. "Television and music: Contrasting media in adolescent life". *Youth and Society*, v. 15, 1983, pp. 13-31.
- LARSON, R.; MANNELL, R.; ZUZANEK, J. "Daily well-being of older adults with family and friends". *Psychology and Aging*, v. 1, 1986, pp. 117-26.
- LASKI, M. *Ecstasy: A Study of Some Secular and Religious Experiences*. Bloomington: Indiana University Press, 1962.
- LASZLO, E. *System, Structure and Experience*. Nova York: Gordon & Breach, 1970.
- LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. Nova York: Springer, 1984.
- LE BON, G. *The Crowd*. Nova York: Viking, 1895 (1960).
- LECOURT, D. *Proletarian Science*. Londres: New Left, 1977.
- LEE, R. B. "What hunters do for a living". In: LEE, R. B.; DE VORE, I. (Orgs.). *Man the Hunter*. Chicago: Aldine, 1975, pp. 30-48.
- LEENHARDT, M. *Do Kamo*. Chicago: University of Chicago Press, 1947 (1979).
- LEFEVRE, J. "Flow and the quality of experience in work and leisure". In: CSIKSZENTMIHALYI, M.; CSIKSZENTMIHALYI, I. S. (Orgs.). *Optimal experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*. Nova York: Cambridge University Press, 1988, pp. 317-8.
- LE GOFF, J. *Time, Work, and Culture in the Middle Ages*. Chicago: University of Chicago Press, 1980.
- LE ROY LADURIE, L. *Montaillou*. Nova York: Vintage, 1979.
- LESSARD, S. "Profiles: Eva Zeisel". *New Yorker*, 13 abr. 1987, pp. 60-82.
- LE VINE, R. A.; CAMPBELL, D. T. *Ethnocentrism: Theories of Conflict, Ethnic Attitudes, and Group Behavior*. Nova York: Wiley, 1972.
- LÉVI-STRAUSS, C. *Les structures élémentaires de la parenté*. Paris: PUF, 1947 (1969).
- LEWIN, K., et al. "Level of aspiration". In: HUNT, J. McV. (Org.). *Personality and Behavioral Disorders*. Nova York: Ronald Press, 1944 (1962), pp. 333-78.

- LEWINSOHN, P. M.; GRAF, M. "Pleasant activities and depression". *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, v. 41, pp. 261-8, 1973.
- LEWINSOHN, P. M., LIBET, J. "Pleasant events, activity schedules, and depression". *Journal of Abnormal Psychology*, v. 79, pp. 291-5, 1972.
- LEWINSOHN, P. M., et al. "Behavioral therapy: Clinical applications". In: RUSH, A. J. (Org.). *Short-Term Therapies for Depression*. Nova York: Guilford, 1982.
- LIBERMAN, A. M.; MATTINGLY, I. G.; TURVEY, M. T. "Language codes and memory codes". In: MELTON, A. W.; MARTIN, E. (Orgs.). *Coding Processes in Human Memory*. Nova York: Wiley, 1972.
- LIEBERMAN, M. A. et al. *Self-Help Groups for Coping with Crisis: Origins, Members, Processes, and Impact*. San Francisco: Jossey-Bass, 1979.
- LINDBERGH, C. *The Spirit of St. Louis*. Nova York: Scribner, 1953.
- LIPPS, G. F. *Grundriss der psychophysik*. Leipzig: G. J. Goschen, 1899.
- LOEVINGER, J. *Ego Development*. San Francisco: Jossey-Bass, 1976.
- LOGAN, R. "The "flow experience" in solitary ordeals". *Journal of Humanistic Psychology*, v. 25, 1985, pp. 79-89.
- \_\_\_\_\_. "Flow in solitary ordeals". In: CSIKSZENTMIHALYI, M.; CSIKSZENTMIHALYI, I. S. (Orgs.). *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*. Nova York: Cambridge University Press, 1988, pp. 172-80.
- LUMDSEN, C. J.; WILSON, E. O. *Genes, Mind, Culture: The Coevolutionary Process*. Cambridge: Harvard University Press, 1981.
- \_\_\_\_\_. *Promethean Fire: Reflections on the Origin of Mind*. Cambridge: Harvard University Press, 1983.
- LUMHOLTZ, C. *Unknown Mexico*, v. 1. Nova York: Dover Publications, 1902 (1987).
- LURIA, A. R. *Cognitive Development: Its Cultural and Social Foundations*. Cambridge: Harvard University Press, 1976.
- LYONS, A. W. *Role Models: Criteria for Selection and Life Cycle Changes*. Dissertação de doutorado não publicada, Universidade de Chicago, 1988.
- MCADAMS, D. *Power, Intimacy and the Life Story*. Homewood, Ill.: Dorsey Press, 1985.
- MACALOON, J. *This Great Symbol*. Chicago: University of Chicago Press, 1981.
- MACBETH, J. "Ocean cruising". In: CSIKSZENTMIHALYI, M.; CSIKSZENTMIHALYI, I. S. (Orgs.). *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*. Nova York: Cambridge University Press, 1988, pp. 214-31.
- MCDUGALL, W. *The Group Mind*. Cambridge: Cambridge University Press, 1920.
- MCGHIE, A.; CHAPMAN, J. "Disorders of attention and perception in early schizophrenia". *British Journal of Medical Psychology*, v. 34, 1961, pp. 103-16.
- MACINTYRE, A. *After Virtue: A Study in Moral Therapy*. Notre Dame: University of Notre Dame Press, 1984.

- MCLANAHAN, S. *Single Mothers and their Children: A New American Dilemma*. Nova York: University Press of America, 1988.
- MACPHILLAMY, D. J.; LEWINSON, P. M. "Depression as a function of levels of desired and obtained pleasure". *Journal of Abnormal Psychology*, v. 83, 1974, pp. 651-57.
- MACVANNEL, J. A. *Hegel's Doctrine of the Will*. Nova York: Columbia University Press, 1896.
- MALCOLM X. *The Autobiography of Malcolm X*. Nova York: Ballantine, 1977.
- MALL, J. "A study of U.S. teen pregnancy rate". *Los Angeles Times*, 17 mar. 1985, p. 27.
- MANDLER, G. *Man and Emotion*. Nova York: Wiley, 1975.
- MARCUSE, H. *Eros and Civilization*. Boston: Beacon, 1955.
- \_\_\_\_\_. *One-Dimensional Man*. Boston: Beacon, 1964.
- MARTIN, J. "Relative deprivation: A theory of distributive injustice for an era of shrinking resources". *Research in Organizational Behavior*, v. 3, 1981, pp. 53-107.
- MARX, K. *Karl Marx: Selected Writings in Sociology and Social Philosophy*. Org. de T. B. Bottomore e Maximilien Rubel. Londres: Watts, 1844 (1956).
- MASLOW, A. *Motivation and Personality*. Nova York: Harper, 1954.
- \_\_\_\_\_. *Toward a Psychology of Being*. Nova York: Van Nostrand, 1968.
- \_\_\_\_\_. *The Psychology of Science*. Chicago: Regnery, 1969.
- \_\_\_\_\_. (Org.). *New Knowledge in Human Values*. Chicago: Regnery, 1970.
- \_\_\_\_\_. *The Farther Reaches of Human Nature*. Nova York: Viking, 1971.
- MASLOW, A.; HONIGMANN, J. J. "Synergy: Some notes of Ruth Benedict". *American Anthropologist*, v. 72, pp. 320-33, 1970.
- MASON, H., Trad. *Gilgamesh*. Boston: Houghton Mifflin, 1971.
- MASSIMINI, F. "Individuo e ambiente: I papua Kapauku della Nuova Guinea occidentale". In: PERUSSIA, F. (Org.). *Psicologia ed ecologia*. Milão: Franco Angeli, 1982, pp. 27-154.
- MASSIMINI, F.; CSIKSZENTMIHALYI, M.; CARLI, M. "The monitoring of optimal experience: A tool for psychiatric rehabilitation". *Journal of Nervous and Mental Disease*, v. 175, n. 9, 1987, pp. 545-9.
- MASSIMINI, F.; CSIKSZENTMIHALYI, M.; DELLE FAVE, A. "Flow and biocultural evolution". In: CSIKSZENTMIHALYI, M.; CSIKSZENTMIHALYI, I. S. (Orgs.). *Optimal Experience: Studies of Flow in Consciousness*. Nova York: Cambridge University Press, 1988, pp. 60-81.
- MASSIMINI, F.; INGHILLERI, P. (Orgs.). *L'Esperienza quotidiana: Teoria e metodo d'analisi*. Milão: Franco Angeli, 1986.
- MATAS, L.; AREND, R. A.; SROUFE, L. A. "Continuity of adaptation in the second year: The relationship between quality of attachment and later competence". *Child Development*, v. 49, 1978, pp. 547-56.
- MATSON, K. *Short Lives: Portraits of Creativity and Self-Destruction*. Nova York: Morrow, 1980.

- MAYERS, P. *Flow in Adolescence and its Relation to the School Experience*. Dissertação de doutorado não publicada, Universidade de Chicago, 1978.
- MEAD, G. H. *Mind, Self and Society*. Org. de C. W. Morris. Chicago: University of Chicago Press, 1934 (1970).
- MEAD, M. *Continuities in Cultural Evolution*. New Haven: Yale University Press, 1964.
- MEDAWAR, P. *The Future of Man*. Nova York: Basic Books, 1960.
- MEDVEDEV, Z. *The Rise and Fall of Dr. Lysenko*. Garden City, N.Y.: Doubleday, 1971.
- MERLEAU-PONTY, M. *Phenomenology of Perception*. Nova York: Humanities, 1962.
- \_\_\_\_\_. *The Primacy of Perception*. Org. de J. M. Edie. Evanston, Ill.: North-western University Press, 1964.
- MERSER, C. "A thoroughly modern identity crisis". *Self*, out. 1987, p. 147.
- MEYER, L. B. *Emotion and Meaning in Music*. Chicago: University of Chicago Press, 1956.
- MICHALOS, A. C. "Multiple discrepancy theory (MDT)". *Social Indicators Research*, v. 16, 1985, pp. 347-413.
- MILLER, G. A. "The magical number seven, plus or minus two: Some limits on our capacity to process information". *Psychological Review*, v. 63, 1956, pp. 81-97.
- \_\_\_\_\_. "Informavors". In: MACHLUP, F.; MANSFIELD, U. (Orgs.). *The Study of Information*. Nova York: Wiley, 1983.
- MILLER, G. A.; GALANTER, E. H.; PRIBRAM, K. *Plans and the Structure of Behavior*. Nova York: Holt, 1960.
- MINTZ, S. *Sweetness and Power: The Place of Sugar in Modern History*. Nova York: Viking, 1985.
- MITCHELL, R. G., Jr. *Mountain Experience: The Psychology and Sociology of Adventure*. Chicago: University of Chicago Press, 1983.
- \_\_\_\_\_. "Sociological implications of the flow experience". In: CSIKSZENTMIHALYI, M.; CSIKSZENTMIHALYI, I. S. (Orgs.). *Optimal Experience: Psychological Studies of flow in Consciousness*. Nova York: Cambridge University Press, 1988, pp. 36-59.
- MITTERAUER, M.; SIEDER, R. *The European Family: Patriarchy to Partnership from the Middle Ages to the Present*. Chicago: University of Chicago Press, 1983.
- MOITESSIER, B. *The Long Way*. Trad. W. Rodarmor. Londres: Granada, 1971.
- MONTAIGNE, M. de. *The Complete Essays of Montaigne*. Trad. Donald M. Frame. Stanford: Stanford University Press, 1580 (1958).
- MONTI, F. *African Masks*. Londres: Paul Hamlyn, 1969.
- MURPHY, G. *Personality: A Biosocial Approach to Origins and Structure*. Nova York: Harper, 1947.
- MURRAY, G. *Stoic, Christian and Humanist*. Londres: S. Allen & Unwin, 1940.
- MURRAY, H. A. "American Icarus". In: *Clinical Studies of Personality*, v. 2. Nova York: Harper, 1955.
- NABOKOV, P. *Indian Running*. Santa Barbara: Capra Press, 1981.

- NAKAMURA, J. "Optimal experience and the uses of talent". In: CSIKSZENTMIHALYI, M.; CSIKSZENTMIHALYI, I. S. (Orgs.). *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*. Nova York: Cambridge University Press, 1988, pp. 319-26.
- NATANSON, M. A. (Org.). *Philosophy of the Social Sciences*. Nova York: Random House, 1963.
- NEISSER, U. *Cognitive Psychology*. Nova York: Appleton-Century-Crofts, 1967.
- \_\_\_\_\_. *Cognition and Reality*. San Francisco: Freeman, 1976.
- NELL, V. *Lost in a Book: The Psychology of Reading for Pleasure*. New Haven: Yale University Press, 1988.
- NELSON, A. "Self-images and systems of spiritual direction in the history of European civilization". In: KLAUSNER, S. Z. (Org.). *The Quest for Self-Control*. Nova York: Free Press, 1965, pp. 49-103.
- NEWSWEEK. 5 out. 1987.
- NEW YORKER. 5 out. 1987, pp. 33-5.
- NIETZSCHE, F. *Beyond Good and Evil: Prelude to a Philosophy of the Future*. Trad. W. Kaufmann. Nova York: Random House, 1886 (1989).
- \_\_\_\_\_. *Genealogy of Morals and Peoples and Countries*. Nova York: Gordon Press, 1887 (1974).
- NITECKI, M. H. (Org.) *Evolutionary Progress*. Chicago: University of Chicago Press, 1988.
- NOELLE-NEUMANN, E. *Spiegel-Dokumentation: Persönlichkeitsstarke*. Hamburgo: Springer, 1983.
- \_\_\_\_\_. *The Spiral of Silence: Public Opinion — Our Social Skin*. Chicago: University of Chicago Press, 1984.
- \_\_\_\_\_. *Identifying Opinion Leaders*. Artigo apresentado na 38ª Conferência Esomar, Wiesbaden, Alemanha Ocidental, 1-5 set., 1985.
- NOELLE-NEUMANN, E.; STRUMPEL, B. *Mach Arbeit krank? Macht Arbeit glücklich?* Munique: Pieper, 1984.
- NUSBAUM, H. C.; SCHWAB, E. C. (Orgs.). "The role of attention and active processing in speech perception". In: *Pattern Recognition by Humans and Machines*, v. 1. Nova York: Academic Press, 1986, pp. 113-57.
- OFFER, D.; OSTROV, E.; HOWARD, K. *The Adolescent: A Psychological Self-Portrait*. Nova York: Basic Books, 1981.
- ORME, J. E. *Time, Experience, and Behavior*. Londres: Iliffe, 1969.
- PAGELS, H. *The Dreams of Reason — The Computer and the Rise of the Sciences of Complexity*. Nova York: Simon & Schuster, 1988.
- PARETO, V. *Traite de sociologie generale*, v. 1. Paris, 1917.
- \_\_\_\_\_. *Traite de sociologie generale*, v. 2. Paris, 1919.
- PARSONS, T. "Age and sex in the social structure". In: *American Sociological Review*, v. 7, 1942, pp. 604-16.

- PIAGET, J. *The Origins of Intelligence in Children*. Nova York: International Universities Press, 1952.
- PINA CHAN, R. *Spiele und Sport in alten Mexico*. Leipzig: Leipzig, 1969.
- PITTS, Jesse R. "The case of the French bourgeoisie". In: COSER, R. L. (Org.). *The Family: Its Structure and Functions*. Nova York: St. Martin's Press, 1964.
- PLATÃO. *República*, livro 3, 401.
- POLANYI, M. "The body-mind relation". In: COULSON, W. R.; ROGERS, C. R. (Orgs.). *Man and the Science of Man*. Columbus: Bell & Howell, 1968, pp. 84-133.
- \_\_\_\_\_. *Knowing and Being*. Org. de Marjorie Grene. Chicago: University of Chicago Press, 1969.
- POPE, K. S. *On Love and Loving*. San Francisco: Jossey-Bass, 1980.
- POPE, K. S.; SINGER, J. L. *The Stream of Consciousness*. Nova York: Plenum, 1978.
- PRIGOGINE, I. *From Being to Becoming: Time and Complexity in the Physical Sciences*. San Francisco: W. H. Freeman, 1980.
- PRIVETTE, G. "Peak experience, peak performance, and flow: A comparative analysis of positive human experiences". *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 83, n. 45, 1983, pp. 1361-8.
- RADIN, P. *Primitive Man as Philosopher*. Nova York: D. Appleton, 1927.
- RATHUNDE, K. "Optimal experience and the family context". In: CSIKSZENTMIHALYI, M.; CSIKSZENTMIHALYI, I. S. (Orgs.). *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*. Nova York: Cambridge University Press, 1988, pp. 342-63.
- REDFIELD, R. (Org.). *Levels of Integration in Biological and Social Systems*. Lancaster, Pa.: J. Catell Press, 1942.
- \_\_\_\_\_. *The Little Community: Viewpoints for the Study of a Human Whole*. Chicago: University of Chicago Press, 1955.
- RENFREW, C. "Varna and the emergence of wealth in prehistoric Europe". In: APPADURAI, A. (Org.). *The Social Life of Things*. Nova York: Cambridge University Press, 1986, pp. 141-68.
- RIBOT, T. A. *The Psychology of Attention*. Chicago: Open Court, 1890.
- RICHARDS, R.; KINNEY, D. K.; LUNDE, I.; BENET, M. et al. "Creativity in manic depressives, cyclothymes, their normal relatives, and control subjects". *Journal of Abnormal Psychology*, v. 97, n. 3, 1988, pp. 281-8.
- ROBINSON, D. "The climber as visionary". *Ascent*, v. 9, 1969, pp. 4-10.
- ROBINSON, J. P. *How Americans Use Time*. Nova York: Praeger, 1977.
- ROBINSON, R. E. "Differenze tra i sessi e rendimento scolastico: Aspetti dell'esperienza quotidiana degli adolescenti dotati in matematica". In: MASSIMINI, F.; INGHILLERI, P. (Orgs.). *L'esperienza quotidiana*. Milão: Franco Angeli, 1986, pp. 417-36.
- \_\_\_\_\_. "Project and prejudice: Past, present, and future in adult development". *Human Development*, v. 31, 1988, pp. 158-75.

- ROGERS, C. *Client-Centered Therapy*. Boston: Houghton Mifflin, 1951.
- ROUECHÉ, B. "Annals of medicine". *New Yorker*, 12 set. 1988, pp. 83-89.
- SACKS, O. *The Man Who Mistook his Wife for a Hat*. Nova York: Harper & Row, 1970 (1987).
- SAHLINS, M.D. *Stone Age Economics*. Chicago: Aldine, 1972.
- \_\_\_\_\_. *The Use and Abuse of Biology: An Anthropological Critique of Sociobiology*. Ann Arbor: University of Michigan Press, 1976.
- SANTAYANA, G. *The Sense of Beauty*. Nova York: Charles Scribner's Sons, 1986.
- SARBIN, T. (Org.). *Narrative Psychology: The Storied Nature of Human Conduct*. Nova York: Praeger, 1986.
- SARTRE, J. P. *Being and Nothingness*. Nova York: Philosophical Library, 1956.
- SATO, I. "Bosozoku: Flow in Japanese motorcycle gangs". In: CSIKSZENTMIHALYI, M.; CSIKSZENTMIHALYI, I. S. (Orgs.). *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*. Nova York: Cambridge University Press, 1988, pp. 92-117.
- SCHAEFER, C.; COYNE, J. C.; LAZARUS, R. S. "The health-related functions of social support". *Journal of Behavioral Medicine*, v. 4, n. 4, 1981, pp. 381-406.
- SCHAFER, R. "Narration in the psychoanalytic dialogue". *Critical Inquiry*, v. 7, 1980, pp. 29-54.
- SCHEIER, M. F.; CARVER, C. S. "Private and public self-attention, resistance to change, and dissonance reduction". *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 39, 1980, pp. 390-405.
- SCHIAMBERG, L. B. *Child and Adolescent Development*. Nova York: Macmillan, 1988.
- SCHLICK, M. "Über das Fundament der Erkenntnis". *Erkenntnis*, v. 4, 1934.
- SCHNEIDER, E. *Coleridge, Opium, and Kubla Khan*. Chicago: University of Chicago Press, 1953.
- SCHOLEM, G. *Major Trends in Jewish Mysticism*. Nova York: Schocken, 1969.
- SCHRÖDINGER, E. *What is Life? The Physical Aspects of the Living Cell*. Nova York: Macmillan, 1947.
- SCHUTZ, A. *The Problem of Social Reality*. Haia: Martinus Nijhoff, 1962.
- SCHWARTZ, G. *Beyond Conformity and Rebellion*. Chicago: University of Chicago Press, 1987.
- SCHWARZ, N.; CLORE, G. L. "Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states". *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 45, 1983, pp. 513-23.
- SELIGMAN, M. E. P. *Helplessness: On Depression, Development, and Death*. San Francisco: Freeman, 1975.
- SELIGMAN, M. E. P.; PETERSON, C.; KASLOW, N. J.; TANNENBAUM, R. L.; ALLOY, L. B.; ABRAMSON, L. Y. "Attributional style and depressive symptoms among children". *Journal of Abnormal Psychology*, v. 93, 1984, pp. 235-8.

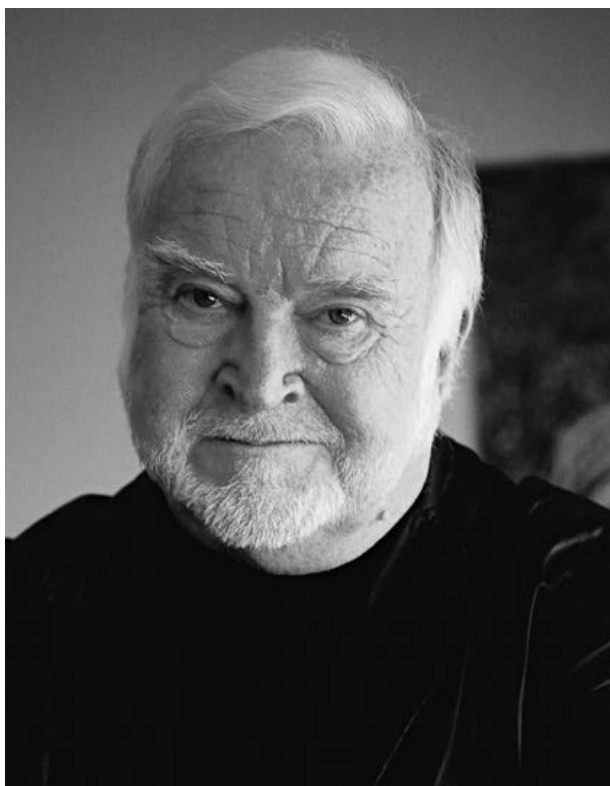


- SELYE, H. *The Stress of Life*, ed. rev. Nova York: McGraw-Hill, 1956 (1978).
- SIEGEL, B. S. *Love, Medicine, and Miracles*. Nova York: Harper & Row, 1986.
- SIMON, H. A. *Sciences of the Artificial*. Boston: MIT Press, 1969.
- \_\_\_\_\_. "Rationality as process and as product of thought". *American Economic Review*, v. 68, 1978, pp. 1-16.
- SINGER, I. *The Nature of Love*, 2. ed.; v. 1: *Plato to Luther*; v. 2: *Courtly and Romantic*; v. 3: *The Modern World*. Chicago: University of Chicago Press, 1981.
- SINGER, J. L. *Daydreaming: An Introduction to the Experimental Study of Inner Experiences*. Nova York: Random House, 1966.
- \_\_\_\_\_. *The Child's World of Make-Believe*. Nova York: Academic Press, 1973.
- \_\_\_\_\_. *Daydreaming and Fantasy*. Oxford: Oxford University Press, 1981.
- SINGER, J. L.; SWITZER, E. *Mind Play: The Creative Uses of Fantasy*. Englewood CLIFFS, N.J.: Prentice-Hall, 1980.
- SMITH, K. R. *Behavior and Conscious Experience: A Conceptual Analysis*. Athens: Ohio University Press, 1969.
- SOLZHENITSYN, A. *The Gulag Archipelago*. Nova York: Harper & Row, 1976. [Ed. bras.: Aleksandr Soljenítsin, *Arquipélago Gulag*. São Paulo: Carambaia, 2019.]
- SOROKIN, P. *Explorations in Altruistic Love and Behavior, a Symposium*. Boston: Beacon Press, 1950.
- \_\_\_\_\_. *Fads and Foibles in Modern Sociology*. Chicago: Regnery, 1956.
- \_\_\_\_\_. *Social and Cultural Dynamics*. Nova York: Bedminster, 1962.
- \_\_\_\_\_. *The Ways and Power of Love*. Chicago: Regnery, 1967.
- SPENCE, J. D. *The Memory Palace of Matteo Ricci*. Nova York: Viking, 1984.
- SPINOZA, B. de. *Ethics*. Trad. G. Eliot. Wolfeboro, N.H.: Longwood, 1675 (1981).
- SPIRO, M. E. *Culture and Human Nature: Theoretical Papers of Melford E. Spiro*. Chicago: University of Chicago Press, 1987.
- STEINER, G. *Fields of Force*. Nova York: Viking, 1974.
- \_\_\_\_\_. *Martin Heidegger*. Chicago: University of Chicago Press, 1978 (1987).
- STERNBERG, R. J. *The Triangle of Love: Intimacy, Passion, Commitment*. Nova York: Basic Books, 1988.
- STEWART, K. "Dream exploration among the Sinoi." In: ROSZAK, T. (Org.). *Sources*. Nova York: Harper & Row, 1972.
- STRACK, F.; ARGYLE, M.; SCHWARZ, N. (Orgs.). *The Social Psychology of Subjective Well-Being*. Nova York: Pergamon, 1990.
- SULLIVAN, H. S. *The Interpersonal Theory of Psychiatry*. Nova York: Norton, 1953.
- SUN, W. *Flow and Yu: Comparison of Csikszentmihalyi's Theory and Chuangtzu's Philosophy*. Estudo apresentado nas reuniões da Anthropological Association for the Study of Play, Montreal, mar. 1987.

- SUPPIES, P. *The Impact of Research on Education*. Washington, D.C.: National Academy of Education, 1978.
- SUTTLES, G. *The Social Construction of Communities*. Chicago: University of Chicago Press, 1972.
- SZALAI, A. (Org.). *The Use of Time: Daily Activities of Urban and Suburban Populations in Twelve Countries*. Paris: Mouton, 1965.
- TEILHARD DE CHARDIN, P. *The Phenomenon of Man*. Nova York: Harper & Row, 1965.
- TESSMAN, J. *Children of Parting Parents*. Nova York: Aronson, 1978.
- THOMPSON, E. P. *The Making of the English Working Class*. Nova York: Viking, 1963.
- TILLICH, P. *The Courage to Be*. New Haven: Yale University Press, 1952.
- TOLSTOY, L. *The Death of Ivan Ilych*. Org. de M. Beresford. Oxford e Nova York: Basil Blackwell, 1886 (1985). [Ed. bras.: Lev Tolstói, *A morte de Ivan Ilitch*. 2. ed. São Paulo: Ed. 34, 2009.]
- TOMKINS, S. S. *Affect, Imagery and Consciousness*, v. 1: *The Positive Affects*. Nova York: Springer, 1962.
- TOSCANO, M. "Scuola e vita quotidiana: Un caso di selezione culturale". In: MASSIMINI, F.; INGHILLERI, P. (Orgs.). *L'esperienza quotidiana*. Milão: Franco Angeli, 1986, pp. 305-18.
- TOUGH, A. *Adults' Learning Prospects: A Fresh Approach to Theory and Practice in Adult Learning*. Toronto: Ontario Institute for Studies in Education, 1978.
- Toynbee, A. J. *A Study of History*. Londres: Oxford University Press, 1934.
- TREISMAN, A. M.; GELADE, G. "A feature integration theory of attention". *Cognitive Psychology*, v. 12, 1980, pp. 97-136.
- TREISMAN, A. M.; SCHMIDT, H. "Illusory conjunctions in the perception of objects". *Cognitive Psychology*, v. 14, 1982, pp. 107-41.
- TRIVERS, R. L. "Parental investment and sexual selection". In: CAMPBELL, B. H. (Org.). *Sexual Selection and the Descent of Man, 1871-1971*. Chicago: Aldine, 1972, pp. 136-79.
- TUCKER, R. C. *Philosophy and Myth in Karl Marx*. 2. ed. Cambridge: Cambridge University Press, 1972.
- TURNBULL, C. M. *The Forest People*. Garden City, N.Y.: Doubleday, 1961.
- \_\_\_\_\_. *The Mountain People*. Nova York: Simon & Shuster, 1972.
- TURNER, V. *The Ritual Process*. Nova York: Aldine, 1969.
- \_\_\_\_\_. "Liminal to liminoid in play, flow, and ritual: An essay in comparative symbology". *Rice University Studies*, v. 60, n. 3, 1974, pp. 53-92.
- USA TODAY. An interview with Susumu Tonegawa, 13 out. 1987, p. 2A.
- U.S. DEPT. OF COMMERCE. *Social Indicators, III*. Washington, D.C.: Bureau of the Census, 1980.
- \_\_\_\_\_. *Statistical Abstracts of the U.S.* 106. ed. Washington, D.C.: Bureau of the Census, 1986.

- U.S. DEPT. OF HEALTH & HUMAN SERVICES. *Vital Statistics of the United States*, 1985, II. Hyattsville, Md.: U.S. Dept. of Health, 1988.
- U.S. DEPT. OF JUSTICE. *Uniform Crime Reports*, v. 7. Washington, D.C.: Dept. of Justice, 1987, p. 25.
- VAILLANT, G. E. *Adaptation to Life*. Boston: Little, Brown, 1977.
- VASARI, G. *Lives of the Most Eminent Painters, Sculptors, and Architects*. Nova York: Random House, 1550 (1959).
- VEENHOVEN, R. *Databook of Happiness*. Boston: Dordrecht-Reidel, 1984.
- VEROFF, J.; DOUVAN, E.; KULKA, R. A. *The Inner American*. Nova York: Basic Books, 1981.
- VEYNE, P. (Org.). *From Pagan Rome to Byzantium*, v. 1: *A History of Private Life*. Org. de P. Aries, G. Duby. Cambridge, Mass.: Belknap Press, 1987.
- VON BERTALANFFY, L. *Problems of Life*. Nova York: Harper & Row, 1960.
- \_\_\_\_\_. *General System Theory: Foundations, Development, Applications*. Nova York: G. Braziller, 1968.
- VON UEXKULL, J. *Umwelt und Innenwelt der Tiere*. 2. ed. Berlim, 1921.
- \_\_\_\_\_. *Instinctive Behaviour*. Londres: Methuen, 1957.
- VON WOLFF, C. *Vernunftige Gedanken von dem Krafftten des menschlichen Verstandes*. Halle im Magdeburg: Rengerische Buchhandl, 1724.
- VYGOTSKY, L. S. *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Org. de M. Cole, V. John-Steiner, S. Scribner, E. Soubberman. Cambridge: Harvard University Press, 1978.
- WADDINGTON, C. H. "The theory of evolution today". In: KOESTLER, A.; SMYTHIES, J. R. (Orgs.). *Beyond Reductionism*. Nova York: Macmillan, 1970.
- WAITZKIN, F. *Searching for Bobby Fischer*. Nova York: Random House, 1988.
- WALEY, A. *Three Ways of Thought in Ancient China*. Londres: G. Allen & Unwin, 1939.
- WALLIS, C.; BOOTH, C.; LUDTKE, M.; TAYLOR, E. "Children having children". *Time*, 9 dez. 1985, pp. 78-90.
- WANN, T. W. (Org.). *Behaviorism and Phenomenology*. Chicago: University of Chicago Press, 1964.
- WARNER, R. (Trad.). *The Persian Expedition*. Baltimore: Penguin, 1965.
- WATSON, B. (Trad.). *Chuang Tzu, Basic Writings*. Nova York: Columbia University Press, 1964.
- WEBER, M. "Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus". In: MOHR, I. C. B. (Org.). *Gesammelte Aufsätze zur Religions-Sociologie*, v. 1: *Die Wirtschaftsethik der Weltreligionen*, 1922, pp. 237-68.
- \_\_\_\_\_. *The Protestant Ethic and the Spirit of Capitalism*. Londres: Allen & Unwin, 1930 (1958).
- WEITZMAN, M. S. "Finally the family". *Annals of the AAPSS*, v. 435, 1978, pp. 60-82.

- WELLS, A. "Self-esteem and optimal experience". In: CSIKSZENTMIHALYI, M.; CSIKSZENTMIHALYI, I. S. (Orgs.). *Optimal experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*, pp. 327-41. Nova York: Cambridge University Press, 1988.
- WERNER, H. *Comparative Psychology of Mental Development*. Ed. rev. Nova York: International Universities Press, 1957.
- WERNER, H.; KAPLAN, B. "The developmental approach to cognition: Its relevance to the psychological interpretation of anthropological and ethnolinguistic data". *American Anthropologist*, v. 58, 1956, pp. 866-80.
- WEYDEN, P. *Day One*. Nova York: Simon & Schuster, 1984.
- WHITE, L. A. *The Concept of Cultural Systems*. Nova York: Columbia University Press, 1975.
- WHITE, R. W. "Motivation reconsidered: The concept of competence". *Psychological Review*, v. 66, 1959, pp. 297-333.
- WICKLUND, R. A. "The influence of self-awareness on human behavior". *American Scientist*, v. 67, 1979, pp. 182-93.
- WIENER, N. *Cybernetics, or Control and Communication in the Animal and the Machine*. Cambridge: MIT Press, 1948 (1961).
- WILLIAMS, R. M., Jr. "Relative deprivation". In: COSER, L. A. (Org.). *The Idea of Social Structure: Papers in Honor of Robert K. Merton*. Nova York: Harcourt Brace Jovanovich, 1975, pp. 355-78.
- WILSON, E. O. *Sociobiology: The New Synthesis*. Boston: Belknap, 1975.
- WILSON, S. R. "Therapeutic processes in a yoga ashram". *American Journal of Psychotherapy*, v. 39, 1985, pp. 253-62.
- \_\_\_\_\_. "Personal growth in a yoga ashram: A social psychological analysis". *The Social Scientific Study of Religion*, v. 2.
- WITTFOGEL, K. *Oriental Despotism*. New Haven: Yale University Press, 1957.
- WOLFE, T. *The Bonfire of the Vanities*. Nova York: Farrar, Straus, 1987.
- WOOD, E. *Great System of Yoga*. Nova York: Philosophical Library, 1954.
- WUNDT, W. *Grundzuge der physiologischen Psychologie*, v. 3, Leipzig, 1902.
- WYNNE, E. A. "Behind the discipline problem: Youth suicide as a measure of alienation". *Phi Delta Kappan*, v. 59, 1978, pp. 307-15.
- YANKELOVICH, D. *New Rules: Searching for Self-Fulfillment in a World Turned Upside Down*. Nova York: Random House, 1981.
- ZIGLER, E. F.; CHILD, I. L. *Socialization and Personality Development*. Reading, Mass.: Addison-Wesley, 1973.
- ZUCKERMAN, M. *Sensation Seeking*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum 1979.



CHRISTOPHER CSIKSZENTMIHALYI

MIHALY CSIKSZENTMIHALYI nasceu na Hungria. É professor na Claremont Graduate University e ex-chefe do Departamento de Psicologia da Universidade de Chicago. É autor de diversos best-sellers sobre a psicologia da experiência ótima e da criatividade.

Copyright © 2020 by Mihaly Csikszentmihalyi

*Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990, que entrou em vigor no Brasil em 2009.*

*Título original*

Flow: The Psychology of Optimal Experience

*Capa*

Alceu Chiesorin Nunes

*Preparação*

Lígia Azevedo

*Revisão*

Ana Maria Barbosa

Valquíria Della Pozza

*Versão digital*

Rafael Alt

ISBN 978-65-5782-048-3

Todos os direitos desta edição reservados à  
EDITORA SCHWARCZ S.A.

Praça Floriano, 19, sala 3001 — Cinelândia  
20031-050 — Rio de Janeiro — RJ

Telefone: (21) 3993-7510

[www.companhiadasletras.com.br](http://www.companhiadasletras.com.br)

[www.blogdacompanhia.com.br](http://www.blogdacompanhia.com.br)

[facebook.com/editoraobjetiva](https://facebook.com/editoraobjetiva)

[instagram.com/editora\\_objetiva](https://instagram.com/editora_objetiva)

[twitter.com/edobjetiva](https://twitter.com/edobjetiva)



**ILONA  
SZABÓ**

---

**A DEFESA  
DO ESPAÇO  
CÍVICO**

---

# A defesa do espaço cívico

Szabó, Ilona

9786557820490

128 páginas

[Compre agora e leia](#)

**Um texto contundente sobre as formas que governos populistas-autoritários usam para destruir o espaço cívico, e como cada um de nós pode se opor a isso, criando formas de garantir as liberdades de uma sociedade saudável, justa e democrática.**

Em fevereiro de 2019, Ilona Szabó foi exonerada de um conselho não remunerado do ministério da Justiça, em meio a uma campanha de ódio nas mídias sociais. Acontecia ali um dos primeiros casos de perseguição do governo Bolsonaro a lideranças da sociedade civil, jornalistas, cientistas, funcionários públicos e oponentes políticos, o que viria a se tornar padrão nos meses seguintes.

Por meio de suas experiências pessoais e de pesquisas aprofundadas em seu campo de atuação, Ilona demonstra como governos populistas-autoritários manobram os mecanismos constitucionais, aumentam a intimidação e a censura, fomentam a violência e, assim, destroem gradualmente o espaço democrático. E discute, também, o que podemos fazer para lutar contra isso, em diferentes esferas da sociedade.

O livro traz ainda importantes observações sobre os desafios impostos à democracia ao redor do mundo e as composições e perfis de líderes, organizações e entidades que impactam o exercício da cidadania.

"É uma história sombria", escreve ela. "Não é assim que uma democracia deve funcionar. Mas, pelo lado positivo, esses episódios



nos deixam algumas lições sobre como fortalecer e reinventar o nosso sistema democrático."

[Compre agora e leia](#)

# ver!ssimas

FRASES, REFLEXÕES E SACADAS SOBRE QUASE TUDO



LUIS FERNANDO VERISSIMO



# Verissimas

Verissimo, Luis Fernando

9788543807157

264 páginas

[Compre agora e leia](#)

**Antologia reúne, em pílulas de sabedoria e humor, o suprasumo da obra do escritor e cronista.**

O publicitário e jornalista Marcelo Dunlop tinha apenas dez anos quando descobriu, lendo um texto de Luis Fernando Verissimo, que até a morte podia ser engraçada. Deslumbrado com o achado e às gargalhadas, o menino recortou a crônica do jornal e passou a fazer o mesmo com várias outras. Duas décadas depois, eis aqui o resultado da empreitada: uma seleção de pérolas garimpadas em toda a obra do escritor. Salpicada de cartuns raros recolhidos no baú do autor, esta coletânea traz cerca de oitocentos verbetes — ou Verissimas — em ordem alfabética. Conduzido e instigado por esse alfabeto particular, o leitor seguirá se divertindo de A a Z com as comparações, máximas, mínimas e metáforas do mestre do humor sintético.

[Compre agora e leia](#)

Há mais de vinte semanas na lista das mais vendidas do *New York Times*.

# O PODER DO HÁBITO



Por que fazemos o que  
fazemos na vida e nos negócios

**CHARLES DUHIGG**

"Um olhar sério sobre a ciência da formação e transformação dos hábitos."  
— *New York Times Book Review*



# O poder do hábito

Duhigg, Charles

9788539004256

408 páginas

[Compre agora e leia](#)

**Charles Duhigg, repórter investigativo do *New York Times*, mostra que a chave para o sucesso é entender como os hábitos funcionam - e como podemos transformá-los.**

Durante os últimos dois anos, uma jovem transformou quase todos os aspectos de sua vida. Parou de fumar, correu uma maratona e foi promovida. Em um laboratório, neurologistas descobriram que os padrões dentro do cérebro dela mudaram de maneira fundamental. Publicitários da Procter & Gamble observaram vídeos de pessoas fazendo a cama. Tentavam desesperadamente descobrir como vender um novo produto chamado Febreze, que estava prestes a se tornar um dos maiores fracassos na história da empresa. De repente, um deles detecta um padrão quase imperceptível - e, com uma sutil mudança na campanha publicitária, Febreze começa a vender um bilhão de dólares por anos.

Um diretor executivo pouco conhecido assume uma das maiores empresas norte-americanas. Seu primeiro passo é atacar um único padrão entre os funcionários - a maneira como lidam com a segurança no ambiente de trabalho -, e logo a empresa começa a ter o melhor desempenho no índice Dow Jones.

O que todas essas pessoas tem em comum? Conseguiram ter sucesso focando em padrões que moldam cada aspecto de nossas vidas. Tiveram êxito transformando hábitos. Com perspicácia e habilidade, Charles Duhigg apresenta um novo entendimento da natureza humana e seu potencial para a transformação.

[Compre agora e leia](#)



# O AMOR COMO REVOLUÇÃO

PASTOR HENRIQUE VIEIRA

# O amor como revolução

Vieira, Pastor Henrique

9788554513962

168 páginas

[Compre agora e leia](#)

**Neste relato inspirador, o pastor Henrique Vieira reflete sobre o poder renovador do amor, que se traduz em atitudes generosas com o próximo e que pode ser uma força poderosa na construção de uma sociedade mais justa e livre de preconceitos.**

"O amor não é destino, sorte e não pode ser uma idealização, ele é acima de tudo um caminho que se percorre, uma decisão e uma forma de se viver."

Aos dezesseis anos, Henrique Vieira percebeu que a vida nem sempre segue o planejado. Uma inesperada e significativa perda visual alterou radicalmente sua rotina e expectativas para o futuro. Do encontro com a dor vieram as primeiras reflexões sobre o sentimento de desamparo e de solidão do ser humano. Expectativas ilusórias, frustrações cotidianas, desejos reprimidos, tudo isso pode alimentar o ódio e impedir uma vivência mais plena e feliz. Aceitar que os conflitos fazem parte de quem somos pode, paradoxalmente, nos tornar capazes de ações potentes de amor. Para isso, é necessário um exercício de autoaceitação.

Acreditando no potencial revolucionário dos pequenos gestos e das ações cotidianas, Henrique compartilha suas experiências com o leitor: a prática pastoral desde muito jovem, a arte da palhaçaria, a atuação como vereador na cidade de Niterói, as brincadeiras da infância, as lembranças dos avôs, a escola. Para tal, também recupera histórias dos Evangelhos, utilizando as palavras e a



trajetória de Jesus como inspiração e meio de comunicação. O amor como revolução é um desafio necessário em nossos tempos, é um chamado para transformarmos o amor em atitudes concretas que ultrapassam nossa própria existência.

[Compre agora e leia](#)

Um clássico da psicologia  
em versão revista e atualizada

**Carol S. Dweck, ph.D.**

# **MINDSET**

A nova psicologia do sucesso



Publicado anteriormente como  
*Por que algumas pessoas fazem sucesso e outras não*



# Mindset

Dweck, Carol

9788543808246

328 páginas

[Compre agora e leia](#)

**Clássico da psicologia em versão revista e atualizada.**

Carol S. Dweck, professora de psicologia na Universidade Stanford e especialista internacional em sucesso e motivação, desenvolveu, ao longo de décadas de pesquisa, um conceito fundamental: a atitude mental com que encaramos a vida, que ela chama de "mindset", é crucial para o sucesso. Dweck revela de forma brilhante como o sucesso pode ser alcançado pela maneira como lidamos com nossos objetivos. O mindset não é um mero traço de personalidade, é a explicação de por que somos otimistas ou pessimistas, bem-sucedidos ou não. Ele define nossa relação com o trabalho e com as pessoas e a maneira como educamos nossos filhos. É um fator decisivo para que todo o nosso potencial seja explorado.

[Compre agora e leia](#)