

# Contato Improvisação como uma Arte de viver [parte 3]

## Contact Improvisation as an Art of living [part 3]

*Jörg Schmid*<sup>1</sup>

*Tradução: Bruno Garrote M.*<sup>2</sup>

## Resumo

A presente tradução é a continuação de um projeto de tradução, apoiado e incentivado pela revista Urdimento, relativo a partes do doutorado *Contact Improvisation as an Art of living*, de Jörg Schmid da Universidade Philipps de Marburgo. Essa é a terceira tradução, [parte 3], desse projeto, a qual foca em noções de qualidade de vida, bem-estar subjetivo, felicidade e satisfação da vida enquanto reações emocionais e avaliações cognitivas; além de apresentar a teoria do fluxo de Csikszentmihalyi, pesquisas atuais, inclusive no campo da neurofisiologia, associadas à vivência do fluxo e elementos como perda da consciência do eu, concentração, foco, unidade, distorções temporais, adequação entre habilidade e exigência, diferentes aplicações da vivência do fluxo e seus desdobramentos no dia-a-dia etc. Essa tradução pretende continuar contribuindo para o cenário da dança e dos estudos performáticos, mostrando a importância do Contato Improvisação (CI) como uma crescente e mundialmente disseminada forma de dança contemporânea e pesquisa de movimento corporal, ainda pouco estudada no Brasil.

**Palavras-chave:** Contato improvisação; dança; performance; história

## Abstract

This translation is the continuation of a translation project, supported and encouraged by the periodical Urdimento, referring to sections of the doctorate *Contact Improvisation as an Art of living* of Jörg Schmid from the University Philipps Marburg. This is the third translation, [part 3], of this project, which focuses on the notions of quality of life, subject well being, happiness and satisfaction with life as an emotional reaction and as cognitive assessments; moreover it presents the flow theory of Csikszentmihalyi, current researches, including the neurophysiological field, associates with the flow and elements such as loss of the i-consciousness, concentration, focus, unity, temporal distortions, adjust between abilities and challenges, different uses of the flow experience and its consequences in daily life etc. This translation intends to keep contributing to the scene of dance and performance studies, showing the importance of Contact Improvisation (CI) as a growing and worldly disseminated form of contemporary dance and bodily movement research, yet scarcely studied in Brazil.

**Keywords:** Contact improvisation; dance; performance; history.

ISSN: 1414.5731  
E-ISSN: 2358.6958

<sup>1</sup> Doutor pela Universidade Philipps de Marburgo. [post@joerg-lemmer-schmid.de](mailto:post@joerg-lemmer-schmid.de)

<sup>2</sup> Doutor pela Universidade de São Paulo (USP). [garrote.bg@gmail.com](mailto:garrote.bg@gmail.com)

## NOTA DO TRADUTOR

Essa é a terceira tradução [parte 3] desse projeto de tradução da tese de doutorado de Jörg Schmid pela Faculdade de Educação da Universidade Philipps de Marburgo, 2011; relativa às páginas 11 a 37 do texto original. A [parte 1] foi publicada na revista Urdimento, v.1, n.28, p. 302-322, Julho 2017. A [parte 2] foi publicada na revista Urdimento, v.2, n.29, p. 177-192, Outubro 2017. E a tese completa em alemão pode ser encontrada no seguinte *link* disponível gratuitamente pelo autor (em seu site pessoal) e pela universidade: <http://joerg-lemmer-schmid.de/index.php?id=6> - Acesso em: 19 dez. 2016.

Os [colchetes] ao longo desta tradução são manifestações do tradutor no intuito de facilitar a leitura.

Tentou-se manter a disposição das imagens/figuras, tabelas, separação de subtítulos etc. da maneira mais fiel possível ao texto original. Outrossim, não se alterou a numeração original dos títulos e subtítulos – deste modo, esse texto, ou suas imagens/figuras, não se inicia com o número “1”, uma vez que se trata de uma seção já no meio da tese.

Mesmo esta tese de doutorado tendo sido disponibilizada pública e gratuitamente pelo autor e pela universidade, por uma questão de cortesia o tradutor consultou o autor Jörg Schmid sobre esta tradução para o português e ele entusiasmadamente apoiou esse projeto e afirmou não ter problema nenhum a respeito de direitos autorais e de publicação desta tradução.

O formato de citação e referências bibliográficas foram mantidas assim como estavam no original alemão, no intuito de não alterar o estilo do autor e também por ser um formato claro, facilmente compreensível e semelhante à metodologia de pesquisa acadêmica brasileira.

Boa leitura.

## 2. Pano de fundo teórico

Como descrito na introdução, a arte de viver é definida como a habilidade de aumentar a **qualidade de vida** (2.1) percebida subjetivamente. Após uma explicação detalhada do uso dessa conceptualização, a **vivência do fluxo** (2.2) e a **atenção plena** (2.3) também serão descritas. Por último, seguirá uma descrição detalhada da forma de dança **Contato Improvisação** (2.4).

### 2.1 Qualidade de vida

“A qualidade de vida subjetiva é a expressão da qualidade vivenciada na própria vida. Ela é o resultado de um complexo processo de avaliação.”

(Weidekamp-Maicher 2007, 59)

O surgimento do moderno conceito de qualidade de vida e sua entrada no âmbito da pesquisa empírica deve-se principalmente ao interesse político. Já há décadas, cientistas sociais e economistas ocupam-se com esse tema (cf. Maderthner 1998, 483). O termo “qualidade de vida” estava inicialmente relacionado com a ideia política de medição ou permanente observação do progresso da sociedade. Nas investigações iniciais, a qualidade de vida significava especialmente o enriquecimento da vida em relação ao consumo material e ao padrão de vida. Para esta abordagem chamada “de baixo para cima” [Bottom-Up], no entanto, dificilmente foram encontradas evidências empíricas. Na década de 1990, houve uma mudança qualitativa desse uso conceitual. Para a avaliação da qualidade de vida, foi reconhecida a importância da avaliação subjetiva em relação às condições de vida concretas (cf. Weidekamp-Maicher 2007, 11ss). A fim de evitar mal-entendidos, Maderthner (1998) propõe a diferenciação entre as condições de vida e a satisfação com a vida, em vez de se falar genericamente somente de “qualidade de vida”. Desta forma, fatores de entrada física [physische Input-Faktoren] se distinguiriam dos fatores de saída psicológica [psychischen Output-Faktoren] (cf. Maderthner 1998, 487). Porém, também o conceito de satisfação com a vida contém uma série de ambiguidades linguísticas. Dependendo do respectivo discurso técnico, existe um uso muito diferente dos termos que são utilizados em relação a satisfação com a vida. Assim, felicidade, satisfação, alegria ou mesmo bem-estar descrevem facetas muito semelhantes e, no entanto, diferentes.

A seguir, será apresentada agora a sistemática de Weidekamp-Maicher (2007), com a qual se relaciona o presente trabalho no uso das várias conceptualizações. Aqui será introduzido o conceito de “bem-estar subjetivo”, o qual tem sido fortemente utilizado em estudos sobre a qualidade de vida feitos nas últimas décadas em regiões de língua inglesa. Como consequência, será descrito tanto uma definição estrita quanto mais ampla de “qualidade de vida subjetiva”, sob cujas bases as investigações realizadas neste trabalho estão fundamentadas.

### Bem-estar subjetivo

O bem-estar subjetivo (subjective well-being = SWB<sup>3</sup>) pode ser entendido como um marcador quantificável, um valor de medida da qualidade de vida subjetiva. Na **Figura 2.1**, o bem-estar subjetivo é descrito por dois processos de avaliação principais: o primeiro é um processo de avaliação cognitiva, enquanto o outro pode ser compreendido como uma reação emocional aos eventos da vida. Enquanto a avaliação cognitiva corresponde ao conceito de “satisfação” (Satisfaction with Life), os aspectos emocionais do bem-estar subjetivo podem ser descritos como “felicidade” ou “ser feliz” (Happiness). A sua diferenciação pode ser elucidada pela influência da idade: “As pessoas mais jovens se descreveram como mais felizes, mesmo quando estavam pouco satisfeitas com suas vidas; as pessoas mais velhas, ao contrário, relataram um alto nível de satisfação, embora dificilmente vivenciem emoções positivas intensas” (Weidekamp-Maicher 2007, 69). Como ainda será mostrado, esses dois âmbitos não são completamente independentes um do outro em seu processo formativo, porém os respectivos processos estão sujeitos a diferentes fatores de influência (cf. *ibid*, 60).

A seguir, são descritos o atual estado da pesquisa e uma operacionalização do SWB por dois básicos e subjacentes processos emocionais e cognitivos. A sua medida quantitativa é particularmente relevante para o presente trabalho.

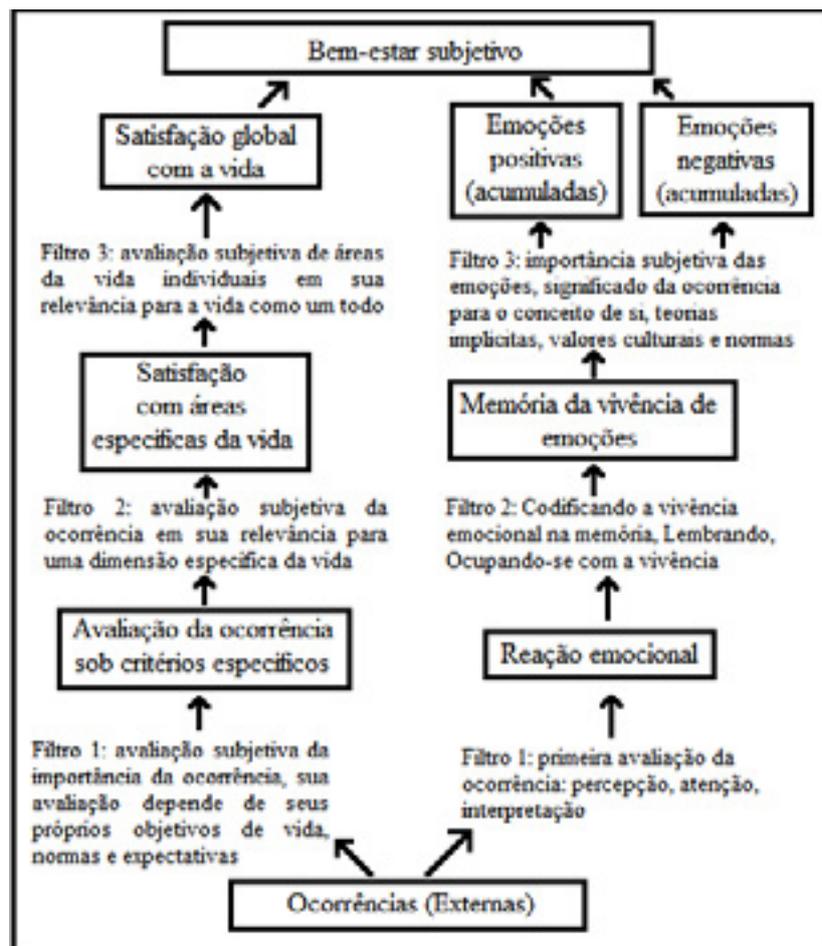


Figura 2.1: Modelo “de baixo para cima” [Bottom-up] ampliado, de Weidekamp-Maicher 2007, 77

<sup>3</sup> [Mantive a sigla SWB, por ser um termo técnico, sendo igual em alemão e em inglês. Subjektive Wohlbefinden e Subjective Well-Being, respectivamente.]

### *Felicidade como uma reação emocional*

A vivência emocional de uma pessoa inclui o estado afetivo atual, que pode incluir tanto humores negativos quanto positivos.

Em um notável trabalho de Watson et al. (1988), foi introduzido um instrumento de medição para a captura da vivência emocional. O inventário “tabela de sensações positivas e negativas” (PANAS)<sup>4</sup> descreve as emoções em duas dimensões. Por um lado, a qualidade é compreendida no sentido de agradável e desagradável; e, por outro lado, a ativação é compreendida no sentido da intensidade da emoção respectiva (cf. Watson et al., 1988, 1063ss).

A reação emocional é dividida em duas qualidades diferentes, a “ativação” positiva e a negativa. A ativação positiva mede o quanto uma pessoa é entusiasta, ativa e atenta. Neste estado há energia, concentração e um alegre engajamento. A ativação negativa, ao contrário, é caracterizada pela letargia, tristeza, tensão e irritabilidade. Como representado na **Figura 2.2** pelo chamado “modelo circumplexo das emoções”, estas duas dimensões não são polos opostos, mas, até certo ponto, são dois fatores independentes (ver Schallberger 2005, 12ss).



Figura 2.2: “Modelo circumplexo dos estados afetivos”, segundo Schallberger 2005,13.

Na representação do modelo, foram utilizados os nomes das variáveis da PANAVA-KS, uma versão curta da PANAS em língua alemã (cf. Schallberger 2005, 13). Ela captura o estado emocional usualmente existente em uma pessoa pela seguinte instrução para as dimensões descritas: “Por favor, diga como você está se sentindo no geral” (Schallberger 2005, 7ss).

Neste ponto, pode-se questionar criticamente o quanto um humor médio representa uma confiável medida para a medição dos componentes emocionais do bem-estar subjetivo. Assim, um sentimento de felicidade duradouro poderia conduzir, p.ex., a um estado de expectativa exagerada, ou mesmo a um embotamento em

<sup>4</sup> [Escolhi manter a sigla em inglês por questões técnicas. No original: “Positive and Negative Affect Schedule”, ou seja, PANAS.]

relação às alegrias cotidianas da vida. Em estudos empíricos, no entanto, foi possível detectar claras relações entre um estado frequentemente positivo com um aumento de sociabilidade, criatividade intelectual, participação política e melhor resistência ao estresse. Portanto, pode ser plausivelmente inferido que uma “vida feliz” possui um efeito positivo sobre a saúde e a qualidade de vida subjetiva (cf. Maderthaner 1998, 13). “Todas as incontáveis experiências que as pessoas passam no dia-a-dia somam para (...) o sentimento global de bem-estar. Esse sentimento permanece relativamente constante por longos períodos, e as pessoas pode descrevê-lo com franqueza e precisão” (Campbell, 1981, p. 23). Lyubomirsky et al. (2005) encontraram evidências de que não somente o sucesso tem um efeito positivo na sensação [Affekt], mas a sensação também influencia positivamente o desempenho e o sucesso (cf. Lyubomirsky et al., 2005, 803ss).

Essas considerações enfatizam novamente a pertinência em se compreender o SWB por meio de vários componentes simultaneamente. Neste trabalho, a PANAVA-KS é usada como instrumento de medição dos componentes afetivos do SWB.

### ***Satisfação com a vida como um processo de avaliação cognitivo global***

A satisfação global ou cognitiva com a vida consiste em julgamentos subjetivos com a ajuda dos quais uma pessoa avalia sua vida como um todo ou como áreas individuais da vida com base em critérios e padrões individuais (cf. Veenhoven 1991, 10).

Para a avaliação da satisfação com a vida, várias áreas da vida podem possuir uma relevância individualmente muito diferente. Assim, algumas pessoas dão prioridade para a vida familiar ou para companheiros, enquanto outras se concentram mais fortemente no sucesso em um contexto profissional. Uma vez que a satisfação individual é composta de componentes individuais pesados de modo individualmente diferente, é difícil compilar um número suficientemente grande e uma seleção adequadamente abrangente para uma medição quantitativa válida das áreas da vida. É preciso admitir que uma satisfação *global* com a vida inclui mais do que somente as avaliações somadas de contextos individuais.

O registro de uma avaliação geral da própria vida é uma das variáveis subjetivas mais utilizadas na pesquisa sobre a qualidade de vida (cf. Weidekamp-Maicher 2007, 65). Em tal medição global, no entanto, também se deve levar em conta a forma como as avaliações são feitas e as distorções a que estão sujeitas. Os processos que podem afetar o julgamento com base nas características da personalidade, estratégias de superação [Bewältigungsstrategien] ou valores e objetivos existentes são referidos como processos “de cima para baixo” [Top-Down]. Assim, pode-se supor que as mesmas condições de vida de várias pessoas também são avaliadas de forma diferente. Na figura 2.1 trazida acima, os processos de avaliação “de cima para baixo” são designados como os mencionados filtros. Devido a resultados de estudos com gêmeos, alguns pesquisadores defendem até a posição de que o bem-estar subjetivo seria determinado geneticamente em um espectro de 50-80% (cf. Lykken & Tellegen 1996, 186ss).

Visto dessa perspectiva, a felicidade seria vista como uma questão de destino, no sentido de uma predisposição [Veranlagung]. Kahneman (2010) descreve a “Feli-

cidade”, porém, como um processo ativo e influenciável. Em um estudo recente, ele comparou a vivência emocional imediata de pacientes durante uma operação médica com a avaliação geral feita posteriormente. Os pacientes foram convidados a descrever sua sensação de dor em curtos períodos de tempo durante a operação. Aqui, ele observou uma distorção cognitiva: mostrou-se que a sequência final da intervenção foi decisiva para a lembrança do todo e, portanto, também foi de uma importância central para a avaliação da operação. Embora alguns pacientes queixaram-se de dor por um tempo claramente pequeno e curto durante a operação em geral, a avaliação do todo era mais dramática quando a intervenção terminava com uma sequência de dor intensa. Os pacientes, ao contrário, que relataram praticamente o tempo todo dores intensas mas que nos últimos minutos experienciavam um curto período de alívio da dor, avaliaram a vivência em geral como menos dramática. Analogamente a esses resultados poder-se-ia também supor que a avaliação global da própria vida oscila com o atual estado emocional (cf. Kahneman 2010). Apesar de algumas investigações, que puderam demonstrar tais distorções, há uma prevalecente quantidade de estudos que confirma uma alta estabilidade temporal e validade de conteúdo de uma avaliação geral da própria satisfação com a vida (Ehrhard, 2000, 177).

Nessa presente pesquisa [de doutorado], o questionário “Escala da Satisfação com a Vida (SWLS)”, de Diener et al. (1985, 71ss), é usado por sua brevidade e valores de medida muito estáveis ao longo do tempo. Em cinco perguntas formuladas de modo semelhante, ele compreende o quão satisfeita uma pessoa está com a sua vida em geral. Este questionário também está incluído no presente estudo.

### **Operacionalização da qualidade de vida subjetiva**

Não há uma definição formal fechada para qualidade de vida subjetiva, sendo possível observar, no entanto, uma harmonia em geral da maioria das definições. Como a citação inicial sobre qualidade de vida explícita, a compreensão sobre a qualidade de vida é um processo de avaliação subjetivo. Indicadores objetivos das condições de vida como, p.ex., o sistema político, situação financeira ou educação não são levados em conta.

No primeiro estudo com questionários, é utilizado, por questões de economia, seguindo Renneberg & Hammelstein (2006), uma definição mais restrita como base para a operacionalização. Nele, a qualidade de vida subjetiva é limitada à saúde física e mental, bem como à integração social (cf. Renneberg & Hammelstein 2006, p. 33).

No segundo estudo, foi feita uma análise diferenciada da qualidade de vida subjetiva. Nele, foram considerados os seguintes componentes: (1) saúde física [physische] e (2) mental [psychische], (3) existência de relações sociais, (4) bem-estar emocional, (5) satisfação cognitiva com a vida e (6) a vivência sensitiva. Esses seis subcomponentes foram combinados em um valor total. Esta abordagem tem a vantagem de que, por um lado, esse valor médio pode ser colocado em relação com outras variáveis como, p.ex., a experiência de dança do Contato ou a frequência da dança. Por outro lado, esse valor possui a desvantagem de que as ponderações individuais sobre os aspectos parciais individuais não são levadas em consideração.

No terceiro e mais abrangente estudo, a qualidade de vida subjetiva foi com-

preendida pelo conceito de bem-estar subjetivo em vista da capacidade de conexão com o discurso internacional sobre pesquisa em qualidade de vida. A operacionalização utilizada aqui de acordo com Vitterso (2001, 2002, 2004) e Weidekamp-Maicher (2007, 77) baseia-se nos já descritos instrumentos de medição para a avaliação dos componentes emocionais e cognitivos do bem-estar subjetivo (PANAVA-KS e SWLS). O cálculo exato da escala SWB é descrito em detalhes na parte do método sobre o estudo da Internet.

### Resumo e referências para o questionário

Se o Contato Improvisação pode ser descrito como uma arte de viver, então também são demonstráveis os efeitos positivos ligadas a essa forma de dança sobre a qualidade de vida subjetiva. Devido à variedade de definições e conceitos de qualidade de vida vindos de diferentes campos da ciência, a qualidade de vida se apresenta como um complexo campo de pesquisa interdisciplinar. O termo “qualidade de vida subjetiva” revela-se não só como dificilmente limitável, mas, antes de tudo, quantitativamente apenas condicionalmente mensurável. Por esse motivo, para a investigação da questão principal é trazido adicionalmente o conceito internacionalmente já estabelecido de “bem-estar subjetivo”. O uso deste termo baseia-se na abordagem “de baixo para cima” [Bottom-Up] ampliada representada na Figura 2.1., de Weidekamp-Maicher (2007). Aqui, o bem-estar subjetivo foi definido por um componente emocional e um cognitivo. Trata-se, aqui, da diferença entre felicidade e satisfação com a vida.

Como já afirmado, postula-se que, além das normas e valores especiais dentro da cena do Contato, acima de tudo a conexão com os princípios de fluxo através da dança leva a um aumento na qualidade de vida. “Sempre que o objetivo for a melhoria da qualidade de vida, a teoria do fluxo pode apontar o caminho”, afirma Csikszentmihalyi (2005, 18). No capítulo seguinte, a teoria do fluxo e sua influência na qualidade de vida serão descritas.

### 2.2. Vivenciar-o-Fluxo<sup>5</sup>

“O Fluxo é uma experiência que leva a vida para um plano mais alto. Do estranhamento chega-se ao engajamento, a alegria substitui o tédio, o desamparo se transforma em sentimento de controle e a energia psíquica ajuda o Si [Selbst] a se fortalecer, em vez de se perder à serviço de objetivos externos “.

(Csikszentmihalyi 2005, 99)

Na sequência, será apresentado o desenvolvimento teórico do fenômeno do fluxo. O núcleo da teoria do fluxo são seis pré-requisitos essenciais e as consequências da vivência do fluxo. Segue uma descrição de como o fenômeno do fluxo foi definido e medido na pesquisa atual, a partir dos fundamentos dos assim denominados princípios ou componentes do fluxo. Posteriormente, serão apresentados vários resultados de pesquisa de campos de aplicação da teoria do fluxo que possuem relação

---

<sup>5</sup> [Flow-Erleben].

com os questionamentos deste presente trabalho.

### Apresentação da teoria do fluxo

O conceito de “vivenciar-o-fluxo” foi introduzido no discurso técnico psicológico pelo professor de psicologia húngaro Mihaly Csikszentmihalyi no início da década de 70. Vivenciar o fluxo significa sentir-se em completa harmonia [Einklang] com a atividade que está sendo exercida e experimentar uma sensação de alegria que não depende do sucesso (cf. Csikszentmihalyi & Jackson 2000, 7). No âmbito do seu doutorado, Csikszentmihalyi queria descobrir o que motiva as pessoas a se dedicarem com entusiasmo a uma atividade, embora elas, aparentemente, não recebam nenhuma recompensa por isso. Para isso, ele entrevistou jogadores de xadrez, alpinistas, atletas e também dançarinos, perguntando sobre as suas vivências [Erleben]. Ele suspeitava de um tipo especial de devoção nessas pessoas. Os entrevistados, independentemente de suas atividades, descreveram um estado de consciência semelhante, no qual eles estavam completamente mergulhados em suas atividades. Não havia, portanto, nem tédio nem ansiedade, não havia tempo para preocupação. Além disso, não havia praticamente nenhuma separação entre a pessoa e o ambiente, entre estímulo e reação, ou entre passado, presente e futuro. Eles descreveram um processo de fluxo uniforme de um momento para o seguinte. Com base nessas descrições recorrentes, Csikszentmihalyi escolheu o termo Flow (fluxo, em inglês) como um nome para esse fenômeno também descrito em outros contextos<sup>6</sup> (cf. Csikszentmihalyi 2005a, 59). Como já mencionado, o Fluxo é um conceito central dentro da Psicologia Positiva. O Fluxo possui ainda hoje uma crescente popularidade em diferentes áreas de pesquisa e de aplicação. Psicólogos do trabalho estão interessados em como o fluxo pode ser produzido durante o dia-a-dia profissional; cientistas esportivos querem explorar as condições do fluxo em competições; economistas estão interessados, p.ex., no design ótimo de sites da internet comerciais; e pedagogos questionam-se sobre como uma aula deve ser estruturada para que os alunos vivenciem o máximo possível de fluxo durante a aprendizagem. No popular livro científico “Para além do tédio e da ansiedade” [Beyond Boredom and Anxiety] (Csikszentmihalyi 1975), Csikszentmihalyi resumiu suas descobertas pela primeira vez, tornando assim o termo Fluxo conhecido também na comunidade não científica. Csikszentmihalyi obteve um grau muito grande de popularidade principalmente por livros de auto-ajuda com títulos como “Viva bem! Como tirar o máximo proveito da sua vida.” [Lebe gut! Wie Sie das Beste aus Ihrem Leben machen] (Csikszentmihalyi 2001), “Criatividade. Como fazer o impossível e superar seus limites” [„Kreativität. Wie Sie das Unmögliche schaffen und Ihre Grenzen überwinden] (Csikszentmihalyi 2003) ou “Dando um sentido para o sentido da vida.” [Dem Sinn des Lebens einen Sinn geben] (Csikszentmihalyi, 1995). Vivenciar o fluxo é frequentemente identificado também com a “experiência ideal”.

Com base nas já descritas pesquisas de entrevistas, Csikszentmihalyi (1975) des-

<sup>6</sup> É possível estabelecer semelhanças com o “Gestaltkreis” (Weizsäcker 1997), com a “paixão criativa” [„schöpferischen Leidenschaft”] (Hahn 1958), ou com o “estado de completa reunião” [„Zustand völliger Sammlung”] (Montessori, 1995). “A vivência do fluxo possui certamente uma grande semelhança com o ‘Wu-Wie’ (não-fazer) do taoísmo” (Sun 1987, citado de You 2000, 9).

cobriu uma série de componentes do fenômeno do fluxo, os quais, no entanto, nem todos precisam existir simultaneamente. Com base nos dados qualitativos obtidos das entrevistas, Csikszentmihalyi desenvolveu a chamada “teoria do fluxo”, que tenta descrever e explicar os pressupostos e as consequências da vivência do fluxo.

Rheinberg (2004)<sup>7</sup> resume os elementos do fluxo descobertos por Csikszentmihalyi (ver 1975/2005a, 61ss) do seguinte modo (cf. Rheinberg 2004, 153):

I. Transcender a Consciência-do-Eu [Ich-Bewusstsein], surgindo um sentimento de “tornar-se um” com a atividade.

II. Objetivos, exigências e respostas são claros e sem a necessidade de interpretação.

III. A concentração vem como que de si mesma e não precisa ser produzida nem mantida voluntariamente.

IV. Existe uma adequação entre a habilidade e a exigência da atividade em um nível alto.

V. A suavidade da ação em curso segue uma lógica própria, de onde surge um sentimento de controle.

VI. A experiência temporal é fortemente alterada. Normalmente, o tempo parece passar mais rápido.

A vivência do fluxo é um “acaso”, assim como dormir. É possível configurar as condições para que a probabilidade das vivências do fluxo aumente. No entanto, mesmo que todos os componentes sejam produzidos, o fluxo não pode ser forçado. Quem não consegue adormecer à noite, provavelmente ficará tanto mais acordado, quanto mais se esforçar para tentar dormir.

Os componentes do fluxo serão descritos em mais detalhes a seguir.

### ***I. A perda da Consciência-do-Eu [Ich-Bewusstseins]***

“Talvez o sinal mais claro do fluxo seja a fusão entre ação e consciência. Uma pessoa no estado de fluxo não possui uma perspectiva dualista: ele é consciente de suas ações, mas não de si mesmo” (Csikszentmihalyi 2005a, 61). Nisso surge um sentimento de unidade entre corpo e mente [Geist], um sentimento de completude (cf. Csikszentmihalyi 2000, 26f). Geralmente, a fusão com a própria atividade dura apenas por curtos períodos de tempo, os quais são interrompidos por fases intermediárias, nas quais a perspectiva externa aparece em uma brecha. Tais interrupções ocorrem quando a pessoa atuante reflete e se avalia: O que eu faço aqui? Estou fazendo isso direito? O que os outros podem estar pensando sobre mim? (cf. Csikszentmihalyi 2005a, 61). No fluxo, esse tipo de auto-reflexão não é possível. “O auto-esquecimento não significa, no entanto, que no fluxo o contato com a própria realidade física é perdida. Em algumas – se não na maioria – das atividades com fluxo os processos internos próprios se tornam mais intensamente conscientes. (...) O que está perdido no fluxo é somente o auto-constructo [Selbst-Konstrukt], a medida intermediadora, que aprendemos a interpor entre estímulo e reação” (ibid., 67). De acordo com o conceito

<sup>7</sup> Falko Rheinberg é um psicólogo motivacional alemão da Universidade de Potsdam. Ele e seu grupo de trabalho têm se ocupado intensamente na última década com a teoria do fluxo e produziram na Alemanha trabalhos pioneiros no campo da pesquisa sobre motivação intrínseca.

de “egos” de Sigmund Freud, Csikszentmihalyi descreve o EU [ICH] como um mecanismo psíquico interno que intermedeia as necessidades do organismo, de um lado, e as expectativas sociais, do outro. O “Si” [Selbst] é um termo não-uniforme utilizado com variações de significado psicológicas, sociológicas, filosóficas e teológicas. No sentido introspectivo, isto é, a sensação de ser um Ser uniforme, consistentemente sensitivo, pensante e atuante, ele é idêntico ao conceito de EU. “O Si contém tudo o que a consciência passou: todas as memórias, ações, desejos, vontades e dores estão contidos nele. E, mais do que qualquer outra coisa, o Si revela a hierarquia dos objetivos que nós mesmos construímos parte por parte ao longo dos anos (Csikszentmihalyi 2005, 54). A psicologia ainda distingue aqui o autoconceito [Selbskonzept], isto é, a resposta à pergunta “Quem sou eu?”, da reflexão sobre si mesmo, a autoconsciência [Selbstaufmerksamkeit] (*self-awareness*)” (Aronson, Wilson & Akert 2008, 127ss). Para o aspecto da consciência em conexão com o Si [Selbst], com a Consciência-do-Eu [Ich-Bewusstsein] e também com a personalidade, nós nos voltaremos novamente no capítulo sobre atenção plena [Achtsamkeit]. Neste ponto, precisamos simplesmente notar que, durante uma vivência de fluxo intensa, não há nenhuma reflexão sobre si mesmo e sobre as ações realizadas. Toda a atenção está direcionada para a atividade atual.

## II. *Objetivos, exigências e respostas*

Os objetivos determinam o caminho e a direção da ação. Claras delimitações de objetivos (tanto a curto quanto a longo prazo) nos ajudam a tomar decisões; elas mostram qual deve ser o próximo passo para nos aproximarmos do objetivo. Através de exigências e tarefas concretas e claras, é mais fácil direcionar a atenção para o objetivo ou para o próximo passo. A focalização ou a concentração é um componente que é fundamental para a vivência do fluxo (cf. Csikszentmihalyi 2000, 28f). Durante momentos de fluxo, elas [focalização e concentração] são meios, com a ajuda dos quais o objetivo pode tanto ser alcançado quanto claramente ser organizado logicamente. Cada passo único leva a uma resposta [feedback] imediata, de forma que o comportamento possa ser repetido e permanentemente reorientado. Essa resposta [Rückmeldung], no entanto, não é avaliada reflexivamente, porque, neste momento, o estado do fluxo, conforme descrito acima, seria interrompido. A resposta [feedback] do ambiente está constantemente disponível, podendo estar relacionada a várias fontes diferentes. Provavelmente “a resposta [feedback] mais importante é fornecida pelo próprio corpo, especialmente sob a forma de consciência cinestésica ou da consciência das próprias percepções do movimento” (Csikszentmihalyi & Jackson 2000, p. 31). Ao usar o termo “objetivo”, não se trata necessariamente de um estado final concreto de uma ação. As atividades de fluxo caracterizam-se precisamente pelo fato do objetivo frequentemente ser a execução da própria atividade em si mesma. “O elemento chave de uma experiência ideal é que ela acontece por causa da coisa em si” (Csikszentmihalyi 2005, 97). Esta propriedade é descrita pela palavra “autotélico”, do grego auto = si, próprio, pessoal; e télos = objetivo (cf. Csikszentmihalyi 2005a, 30). As pessoas não dançam no seu tempo livre para conseguir algo com a dança, mas porque a dança em si lhes dá prazer. O objetivo concreto aqui poderia ser, p. ex., a tentativa de harmonizar os seus movimentos corporais com a música.

### III. *Concentração e foco*

A fusão [Verschmelzen] da ação e da consciência é possível principalmente pela centralização da atenção em um campo de estímulo reduzido. A característica especial do fenômeno do fluxo é que essa obtenção da concentração não pode ser produzida deliberadamente. A atenção direciona-se como que de si para a atividade atual. Por meio disso surge uma espécie de “visão de túnel”. Disso pode decorrer, então, que as informações que são irrelevantes para a execução da atividade tornarem-se completamente desbotadas. Quando uma pessoa precisa de todos os recursos disponíveis para lidar com os desafios de uma situação, sua atenção está completamente vinculada a essa atividade. Não há uma energia mental extra processando outras informações além das oferecidas pela atividade. Toda a atenção está centrada nos estímulos importantes (cf. Csikszentmihalyi 2000, 32ss).

### IV. *Adequação entre a habilidade e a exigência*

Se o desafio é muito grande, isso pode levar à angústia ou ao estresse. Se, ao contrário, não há nenhum desafio, o resultado pode ser do tédio até a apatia. A vivência do fluxo requer um equilíbrio ideal entre as próprias habilidades e as tarefas colocadas. A relação entre exigência e habilidade está representada graficamente na Figura 2.3, por meio do chamado modelo diagonal do fluxo.



Figura 2.3: Modelo diagonal do fluxo, segundo Csikszentmihalyi 2005a, 80.

Este modelo explica por que no exercício repetido de uma determinada atividade como, p.ex., escalar, com uma crescente habilidade deve-se aumentar também o grau de dificuldade para que se possa continuar vivenciando o fluxo (cf. Csikszentmihalyi 2005a, 80). Por essa conexão, porém, somente se deixar aparecer empiricamente em áreas de alta exigência, o modelo precisou ser ilustrado nesse sentido (cf. Massimini, Csikszentmihalyi & Carli 1987; Csikszentmihalyi, 1997 citado por Schallberger 1999, 56). Isso levou ao desenvolvimento do modelo octogonal, que é repre-

sentado na **Figura 2.4**. Este modelo supõe que vivências do fluxo somente ocorrem em um alto [nível] do espectro de exigências/desafios<sup>8</sup> (Challenge) e de habilidades (Skills).

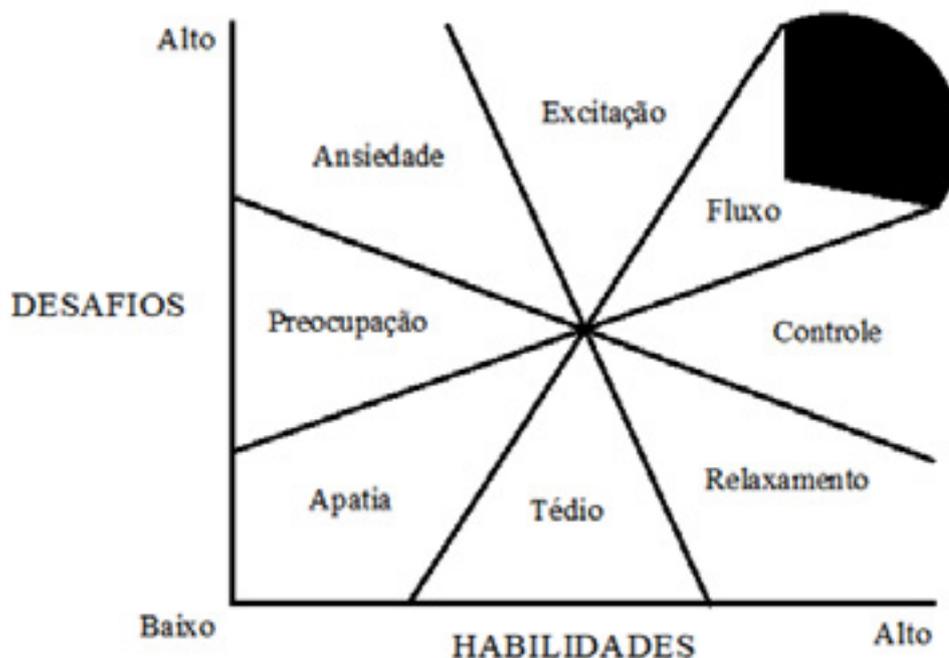


Figura 2.4: Modelo octogonal do fluxo (Csikszentmihalyi in Schallberger 1999, 56).

## V. Sentimento de controle

Outra característica da vivência do fluxo é um especial sentimento de controle e de leveza, apesar de certo alto grau de dificuldade da tarefa. A vivência do fluxo pode ocorrer basicamente em qualquer atividade. A atividade e as habilidades necessárias para tanto não precisam se encerrar no plano corporal, mas também podem ser de natureza mental [geistiger] (cf. Csikszentmihalyi 2005, 75). Independentemente do tipo da atividade, intensas vivências do fluxo geram o sentimento positivo de ser o “senhor da situação” [Herr der Lage]. Mesmo que a atividade em si seja muito simples – como, p.ex., abrir uma porta –, por meio de uma hábil escolha por um objetivo extraordinário o estímulo pode novamente ser produzido. Um exemplo seria abrir uma porta sem fazer nenhum barulho. Se uma atividade se tornar infalível, ela não pode sair de controle, não subsistindo mais a possibilidade de se desenvolver um sentimento especial de controle. Ela se mostra em grande parte tediosa. Sem o risco de falha, não existiria nenhum desafio e nós não entraríamos na parte superior direita do modelo octogonal descrito. A relação entre o fluxo e o controle é uma interação delicada: “Muito controle ou um esforço excessivo para ganhar controle impede o fluxo. Pouco controle e aí há problemas para alcançar o estado de fluxo, e corre-se o risco de se tornar inseguro.” (Csikszentmihalyi 2000, 34).

<sup>8</sup> [No original, ele repete em alemão o termo *Anforderung*, que estou traduzindo por *exigência*, mas, dessa vez, ele também traz em parênteses o termo *Challenge* em inglês, pois é o termo disposto na figura 2.4, que no original está em inglês, diferentemente da figura 2.3, que está em alemão. Optei por traduzir tanto o termo alemão quanto o inglês e, por isso, o termo conjunto *exigências/desafios*.]

Além das vivências de fluxo “profundas” descritas acima, ocorre em menor intensidade o chamado “micro-fluxo”, no caso de ações parcialmente pré-conscientes e automáticas como, p. ex., esticar-se, assistir a um filme ou comer (cf. Csikszentmihalyi 2005a, 32). O decisivo é somente o pré-requisito de que toda a atenção seja absorvida nessas atividades. Neste caso, no entanto, não está presente o risco de falha. Alguns autores ainda seguem essa hipótese a partir do modelo diagonal mostrado na Figura 2.3. Além disso, eles diferem entre “micro-fluxo” (exigências e capacidade<sup>9</sup> abaixo da média) e “macro-fluxo” (exigências e capacidade acima da média) (cf., p.ex., Schallberger 1999, p. 56).

## VI. Vivência do tempo<sup>10</sup>

O tempo é uma medida de diferença e existe apenas em sua extensão. É necessário, portanto, pelo menos dois pontos temporais de referência [Messzeitpunkte] para que o tempo possa ser compreendido. Se uma pessoa se encontra no fluxo, sua atenção está completamente no presente e, portanto, ela não possui nenhum ponto de referência para que o tempo possa ser medido. Assim que uma reflexão sobre o futuro ou o passado acontece, é necessária uma instância como o Si (ou o EU), a qual se organiza dentro de uma linha do tempo. Isso geralmente leva à interrupção da vivência do fluxo. Especialmente o “preocupar-se” sempre se refere ao passado ou ao futuro. A vivência do fluxo sempre se refere ao presente. “Durante uma experiência de fluxo [Flow-Erfahrung] parece que o preocupar-se é aquietado. Não existe nenhuma noção [Vorstellung] de tempo; durante uma ação no fluxo não se perde nenhum pensamento sobre o tempo (Csikszentmihalyi 2000, 36f). Por um lado, durante a vivência do fluxo parece que o tempo passa mais devagar, ou até mesmo fica parado. Em retrospectiva, porém, surge frequentemente a impressão de que o tempo passou muito rapidamente (cf. Csikszentmihalyi 2005a, 151f).

Antes de apresentar o estado atual da pesquisa sobre o fluxo, entrar-se-á na problemática da definição e da medição do fenômeno do fluxo.

### Definições e estado da pesquisa

Csikszentmihalyi não definiu, até aqui, a vivência do fluxo de forma explícita e uniforme. Novack e Hoffman (2000) apresentam em um artigo 16 definições diferentes de fluxo, dele e de outros autores, que eles encontraram na literatura sobre o fluxo até [o ano] 2000 (cf. Novack & Hoffmann 2000, 25). A definição mais recente e mais abrangente orienta-se pelos elementos descritos acima:

**Definição:** “A vivência do fluxo é a sensação certa de que as próprias habilidades são suficientes para lidar com um determinado desafio [Herausforderung] em um sistema de ação direcionado e regulado, que fornece claras respostas [“feedbacks”] sobre o quão bem você age. A concentração é tão intensa aqui que não resta nenhuma atenção para pensar em outras coisas sem importância ou para se preocupar com problemas. A sensação-de-si [Selbstgefühl] desaparece e a sensação

<sup>9</sup> [Können, no original. Antes ele estava usando *Fähigkeit*, que escolhi traduzir por *habilidade*, em vez de capacidade.]

<sup>10</sup> [Zeiterleben].

de tempo é distorcida. Uma atividade que propicia tais experiência é tão gratificante que alguém está disposto a fazê-la por si mesma, sem pensar em possíveis vantagens, mesmo que ela seja difícil ou perigosa” (Csikszentmihalyi 2005, 103).

O problema desta definição é, na minha opinião, a falta de especificidade. Se nem todos os componentes precisam ocorrer ao mesmo tempo, a partir de quando se pode falar, então, de fluxo? Assim, esse constructo permanece sendo uma descrição multidimensional de um fenômeno sem que o seu núcleo seja definido, por meio do qual uma operacionalização uniforme poderia ser feita.

Além da pesquisa básica geral como, p.ex., a psicologia motivacional ou a neuropsicologia, no âmbito da pesquisa sobre o fluxo são investigadas, em regra, questões práticas concretas. Aqui, interessam, além das condições de ocorrência, também a influência de diferentes características pessoais, como a personalidade ou habilidades cognitivas especiais. Nas próximas seções, entrar-se-á especialmente nos resultados de pesquisas atuais, que estão relacionados com a explicação do fenômeno e que examinam conexões com os aspectos da qualidade de vida. Antes disso, no entanto, ainda é necessário descrever as diferentes maneiras pelas quais o fluxo pode ser operacionalizado para as pesquisas. Existem não somente grandes diferenças sobre como o fluxo é definido, mas também, nesse sentido, muitas operacionalizações diferentes. Atualmente podem ser listadas quatro abordagens básicas para a medição do fluxo. Elas precisam, antes de tudo, ser apresentadas a seguir.

### ***Medição do fenômeno do fluxo***

A pesquisa de fluxo começou com métodos qualitativos sob a forma de entrevistas com especialistas e de métodos de introspecção. Csikszentmihalyi desenvolveu, em uma segunda fase da pesquisa, o chamado Experience Sampling Methode (Erfahrungs-Sammlungs-Methode, ESM) [Método de Amostra da Experiência, ESM].<sup>11</sup> O ESM é um método para a detecção sistemática da vivência do fluxo no dia-a-dia. Seu princípio básico consiste em permitir que as pessoas protocolam sua própria vivência e comportamento durante o dia-a-dia, de acordo com regras claras e de maneira estruturada (cf. Csikszentmihalyi & Larson 1987, 526ss). Concretamente, isso significa que as pessoas examinadas são solicitadas a registrar rotineiramente a sua atual vivência e comportamento durante uma semana, sete vezes ao dia, em horários selecionados aleatoriamente por um dispositivo sinalizador (relógio ou pager). Esse método foi e ainda é, por enquanto, utilizado em muitos estudos para a detecção do fluxo (cf., p.ex., Rheinberg, Engeser, Kliegl, Manig & Vollmeyer 2007, Schallberger, Pfister & Venetz 2005). Uma terceira abordagem para a detecção do fluxo ocorre por meio de questionários. Até agora, existem apenas dois questionários validados, que tentam operacionalizar as vivência do fluxo com base na definição apresentada. Susan Jackson<sup>12</sup> desenvolveu dois instrumentos de medição muito detalhados para a medição do fluxo como um estado (“Flow-State-Scale” [“escala do estado de

<sup>11</sup> [No original, como é possível observar, o autor faz uso da expressão em inglês para, em seguida, criar uma tradução correspondente no alemão, em parênteses, ainda mantendo a sigla ESM. Na minha tradução para o português, feita em colchetes, a sigla seria MAE (Método de Amostra da Experiência). Porém, prefiro manter a sigla original, por ser um termo muito específico, técnico e reconhecível internacionalmente.]

<sup>12</sup> Jackson também desenvolveu outros questionários para a detecção do fluxo em esportes (cf. Jackson et al., 2008).

fluxo”], cf. Jackson & Marsh 1996), bem como um questionário para capturar uma tendência geral de vivências do fluxo no sentido de uma característica da personalidade (“Flow-Trap-Scale” [“escala do traço do fluxo”], cf. Jackson & Eklund 2002)<sup>13</sup>. No presente estudo, decidiu-se pelo escala curta do fluxo [Flow-Kurzt-Skala (FKS)], muito frequentemente utilizada nas regiões de língua alemã. Devido ao seu curto tempo de processamento, ela também pode ser combinada com o método ESM. A validade e a confiabilidade foram repetidamente confirmadas por uma série de estudos (cf. Rheinberg, Vollmeyer & Engeser 2002, Schüler 2007, Engeser & Rheinberg 2008). As primeiras tentativas de detecção do fluxo por meio de parâmetros fisiológicos como o pulso, a frequência respiratória e a condutância da pele, não resultaram em correlações significativas. Usando essas estratégias para medir o fluxo, ainda não foi até agora descoberta, no entanto, nenhuma correção ou marcadores claros (cf. Vanecek, Biegl & Gerngroß 2006, 96ss). Novas abordagens fazem uma conexão das vivências do fluxo com uma coerência cardíaca [kardialen Kohärenz]. Esta é uma sincronização ideal de batimento cardíaco, respiração e pressão sanguínea (arritmia do seio respiratório). Esta coerência pode ser detectada com a ajuda de dispositivos móveis de ECG de medição da variabilidade da frequência cardíaca<sup>14</sup>. Neste estado existe uma completa harmonia entre o sistema límbico, que guia as emoções, e o neocórtex, que é designado como o assento para a consciência e a razão (cf. Mück-Weymann 2010). Nesse caso, o estado de fluxo corresponde a uma habilidade ideal de ajuste (adaptabilidade) entre partes internas e o ambiente. Embora essa abordagem pareça promissora, não há estudos publicados sobre a conexão correlativa entre a VFC e a vivência de fluxo detectada pela introspecção. As únicas medições que poderiam mostrar os, até então, “dados duros” relacionados ao fenômeno do fluxo foram conduzidas no âmbito de investigações neuropsicológicas. Em vista disso, entraremos na seção seguinte na apresentação dos resultados das pesquisas atuais.

### ***Perspectiva neurofisiológica***

O próprio Csikszentmihalyi já suponha no início dos anos 1970 uma conexão clara entre o estado de vivência do fluxo e fundamentos neurológicos. “Talvez essa qualidade de vivência foi selecionada no curso da evolução porque ela está associada à sobrevivência e responde a determinados processos neurológicos (Csikszentmihalyi 2005a, 216).

Aqui a sua linha de raciocínio está relacionada com um fundo teórico evolucionista. “É importante reconhecer que a busca pelo prazer é uma reação involuntária [Reflexreaktion] genética para a preservação da espécie, não tendo sido criada para nossa vantagem pessoal. O prazer em comer, por exemplo, assegura de uma modo efetivo que o corpo obtenha os alimentos que ele precisa. O prazer na relação sexual é um método prático de genes para induzir o corpo a se reproduzir e, assim, assegurar a continuidade desses genes” (Csikszentmihalyi 2005, 34). Somente 30 anos depois de suas reflexões, a ciência estava na condição de investigar o estado de consci-

<sup>13</sup> Para uma validação resumida desses instrumentos de medição, ver Jackson et al. 2008.

<sup>14</sup> O índice de variabilidade da frequência cardíaca (VFC) mede a mudança nos intervalos de tempo entre cada batimento cardíaco. Contrariamente à intuição, uma grande variabilidade, ou seja, uma batida arritmica, é um indicador de saúde física e de ausência de estresse (cf. Mück-Weymann 2007, 195ss).

ência sem-ego [Ich-loosen] descrito por ele de forma neurocientífica. Goldberg, Harel & Malach (2006) usaram para isso a tomografia de ressonância magnética funcional<sup>15</sup> (fMRT). Em um experimento, eles investigaram como a atividade neuronal se diferencia quando alguém está engajado com a atenção em uma atividade ou pensando em si mesmo. “Durante um envolvimento perceptivo intenso, todos os recursos neuronais estão focados no córtex sensorial, e o distrativo córtex auto-relacionado [self-related] está inativo. Assim, o termo “perder a si mesmo” recebe aqui um claro correlato neuronal. Este tema tem um tentador eco nas filosofias orientais como os ensinamentos do Zen, que enfatizam a necessidade de se entrar em um estado mental sem-si [selfless] e sem-mente [mindless] para se alcançar um verdadeiro senso de realidade” (Goldberg, Harel & Malach, 2006, 337). Spitzer (2006) interpreta os resultados deste estudo como concretos correlatos neurológicos do fenômeno do fluxo. Na compreensão dele, as pessoas no fluxo têm suas atividades neuronais reduzidas nas regiões que são primariamente responsáveis pela percepção do ambiente (estímulos externos). Devido às condições experimentais, as pessoas examinadas foram convidadas a refletir sobre si mesmas e sua condição [Befindlichkeit]. Nesse contexto, as regiões primárias, como o córtex pré-frontal, foram ativadas, as quais estão relacionadas com a consciência-do-Eu [Ich-Bewusstsein], bem como com o planejamento da ação (cf. Spitzer 2006, 581).

Limb e Braun (2008) encontraram resultados semelhantes em suas investigações com pianistas de jazz improvisadores. Aqui também foi mostrada, em um estudo de fMRT, uma redução da atividade do córtex pré-frontal (Downregulation) durante a improvisação. “Esse padrão pode refletir uma combinação de processos psicológicos necessários para a improvisação espontânea, os quais [são] internamente motivados (...) na ausência de processos centrais que normalmente medeiam o automonitoramento e o controle volitivo consciente da performance em andamento. (Limb & Braun, 2008)

A hipótese de hipofrontalidade transitória (THT) de Dietrich (2006, 269ss) integra as descobertas descritas e tenta esclarecer a ocorrência do fenômeno do fluxo, p. ex., nos esportes. Grandes massas musculares são necessárias para colocar um esportista em movimento. Para este propósito, o cérebro faz uso de um poder de processamento adequado e isso implica em uma ativação muito forte de várias áreas cerebrais. Como o cérebro tem à disposição apenas um equilíbrio metabólico limitado durante uma atividade atlética intensa, essa ativação maciça leva a uma carga exacerbada sobre os recursos cognitivos. “Se a energia é limitada, então uma estrutura neural só pode funcionar à custa de outra. E isso leva à ocorrência de deslocamentos de recursos para as áreas cerebrais sensoriais, motoras e autônomas durante a atividade corporal. Isso tem como consequência, então, uma correspondente redução temporária das atividades neuronais nas estruturas que não são absolutamente necessárias para a execução da atividade corporal (Stoll, Alfermann & Pfeffer 2010, 40). Esta “regulação reduzida” [Downregulation] do córtex pré-frontal, o qual é responsável pelo funcionamento dos centros cognitivos mais elevados, pode ser vista como

---

<sup>15</sup> 14 A tomografia por ressonância magnética funcional é um processo de imagem de alta resolução espacial para a visualização de estruturas ativadas no interior do corpo como, p.ex., no cérebro.

uma explicação para os fenômenos ocorridos nas vivências do fluxo como, p. ex., percepção de tempo alterada, ausência de consciência-do-Eu, surgimento da vivência da unidade [Einheitserleben] (Dietrich 2007, 269).

As descobertas apresentadas não só fornecem uma nova base explicativa para o fenômeno do fluxo, mas também explicam um possível mecanismo de ação sobre por que formas de terapia orientadas para o corpo e para o movimento, como, p.ex., também a Motologia, podem possuir um efeito psicoterapêutico sem o pretender explicitamente: as terapias corporais e de movimento produzem instantes, nos quais a atenção é direcionada à percepção sensorial e, assim, nenhuma energia psíquica está mais disponível para estruturas patológicas e esferas do pensamento. “Se, então, nossos pacientes são atormentados por uma auto-referência excessiva – desde a ruminação dos depressivos, às vozes comentantes dos esquizofrênicos, até os pensamentos relacionados ao Eu daqueles com transtornos de personalidade –, é de se esperar, segundo os resultados do fMRT de Goldberg, Harel & Malach (2006), um efeito positivo das terapias corporais sobre os sintomas. Isto é exatamente o que os nossos terapeutas ocupacionais vêem diariamente; mas talvez nós lhes daremos agora, sob a perspectiva neurobiológica, um pouco mais de escuta e fé! (Spitzer 2006, 581).

### ***A personalidade do fluxo***

A designação “personalidade autotélica” de Csikszentmihalyi (2005) assume que existem diferenças individuais na medida em que uma pessoa tende a vivenciar o fluxo. Na psicologia da personalidade, o “traço” [Trait] é descrito como uma característica de personalidade (cf. Csikszentmihalyi 2005, 118ss).

Asakawa (2004) encontrou evidências de que as pessoas que frequentemente vivenciam o fluxo têm à disposição as chamadas meta-habilidades [Meta-Skills]. Nessas, incluem-se as seguintes habilidades: 1. A capacidade de direcionar a sua atenção para o momento e para a atividade do presente. 2. A capacidade de definir seus objetivos dentro de uma atividade e de identificar, por si só [selbst], seus meios para alcançá-los. 3. A tendência de captar respostas [Feedback]. E 4. Conseguir manter um equilíbrio contínuo entre o desafio e a própria habilidade (cf. Asakawa 2004, 123ss).

Um estudo sobre a relação entre as estruturas familiares e a frequência das vivências de fluxo relatadas mostra que o desenvolvimento de uma personalidade autotélica é produzido principalmente em famílias “complexas”. Estas são famílias nas quais as crianças são tanto apoiadas quanto continuamente desafiadas. Isso revelou uma relação entre a complexidade dos padrões de comunicação e a frequência das vivências de fluxo. “A complexidade da comunicação familiar (i.e., a interação caracterizada conjuntamente por respostas diferenciadoras e integradoras) foi associada aos relatos de membros familiares sobre mais experiências ideais [optimal experience]” (Rathunde 1997, 669). Segundo Csikszentmihalyi, os fatores determinantes do estilo educativo dos pais são: 1. Clareza, 2. Mostrar interesse, 3. Oferecer possibilidades de escolha, 4. Estabelecer conexão e confiança, e 5. Oferecer desafios (cf. Csikszentmihalyi de 2005, 124).

Em resumo, supõem-se que os aspectos disposicionais estão relacionados à vivência do fluxo, mas até agora isso praticamente não pôde ser provado empirica-

mente (cf. Fritz e Avsec 2007, 5ss). Em vez disso, no entanto, existem indícios de que a vivência do fluxo é uma habilidade que pode ser desenvolvida.

Na próxima seção será mostrado que os desempenhos no trabalho e no aprendizado aumentam por meio de frequentes vivências do fluxo. Em vista do contexto de que, na média das pessoas comuns, um terço do dia ocorre no âmbito de uma atividade profissional ou de formação, esse aspecto mostra ser também significativo para a conexão entre a vivência do fluxo e a qualidade de vida subjetiva.

### ***Vivência do fluxo no trabalho e no aprendizado***

Em suas investigações sobre as vivências do fluxo no dia-a-dia do trabalho, Csikszentmihalyi & LeFevre (1989) se depararam inicialmente com resultados contraditórios: "Nós temos (...) a situação paradoxal de pessoas tendo muito mais sentimentos positivos no trabalho do que no lazer, mas ainda dizendo que eles desejariam estar fazendo outra coisa quando estão trabalhando, e não quando estão no lazer" (Csikszentmihalyi & LeFevre 1989, 820). Em um estudo de ESM que utilizou o questionário de fluxo FSK pôde ser demonstrado que durante o trabalho frequentemente o fluxo era vivenciado, mas os participantes examinados disseram, porém, que preferiam estar em casa e que se sentiam "mais felizes" no tempo livre (cf. Rheinberg 2007, 110ss). Rheinberg (2007) esclarece o fato de que a vivência do fluxo durante o período de trabalho é mais freqüente pelo fato de a direção do objetivo das atividades em curso no trabalho ser dada mais frequentemente e ela, por isso, tem um efeito positivo no surgimento das vivências de fluxo (ibid). Rau (2004) pôde mostrar que com a ajuda da configuração do local de trabalho e da designação de tarefas levando-se em consideração os princípios do fluxo, o desempenho e a satisfação dos trabalhadores podem ser promovidos (cf. Rau 2004, 55ss).

Descobertas semelhantes à configuração do local de trabalho também apareceram no contexto da escola e do aprendizado. Em um estudo de Schiefele (1993), argumentou-se que a vivência do fluxo é de uma importância decisiva no processo de aprendizado para o surgimento da motivação em aprender e para o desenvolvimento cognitivo dos alunos (Schiefele 1993, 207). Em um estudo longitudinal realizado por Shernhof, Csikszentmihalyi & Schneider (2003), o desempenho escolar e a vivência subjetiva das condições gerais de 526 alunos foram registrados repetidamente ao longo de um período de mais de três anos nos EUA. Verificou-se, aqui, que a ocorrência de vivências de fluxo durante o período escolar depende principalmente de três fatores: "Os participantes experienciaram um maior engajamento quando o desafio da tarefa e as suas próprias habilidades eram altos e estavam em equilíbrio, quando a instrução era relevante, e quando o ambiente de aprendizado estava sob seu controle" (Shernhof, Csikszentmihalyi & Schneider 2003, 158). Um estudo em um ambiente universitário mostrou que a vivência do fluxo durante a aula até mesmo prediz o desempenho de aprendizado posterior, se o efeito do desempenho das variáveis de competência for levado em conta antecipadamente (cf. Engeser et al., 2005, 159s). Em um estudo posterior, a relação entre vivência do fluxo e o desempenho de aprendizado pôde ser replicado, mesmo quando a motivação de aprendizagem subjacente básica [zugrunde liegende Lernmotivation] foi controlada (cf. Schüler 2007, 217).

## Vivência do fluxo, Qualidade de vida subjetiva e Bem-estar

A seguir, será descrito primeiramente como o próprio Csikszentmihalyi explica as conexões entre a vivência do fluxo e a qualidade de vida subjetiva. Conjuntamente, serão apresentados estudos empíricos que investigam explicitamente as relações com o bem-estar subjetivo. Finalmente, será refletido também sobre os aspectos negativos da vivência do fluxo na qualidade de vida.

### *Qualidade de vida subjetiva, segundo Csikszentmihalyi*

Segundo Csikszentmihalyi, qualidade de vida subjetiva significa entrar em uma atividade e encontrar satisfação nela. Este estado torna o momento presente mais agradável e é, portanto, trazido em conexão com a felicidade e a satisfação com a vida. O fluxo fortalece a autoconfiança para se desenvolver mais as próprias habilidades. A vivência do fluxo é considerada, portanto, não somente como um estado desejável em vista do momento, mas também é vista como um fator potencial a longo prazo para o desenvolvimento pessoal (cf. Csikszentmihalyi 2005, 67ss). "Cada atividade de fluxo gera um sentimento de descoberta, um sentimento criativo que coloca o indivíduo em uma realidade diferente. Isso estimula a pessoa a desempenhos elevados e conduz a um estado de consciência antes inimaginável. Isso muda o Si [Selbst] e o torna mais complexo" (Csikszentmihalyi 2005, 106). No estado de fluxo desaparecem as incertezas, angústias ou outros sentimentos negativos. Não há Reflexão-do-Eu [Ich-Reflexion] consciente no estado de fluxo. Através da fusão com o fazer, transcende-se a consciência-do-EU [ICH-Bewusstsein], a qual normalmente produz pensamentos negativos e especulativos. Segundo Csikszentmihalyi, existem duas estratégias principais para melhorar a qualidade de vida. A primeira consiste em adaptar as condições externas aos nossos objetivos; a segunda em mudar a forma como vivenciamos as condições externas, de modo que elas melhor se adequem aos nossos objetivos (cf. Csikszentmihalyi 2005, 67). Com isso ele explica o controle da consciência, bem como a habilidade de influenciar ativamente o conteúdo da consciência como um fator central para o desenvolvimento da própria qualidade de vida.<sup>16</sup> "A realidade é que a qualidade de vida não depende diretamente de como os outros pensam sobre nós ou do que possuímos, mas, antes disso, de como nós próprios nos sentimos e de como pensamos sobre o que acontece conosco. Para melhorar a vida, é preciso melhorar a qualidade da experiência" (Csikszentmihalyi 2005, 68).

### *Descobertas empíricas sobre a vivência do fluxo e o bem-estar subjetivo*

Na literatura atual, há uma grande quantidade de estudos que relatam as relações do fluxo com os componentes individuais do bem-estar subjetivo (SWB). Como os estudos a seguir mostram, não são verificadas apenas as conexões entre a vivência do fluxo e o bem-estar emocional (felicidade), mas também entre a vivência do fluxo e a avaliação (global) cognitiva da satisfação com a vida.

<sup>16</sup> Em um momento posterior deste trabalho, essa habilidade de direcionamento da atenção é precisamente designada como força de vontade (cf. Nova definição de fluxo).

### ***Felicidade e Vivência do fluxo***

Em um estudo de Wanner et al. (2006), foram examinadas as relações dos vários componentes da vivência do fluxo com a ativação positiva e negativa do bem-estar emocional. Para tanto foi utilizado o já mencionado instrumento de medição PANAS, de Watson et al. (1988). Verificou-se que a fusão da consciência com a ação (vivência da unidade [Einheitserleben]) e a existência dos pré-requisitos do fluxo (equilíbrio exigência-habilidade, objetivo claro, respostas [Feedback] e vivência do controle) correlacionam-se fortemente com o bem-estar emocional positivo (cf. Wanner et al., 298). Em um estudo de Fullagar & Kelloway (2009), foram coletados pela primeira vez dados empíricos que estabeleceram uma conexão causal entre a vivência do fluxo e o estado emocional. Até então, muitas vezes era argumentado que não seria possível verificar se um humor positivo não poderia também ser a causa para uma vivência de fluxo. Em um estudo longitudinal, 40 estudantes de arquitetura foram observados por 15 semanas pelo método ESM. “Descobriu-se que o fluxo está correlacionado com um humor positivo. (...) Análises de regressão cruzada [cross-lagged] mostraram que fluxos momentâneos eram preditivos de humor momentâneo, e não vice-versa” (Fullagar & Kelloway 2009, 595).

### ***Satisfação através da vivência do fluxo***

Através de frequentes vivências de fluxo associadas com uma vivência emocional positiva, a satisfação cognitiva com a vida aumenta em geral. Isso foi demonstrado em idosos por Collins e alguns colegas de trabalho (2009). A avaliação da satisfação com a vida global (SWLS) aumentou em função da frequência média de vivências de fluxo por semana (cf. Collins et al., 2009, 703ss). Em um estudo de Fritz & Avsec (2007), 84 estudantes de música submeteram-se ao questionário de personalidade de fluxo (DFS-2) de Jackson & Eklund (2002), ao PANAS de Watson et al. (1988), bem como ao questionário de satisfação com a vida (SWLS) de Diener et al. (1985). Mostrou-se que por meio de uma tendência geral em vivenciar o fluxo poderia ser predito não somente o estado emocional atual, mas também a satisfação geral com a vida (Fritz & Avsec 2007, 13).

### ***Aspectos negativos da vivência do fluxo***

“A experiência do fluxo [Flow-Erfahrung] não possui, como tudo o mais, um sentido absolutamente bom. Ela só é boa na medida em que abrange a possibilidade de tornar a vida rica, intensa e significativa. Ela é boa porque fortalece o poder e a complexidade do Si. Porém, [ainda] precisa ser discutido e avaliado de acordo com critérios sociais abrangentes, se as conseqüências de determinada vivência do fluxo são boas em um sentido amplo” (Csikszentmihalyi 2005, 101). Mesmo em um acontecimento extremamente negativo como a guerra, o fluxo pode ser experimentado. Os que retornam ao lar [Heimkehrer] vindos de zonas de guerra frequentemente relatam nostalgicamente as vivências nos fronts e as descrevem como intensivas experiências de fluxo. Harari (2008, 253) enxerga a experiência do fluxo como um signi-

ficante fator de influência no desenvolvimento da história militar e da motivação dos soldados. Também no âmbito da criminalidade pode-se presumir vivências do fluxo. Em uma entrevista de Csikszentmihalyi com um jovem prisioneiro, este diz o seguinte: "Mostre-me o que é tão divertido quanto entrar à noite em uma casa para roubar as jóias sem acordar ninguém e eu farei isso" (em Csikszentmihalyi 2005, 100). Outra influência negativa da vivência do fluxo pode ser encontrada no risco da dependência. Especialmente tipos de esportes extremos, devido às intensas vivências de fluxo, possuem um forte caráter viciante. Isso pode resultar em pessoas que tão-somente se concentram em uma atividades, por meio da qual elas conseguem vivenciar o fluxo, sem conseguirem mais cumprir as demandas da vida cotidiana. "Quando isso acontece, o potencial construtivo da vivência do fluxo é perdido. Embora a atividade correspondente ainda forneça prazer, ela se torna um sistema rígido e isolante, sem um potencial de crescimento e de integração. A frágil tensão dialética entre o âmbito do fluxo e o resto da experiência pessoal é indispensável, se a primeira quiser enriquecer a segunda" (Csikszentmihalyi 2005a, 179).

### Resumo e referências para o questionário

A vivência do fluxo é descrita como um comportamento orientado para o presente, no qual uma pessoa está completamente em harmonia com sua atividade vivenciada. O fluxo é um estado de consciência motivacional que pode se expressar em dois estágios gradualmente diferentes, de micro-fluxo e intenso macro-fluxo. No micro-fluxo, há uma execução automatizada de padrões de comportamento. A ocorrência da vivência do fluxo macro ou também chamado de "profundo" depende de vários pré-requisitos, os quais, no entanto, não precisam todos ocorrer ao mesmo tempo. Como característica mais marcante do fenômeno do fluxo<sup>17</sup> é especificada a vivência da unidade, a qual é caracterizada por uma fusão (absorção) com a atividade atual. Este estado alterado de consciência é associado a uma perda da reflexão-do-Eu [Ich-Reflexion] consciente, que pode ser explicada neurofisiologicamente pela diminuição da atividade do córtex pré-frontal. As vivências de fluxo têm um efeito positivo sobre a qualidade de vida subjetiva. Elas conduzem a um maior desempenho no trabalho e no aprendizado. Descobertas empíricas notaram uma influência positiva de frequentes vivências de fluxo tanto no componente emocional quanto cognitivo do bem-estar subjetivo. Segundo Csikszentmihalyi, as vivências de fluxo conduzem a um fortalecimento e a uma diferenciação da personalidade.

Apesar dos aspectos negativos como, p.ex., vivências de fluxo em situações de guerra, pode-se assumir que a qualidade de vida subjetiva aumenta quanto mais frequente uma pessoa vivencia o fluxo. No que diz respeito ao questionário, foi mostrado, acima de tudo, em que medida a forma de dança Contato Improvisação também promove, de fato, explicitamente a habilidade de se vivenciar o fluxo.

A seguir será descrito o pano de fundo teórico do conceito de atenção plena.

---

<sup>17</sup> Nas próximas menções, o termo fluxo refere-se sempre ao estado de fluxo profundo.

## Referências<sup>18</sup>

- Aronson, E., Wilson, T. D. & Akert, R. M. (2008). *Sozialpsychologie*. München: Pearson Studium.
- Askawa, K. (2004). *Flow Experience and Autotelic Personality in Japanese College Students: How do they Experience Challenges in Daily Life?* *Journal of Happiness Studies*, 5 (2), 123-154.
- Campbell, A. (1981). *The sense of well-being in America*. New York: McGraw-Hill.
- Collins, A. L., Sarkisian, N. & Winner, E. (2009). *Flow and Happiness in Later Life. An investigation into the Role of Daily and Weekly Flow Experiences*. *Journal of Happiness Studies*, 10 (6), 703-712.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass. Deutsche Neuauflage : Csikszentmihalyi, M. (2005). *Das Flow-Erlebnis*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Csikszentmihalyi, M. & Larson, R. (1987). *Validity and Reliability of the Experience-Sampling Method*. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 175 (9), 526-536.
- Csikszentmihalyi, M. & LeFevre, J. (1989). *Optimal Experience in Work and Leisure*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 815-822.
- Csikszentmihalyi, M. & Klostermann, M. (1995). *Dem Sinn des Lebens eine Zukunft geben*. Stuttgart: Klett-Cotta
- Csikszentmihalyi, M. (2000). *Happiness, flow, and economic equality*. *American Psychologist*, 55 (10), 1163-1164.
- Csikszentmihalyi, M. & Jackson, S. A. (2000). *Flow im Sport*. München: BLV Verl.-Ges..
- Csikszentmihalyi, M. (2001). *Lebe gut!* Stuttgart: Klett-Cotta.
- Csikszentmihalyi, M. (2003). *Kreativität*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Csikszentmihalyi, M. & Charpentier, A. (2005). *Flow. Das Geheimnis des Glücks*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Csikszentmihalyi, M., Aebli, H. & Aeschbacher, U. (2005a). *Das Flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. & Griffin, S. (1985). *The Satisfaction with Life*

<sup>18</sup> [Trago aqui somente parte das referências bibliográficas da Tese de Doutorado de Schmid – somente aquilo que ele citou nessa parte traduzida.]

Scale. *Journal of Personality and Assessment*, 49, 71-75.

Dietrich, A. (2006). *Transient hypofrontality as a mechanism for the psychological effects of exercise*. *Psychiatry Research*, 145 (1), 79-83.

Dietrich, A. (2007). *Introduction to consciousness*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.

Ehrhardt, J.J., Saris, W.E. & Veenhoven, R. (2000). *Stability of life-satisfaction over time. Analysis of change in ranks in a national population*. *Journal of Happiness Studies*, 1, 177-205.

Engeser, S., Rheinberg, F., Vollmeyer, R. & Bischoff, J. (2005). *Motivation, Flow-Erleben und Lernleistung in universitären Lernsettings*. *Zeitschrift für Pädagogische Psychologie*, 19 (3), 159–172.

Engeser, S. & Rheinberg, F. (2008). *Flow, performance and moderators of challenge-skill balance*. *Motivation and emotion*, 32 (3), 158-172.

Fritz, B. & Avsec, A. (2007). *The experience of flow and subjective well-being of music students*. *Horizons of Psychology*, 16 (2), 5-17.

Fullagar, C., Kelloway, E. (2009). *Flow at work: An experience sampling approach*. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 82 (3), 595-615.

Goldberg, I. I., Harel, M. & Malach, R. (2006). *When the Brain Loses Its Self: Prefrontal Inactivation during Sensorimotor Processing*. *Neuron*, 50 (2), 329-339.

Hahn, K. (1958). *Erziehung zur Verantwortung*. Stuttgart: Klett.

Harari, Y. N. (2008). *Combat flow: Military, political, and ethical dimensions of subjective well-being in war*. *Review of General Psychology*, 12 (3), 253-264.

Jackson, S. A. & Marsh, H. W. (1996). *Development and validation of a scale to measure optimal experience. The Flow State Scale*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18 (1), 17-35.

Jackson, S. A. & Eklund, R. C. (2002). *Assessing Flow in physical activity. The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 133–150.

Jackson, S. A., Martin, A. J. & Eklund, R. C. (2008). *Long and Short Measures of Flow: The Construct Validity of the FSS-2, DFS-2, and New Brief Counterparts*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30 (5), 561-587.

Kahneman, D. (2010). Vortrag bei TED: *The riddle of experience vs. memory*. URL:ht-

[tp://www.ted.com/talks/lang/eng/daniel\\_kahneman\\_the\\_riddle\\_of\\_experience\\_vs\\_memory.html](http://www.ted.com/talks/lang/eng/daniel_kahneman_the_riddle_of_experience_vs_memory.html), Zugriff am 12.10.2010.

Limb C.J., Braun A.R. (2008). *Neural Substrates of Spontaneous Musical Performance: An fMRI Study of Jazz Improvisation*. PLoS ONE 3(2): e1679. doi:10.1371/journal.pone.0001679. URL:<http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0001679>, Zugriff am 20.10.2010.

Lykken, D. & Tellegen, A. (1996). *Happiness is a stochastic phenomenon*. Psychological Science, 7, 186-189.

Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E. (2005). *The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?* Psychological Bulletin, 131 (6), 803-855.

Maderthaner, R. (1998). *Wohlbefinden, Lebensqualität und Umwelt*. In: I. Kryspin-Exner, B. Lueger-Schuster & G. Weber (Hrsg.): *Klinische Psychologie und Gesundheitspsychologie - Postgraduelle Aus- und Weiterbildung*. Wien: WUV / Universitätsverlag, 483-508.

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

Mück-Weymann (2007). *Einige psychophysiologische Überlegungen zur Meditation*. In: U. Anderssen-Reuster (Hrsg.): *Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik*. Stuttgart: Schattauer, 187-201.

Mück-Weymann (2010). *Welche Möglichkeiten (Denkanstöße) eröffnet das Konzept der „Herzratenvariabilität“?* URL:<http://www.herzratenvariabilitaet.de/HRV-Perspektiven.htm>, Zugriff am 22.4.2010.

Novack, T, Hoffman, D (2000). *Measuring the Customer Experience in Online Environments: A Structural Modeling Approach*. URL: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.87.7233&rep=rep1&type=pdf>.

Rathunde, K. (1998). *Family context and optimal experience*. In: Csikszentmihalyi, M. & Selega Csikszentmihalyi, I. (Hrsg.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge: Cambridge University Press.

Rau, R. (2004). *Besteht ein Zusammenhang zwischen dem Auftreten von positivem Arbeitserleben unter Flow-Bedingungen und Merkmalen der Arbeitstätigkeit?* Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie. 48 (2), 55-66.

Renneberg, B. & Hammelstein, P. (2006). *Gesundheitspsychologie*. Heidelberg: Springer-Medizin-Verl.

Rheinberg, F., Vollmeyer, R. & Engeser, S. (2002). *Die Erfassung des Flow-Erlebens*. In J. Stiensmeier-Pelster & F. Rheinberg (Hrsg.), *Motivation und Selbstkonzept* (Tests und Trends Bd. 16). Göttingen: Hogrefe. URL: <http://psych-server.psych.uni-potsdam.de/people/rheinberg/messverfahren/Flow-FKS.pdf>, Zugriff am 2.4.2009.

Rheinberg, F. (2004). *Motivation*. Stuttgart: Kohlhammer.

Rheinberg, F. (2007). *Motivation und Motivationale Kompetenz*. Deutsche Vorversion von „Motive training and motivational competence-“, vorbereitet für O.C. Schultheiss & J.C. Brunstein (Eds.) *Implicit Motive*. Oxford: University Press. URL: <http://www.psych.unipotsdam.de/people/rheinberg/files/MotivFoerdMotivatKompetenz.pdf>, Zugriff am 02.05.2010.

Rheinberg, F., Engeser, S., Kliegl, R., Manig, Y. & Vollmeyer, R. (2007). *Flow bei der Arbeit, doch Glück in der Freizeit*. *Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie*, 51 (3), 105-115.

Schallberger, U. (1999). *Theoretische Rahmenüberlegungen zum Erlebens-Stichproben-Fragebogen (ESF) und zu den Operationalisierungen*. URL: <http://www.psychologie.uzh.ch/institut/angehoerige/emeriti/schallberger/schallberger-pub/ABQEAF1.pdf>, Zugriff am 01.03.2009.

Schallberger, U., Pfister, R. & Venetz, M. (2005). *Kurzskalen zur Erfassung der Positiven Aktivierung, Negativen Aktivierung und Valenz in Experience Sampling Studien (PANAVA-KS)*. Berichte aus dem Projekt „Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit-“, Nr. 6, Universität Zürich.

Schiefele, U. (1993). *Die Qualität des Erlebens und der Prozess des Lernens*. *Zeitschrift für Pädagogik*, 39 (2), 207-221.

Schüler, J. (2007). *Arousal of flow-experience in a learning setting and its effects on exam-performance and affect*. *Zeitschrift für Pädagogische Psychologie*, 21, 217-227.

Shernoff, D. J., Csikszentmihalyi, M. & Schneider, M. (2003). *Student engagement in high school classrooms from the perspective of flow theory*. *School Psychology Quarterly*, 18 (2), 158-176.

Spitzer, M. (2006). *Flow im Frontalhirn*. *Nervenheilkunde*, 25 (7), 579-581.

Stoll, O., Alfermann, D. & Pfeffer, I. (2010). *Lehrbuch Sportpsychologie*. Bern: Huber.

Vanecek, E., Biegl, T. & Gerngroß, J. (2006). *Psycho-physiologische Forschungsbeiträge zur Musikwirkung*. *Musik-, Tanz und Kunsttherapie*, 17 (2), 96-107.

Veenhoven, R. (1991). *Questions on happiness: Classical topics, modern answers*,

*blind spots*. In: F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Hrsg.): Subjective well-being. Oxford: Pergamon Press, 7-26.

Vitterso, J. (2001). *Personality traits and subjective well-being: emotional stability, not extraversion, is probably the important predictor*. Personality and Individuell Differences, 31 (6), 903-914.

Vitterso, J. & Nilsen, F. (2002). *The conceptual and relational structure of subjective well-being, neuroticism, and extraversion: Once again, neuroticism is the important predictor of happiness*. Social Indicators Research, 57, 89-118.

Vitterso, J. (2004). *Subjective Well-Being versus Self-Actualization. Using the Flow-Simplex to promote a conceptual clarification of Subjective Quality of Life*. Social Indicators Research, 65, 299-331.

Wanner, B., Ladouceur, R., Auclair, A. V. & Vitaro, F.(2006). *Flow and dissociation: Examination of mean levels, cross-links, and links to emotional well-being across sports and recreational and pathological gambling*. Journal of Gambling Studies, 22 (3), 289-304.

Watson, D., Clark, L.A. & Tellegen, A. (1988). *Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales*. Journal of Personality and Social Psychology, 54 (6), 1063-1070.

Weidekamp-Maicher (2007). *Materielles Wohlbefinden im späten Erwachsenenalter und Alter*. Dissertation: URL: <https://eldorado.tu-dortmund.de/handle/2003/25795>, Zugriff am 23.10.2009.

You, Y. (2000). *Das Flow-Erlebnis und seine empirischen Implikationen für die Psychotherapie*. München: Utz, Wiss.

Recebido em: 30/11/2017

Aprovado em: 30/11/2017