

Conceito de Flow

Por Livia Santana de Souza Silva

Mihaly Csikszentmihalyi nasceu em 29 de setembro de 1934 em Rijeka, Croácia. Professor de Psicologia na Universidade de Claremont e chefe do departamento de psicologia da Universidade Chicago e em sociologia e antropologia em Lake Forest College. É conhecido por seu trabalho sobre a felicidade, criatividade, bem estar subjetivo e divertido.

Mihaly desenvolveu em 1960 o conceito de flow quando ficou observando artistas pintando. Eles pareciam estar inteiramente naquela atividade, sem pensar no cansaço, na casa, na família ou no emprego. Estavam focados em suas pinturas. Mihaly notou também que eles não pintavam por dinheiro, nem para impressionar e sim porque gostavam daquilo e não queriam nenhum reconhecimento por isso, apenas a conclusão da pintura e que ficasse da forma que eles estavam imaginando. Isso era a satisfação deles. Para este fenômeno, ele deu o nome de flow. É a execução da sua melhor atividade, no seu melhor momento, sem esperar nada em troca e com sucesso no final. Este sucesso não seria uma vitória em uma competição, por exemplo, e sim uma vitória para o próprio executor.

Mihaly define "FLOW" como um estado de excelência mental que reúne, ao mesmo tempo, alta motivação, concentração profunda, satisfação e alto desempenho.

Para identificar se uma atividade está em estado de flow, devemos observar os seguintes componentes:

- A tarefa é desafiadora e exige habilidade
- Existe concentração
- Os objetivos são claros
- O feedback é imediato
- O envolvimento é intenso e natural
- Existe um senso de controle
- A consciência do "eu" desaparece
- O tempo pára