

## SENTIDO EM MIHALY CSIKSZENTMIHALYI E VITTORIO HÖSLE

### MEANING IN MIHALY CSIKSZENTMIHALYI AND VITTORIO HÖSLE

**GABRIEL ALMEIDA ASSUMPTÃO<sup>1</sup>**  
(UFSJ/PUC-Minas/Brasil)

**DANIEL RODRIGUES DA COSTA<sup>2</sup>**  
(USP/Brasil)

#### RESUMO

Mihaly Csikszentmihalyi (1934-2021), um dos fundadores da psicologia positiva, desenvolveu importantes reflexões sobre felicidade e motivação intrínseca. A partir dessas reflexões, ele apresenta o conceito de estado de fluxo, ou *flow*, para traduzir um estado especial de consciência no qual características específicas são descritas pelos sujeitos que o atingem, como a concentração plena na atividade, sensação de controle possível e percepção temporal distorcida. O modelo descritivista adotado por Csikszentmihalyi esbarra em um limite quanto à sua interpretação. Carecendo, portanto, de uma análise normativa, a teoria do *flow* corre o risco de desprezar a ética subjacente em uma teoria que versa, em última instância, sobre a felicidade. Nós propomos utilizar as contribuições do filósofo ítalo-germânico Vittorio Hösle (1960-) sobre normatividade para apresentar ganhos potenciais à psicologia do *flow*. Nosso objetivo é demonstrar que a concepção de sentido proposta pela teoria de Csikszentmihalyi pode ser enriquecida com a propedêutica filosófica de Hösle.

**Palavras-chave:** Csikszentmihalyi; *Flow*; Hösle; Normatividade; Sentido.

#### ABSTRACT

Mihaly Csikszentmihalyi (1934-2021), one of the founders of positive psychology, developed important reflections regarding happiness and intrinsic motivation, among others. Based on these reflections, he presents the concept of flow state in order to translate a special state of consciousness in which specific characteristics are described by individuals who achieve it, such as mindfulness, feeling of possible control and distorted temporal perception. But the descriptivist model adopted by Csikszentmihalyi reaches a limit regarding its own interpretation. In need of a normative analysis, flow theory risks neglecting the ethical presuppositions that underlie itself, since it is a theory that discusses happiness. We intend to use the contributions of the Italian-German philosopher Vittorio Hösle (1960-) on normativity to present the potential gains that it can offer to flow psychology. Our aim, therefore, is to show that the concept of meaning proposed by Mihaly Csikszentmihalyi's theory can be enriched by Hösle's philosophical propaedeutic.

**Keywords:** Csikszentmihalyi; *Flow*; Hösle; Normativity; Meaning.

## A psicologia do *flow* e sua tímida recepção no Brasil

Mihaly Csikszentmihalyi (1934-2021), psicólogo húngaro-americano, foi um dos cientistas mais notáveis do século XX e XXI, e um dos fundadores da psicologia positiva, junto com Martin Seligman (1942-). Ele foi aluno de Hannah Arendt (1906-1975) e Mircea Eliade (1907-1986), intelectuais de grande peso no século XX. Na formação de Csikszentmihalyi, destaca-se também Eugene Gendlin (1926-2017), que ensinou àquele sobre Edmund Husserl e Merleau-Ponty. Sobre o impacto do professor, afirma Csikszentmihalyi:

Essas leituras e discussões me levaram a apreciar a 'fenomenologia pura' de Husserl como o método de escolha para o estudo de processos psíquicos humanos, e meu trabalho, desde então, tem sido uma tentativa de desenvolver uma forma sistemática de fazê-lo<sup>3</sup> (Csikszentmihalyi, 2000, xiii).

O conceito principal desenvolvido pelo psicólogo húngaro-americano foi o de estado de fluxo, ou *flow*, justamente um estado especial de consciência. O estado de fluxo é caracterizado por cognições e sensações que se repetem em vários sujeitos, em diversas idades e culturas. Há (1) metas claras que se tenta atingir, como no caso de jogos e de cerimônias religiosas em que se tem um conjunto bem especificado de regras e objetivos, tendo-se consciência de quais ações se mostram apropriadas e quais não se mostram. Também existe (2) *feedback* imediato e não-ambíguo, tendo-se dicas visuais ou auditivas de que não se está fazendo uma atividade de modo correto, como na marcenaria ou ao se tocar um contrabaixo, ou ao se ver a velocidade e trajetória de uma bola rebatida no tênis. O valor intrínseco da atividade é, por si só, o suficiente para deter a atenção da pessoa que está em estado de fluxo, sendo muitas vezes mais importante que recompensas sociais ou financeiras oriundas da atividade (Csikszentmihalyi, 2018, p. 178-180).

A experiência de *flow* também é possível pelo (3) equilíbrio entre habilidades pessoais e desafios que surgem. O desafio trazido pela precisão da tarefa, como uma cirurgia, ou a diligência necessária para se tocar o piano, a antecipação e leitura psicológica do oponente no pôquer servem de exemplos. Isso leva a uma (4) sensação de controle possível, que produz um sentimento de calma e afasta a preocupação em se falhar na tarefa. A sensação é *possível* porque, caso se falhe ou se perca, isso é aceito como uma motivação a continuar tentando e como algo inerente ao jogo, ao esporte ou ao ofício. Não há certeza de que se vai conseguir sucesso em

uma atividade, mas tem-se confiança da alta chance de sucesso, dadas as capacidades do indivíduo que experiencia o *flow* (Csikszentmihalyi, 2018, p. 180-182).

O estado de fluxo também se caracteriza pela (5) fusão entre ação e percepção. Em qualquer uma das atividades exemplificadas acima, a atenção deve ser a maior possível no que se faz, havendo um acordo entre o corpo e a mente, sem espaço para interrupções e distrações. A (6) concentração na tarefa é tamanha que se faz o que se pensa espontaneamente e com foco no presente, havendo a vantagem adicional de afastar as preocupações cotidianas da mente. Por isso, é importante um ambiente silencioso, ou com pouco espaço para interrupções cotidianas nas atividades que proporcionam *flow*. Nota-se, ainda, a (7) perda da consciência de si e transcendência dos limites do eu, com a sensação de se fazer parte de algo maior. No estado de fluxo, não há espaço para preocupação com a própria aparência ou com a opinião alheia. (8) Finalmente, tem-se uma percepção distorcida do tempo, de modo que horas parecem minutos, algo que muitas vezes entra em choque com os horários rígidos do cotidiano (Csikszentmihalyi, 2018, p. 183-186).

O *flow* foi estudado e testado em culturas diversas de muitos países, possuindo aplicações em domínios mais variados, entre os quais performance musical (Csikszentmihalyi, 2013; Habe & Biasutti, 2023); dança (Gang & Zhang, 2023), educação (Csikszentmihalyi, 2003; 2008; 2013; 2018; Martins & Teixeira, 2019), escrita literária (Csikszentmihalyi, 2013; Elwood *et al*, 2017), meio-ambiente (Csikszentmihalyi, 2003; 2013; Isham & Jackson, 2024), e negócios (Csikszentmihalyi, 2003; 2013; Isham & Jackson, 2024; Valera & Vidal, 2017).

O campo em que o conceito se tornou mais famoso é o de alta performance, notadamente nos esportes (Csikszentmihalyi, 2008; Hunter & Csikszentmihalyi, 2000), sendo digno de nota que, nas pesquisas brasileiras em que o conceito de *flow* aparece, há maior facilidade em encontrar artigos na área da educação física do que na de psicologia (Massarela & Wintestein, 2009; Miranda Júnior *et al*, 2012; Millás, 2020; Vieira *et al*, 2011). Ademais, mesmo em língua inglesa, nota-se poucos estudos propriamente teóricos sobre as reflexões presentes nos textos de Csikszentmihalyi, não obstante a profundidade de reflexões psicológicas, filosóficas e sociais em seus textos. Ele mesmo faz reflexões teóricas sobre sua psicologia e a insere em uma história da psicologia da motivação intrínseca.

Em termos do trabalho de estudiosos contemporâneos, *flow* possui muitas semelhanças com o conceito de

Maslow de auto-atualização (1968), a noção de competência de White (1959), o conceito de causação pessoal de deCharms (1968); a motivação e eficácia de Bandura (1977), a autonomia de Deci e Ryan (1985), os achados de Amabile sobre motivação intrínseca (1983), e o conceito influente de agitação ótima formulado por Hebb (1955) e desenvolvido a fundo por muitos outros (por ex. Apter, 1992; Berlyne, 1960; Fiske e Maddi, 1961). Nossa contribuição difere, principalmente, por se concentrar mais no que ocorre no fluxo contínuo de consciência, e menos em resultados subjetivos ou objetivos que a experiência pode entregar [ênfase adicionada]<sup>4</sup> (Csikszentmihalyi, 2018, p. 324).

A consciência do lugar histórico de sua teoria psicológica mostra, da parte de Csikszentmihalyi, um conhecimento profundo do domínio da psicologia do século XX. Além disso, o trecho citado mostra que se trata de um psicólogo com ambições teóricas e práticas consideráveis. O próprio conceito de *flow* envolve muitos níveis de experiência e de complexidade: em ordem de dificuldade de se obter a experiência, os casos mais fáceis ou comuns de se haver o estado de fluxo são jogos, *hobbies*, esportes. Em seguida, temos sexo, *yoga* e artes marciais (habilidades físicas e sensoriais ainda mais complexas que as do primeiro tipo). Depois, há habilidades simbólicas, como filosofia, poesia e matemática. A partir desse nível, torna-se um desafio ainda maior obter o *flow*: relações de trabalho e sociais, como na interação familiar, a superação de adversidades e situações de privação e, por último, a capacidade de tornar o todo da experiência em um padrão significativo (Csikszentmihalyi, 2008, p. 4).

Nosso foco será nos dois últimos casos, tendo em mente a questão do sentido tal como abordada pelo psicólogo, propondo, então, uma leitura crítica de suas concepções de sentido e transcendência, a partir do filósofo ítalo-germânico Vittorio Hösle (1960-). O autor foi escolhido devida a abrangência de sua reflexão ética que, a nosso ver, pode contribuir para o campo da psicologia, especialmente na delimitação entre aspectos descritivos e normativos das ações humanas.

### **Sentido e transcendência em Mihaly Csikszentmihalyi**

A obra principal e mais famosa sobre o conceito de *flow*, *Flow: a psicologia da experiência ótima* (1990) inicia com uma menção a Aristóteles, para quem o ser humano busca a felicidade como fim em si, sendo todas as outras metas (riquezas, dinheiro, poder) valorizadas pela promessa de felicidade que trazem consigo. Ainda que estejamos mais

saudáveis que na época de Aristóteles e desfrutemos de mais luxo em potencial (cadeiras, por exemplo, eram raras até na Idade Média), e mesmo com nosso avanço científico, não somos mais felizes. Muitos de nós sentem que a vida foi um desperdício, vivido na angústia e no tédio (Csikszentmihalyi, 2008, p. 1).

A felicidade não é resultado do acaso ou de boa sorte, e tampouco é algo que o dinheiro ou o poder são capazes de gerar, dependendo de como interpretamos os eventos externos, e não deles por si. O caminho para a felicidade envolve controle sobre os conteúdos de nossa consciência, uma tarefa que é mais difícil do que aparenta ser, pois há muitos fatores sobre os quais não possuímos controle: condições históricas e biológicas, por exemplo. Ainda assim, podemos tentar extrair o melhor da vida e das suas adversidades (Csikszentmihalyi, 2008, p. 2-3).

Ainda assim, todos vivenciamos momentos em que, ao invés de ser arrebatados por forças anônimas, nos sentimos em controle de nossas ações, mestres de nosso próprio destino. Nas raras ocasiões em que isso ocorre, sentimos um estado de regozijo, um profundo estado de fruição que é longamente estimado e que se torna um marco na memória para o que a vida deveria ser<sup>5</sup> (Csikszentmihalyi, 2008, p. 3).

Esse estado é a melhor experiência, ou experiência ótima (*“optimal experience”*). Elas também são chamadas estados de fluxo (*flow states*), não ocorrendo apenas quando se tem condições externas favoráveis, por exemplo, mas podendo ocorrer com sobreviventes de campos de concentração ou sobreviventes de perigos quase fatais. Essas pessoas também experienciam estado de fluxo, inclusive com coisas bem simples: uma tarefa cumprida ou a possibilidade de se dividir o pão com um amigo. Também é digno de nota o caso de Viktor Frankl (1905-1997), psicólogo importante para Csikszentmihalyi, que desenvolveu as bases de sua psicologia em uma experiência de ter sobrevivido em um campo de concentração (Csikszentmihalyi, 2008, p. 3; p. 90-92; p. 289).

Experiências ótimas nos conferem um senso de domínio sobre uma parte da vida, gerando o sentimento de felicidade (Csikszentmihalyi, 2008, p. 4). Csikszentmihalyi aponta que as psicologias do século XX, em grande parte, defendem a irracionalidade adulta como resultado de frustrações da infância, como no caso da psicanálise e da psicologia cognitiva clássica. O psicólogo húngaro-americano propõe outra forma de investigação: levando em conta quem somos, inclusive com nossos problemas, o que podemos fazer de modo a melhorar nosso futuro? (Csikszentmihalyi, 2008, p. 16).

Para superar as ansiedades e depressões da vida contemporânea, indivíduos devem se tornar independentes do ambiente social até um nível em que elas não mais respondem exclusivamente em termos de suas recompensas e punições. Para adquirir tal autonomia, uma pessoa deve aprender a fornecer recompensas a si mesma. Ela tem que desenvolver a habilidade de encontrar fruição e propósito independentemente das circunstâncias externas. Esse desafio é tanto mais fácil quanto mais difícil do que parece: mais fácil porque a habilidade para fazê-lo está inteiramente nas mãos de cada um; mais difícil porque exige uma disciplina e perseverança que são relativamente raras em qualquer era e, talvez, especialmente, no presente. E, sobretudo, adquirir controle sobre a experiência exige uma mudança drástica de atitude sobre o que é importante e o que não é<sup>6</sup> (Csikszentmihalyi, 2008, p. 16).

Essa passagem traz implícita uma crítica à psicologia comportamental, que é um objeto de embate constante do psicólogo húngaro-americano, pois ela pensa o repertório comportamental de modo demasiado externalista, para Csikszentmihalyi. Filiando-se mais a uma tradição de motivação intrínseca, como citado acima, o foco é no desenvolvimento de nossas próprias recompensas, de maneira tal que não ficamos inexoravelmente dependentes das metas e de recompensas vinculadas a nossos genes e à sociedade (Csikszentmihalyi, 2008, p. 19). Para Csikszentmihalyi, o sistema nervoso humano se tornou tão complexo que é capaz de afetar seus próprios estados, podendo se tornar feliz, triste ou temeroso, independentemente do que ocorre ao redor, apenas mudando o conteúdo de sua consciência. A consciência representa informação sobre o que está ocorrendo dentro e fora do organismo, abarcando sensações, percepção, sentimentos e ideias (2008, p. 24).

A informação entra em nossa consciência (a) por meio de nossa concentração ou (b) como resultado de hábitos, com base biológica ou social. A atenção é um processo que soluciona partes relevantes de informação dos potenciais milhões de pedaços disponíveis e encontra limites em nossa capacidade de processamento, havendo relação entre o investimento de atenção e o rumo de nossas vidas, uma vez que as memórias, pensamentos e sentimentos são influenciados por nosso uso da atenção. A atenção, portanto, é a ferramenta mais importante para a tarefa de melhorar a qualidade da experiência (Csikszentmihalyi, 2008, p. 30-33).



O principal agente limitador de nossa atenção é a desordem na consciência, ou entropia psíquica, que se manifesta como medo, raiva, ansiedade e ciúmes. Esses elementos distraem a atenção para objetos indesejáveis, tornando a energia psíquica em algo ineficaz. O oposto dessa desordem é o estado de fluxo, ou *flow*, também chamado – mais raramente, pois mais usado nesse contexto específico – “negentropia psíquica”. Esta ocorre quando a informação que chega à nossa consciência é congruente com os objetivos e a energia psíquica flui de modo favorável (Csikszentmihalyi, 2008, p. 36-39).

O senso de desafio é tão envolvente nos estados de fluxo que pode levar a perder a noção de fome ou de tempo passado, envolvendo uma melhora na qualidade de vida, e o controle sobre nossa energia psíquica nesse estado. Complexidade é resultado de dois processos psíquicos amplos: *diferenciação*, a movimentação em relação ao que é único, à separação uns dos outros, e *integração*, a união com outro, com ideias e entidades além de si mesmo (Csikszentmihalyi, 2008, p. 40-41).

O *flow* fornece (a) diferenciação, uma vez que superar um desafio faz uma pessoa se sentir mais capaz e hábil. O *flow* também é benéfico (b) à integração, porque é um estado de concentração no qual a consciência se organiza de modo ímpar. Durante o *flow*, os pensamentos, sentidos, intenções e sentimentos se concentram no mesmo objetivo. Ao fim do estado de fluxo, sente-se mais reconciliado que antes, em relação ao mundo em geral e em relação a si mesmo (Csikszentmihalyi, 2008, p. 41).

Um eu que é apenas diferenciado – não integrado – pode obter grandes feitos individuais, mas arriscou ser atolado em egoísmo autocentrado. Pela mesma medida, uma pessoa cujo eu se baseia exclusivamente na integração será conectada e segura, mas faltará em individualidade autônoma. Apenas quando uma pessoa investe quantias iguais de energia psíquica nestes dois processos e evita tanto egoísmo quanto conformidade, o eu é propenso a refletir complexidade<sup>7</sup> (Csikszentmihalyi, 2008, p. 42).

Esse paradoxo do eu é enfatizado nos escritos sobre o *flow*: quanto mais nos libertamos de um senso individualista do eu, quanto mais integramos nosso eu ao ambiente e ao eu ao nosso redor, mais forte o eu será. Quando agimos livremente, aprendemos a ser mais que antes, pois agir livremente é agir pela ação em si, e não em prol de outras coisas (Csikszentmihalyi, 2008, p. 42-43).

No curso da evolução humana, toda cultura desenvolveu atividades voltadas para melhorar as experiências. Determinadas culturas voltaram

mais seu foco para arte, jogos e rituais, ao passo que outras, para o trabalho e para a guerra (Csikszentmihalyi, 2008, p. 76). Buscamos amparo nas instituições e nos sistemas de crenças, mas, pelo menos desde século XX, observa-se grandes questionamentos sobre esse arcabouço de sentido, resultando em perda de referência e de horizonte e no ganho de espaço pelo tédio e pela ansiedade (Csikszentmihalyi, 2008, p. 11-12).

Seres humanos começaram a decorar cavernas há, ao menos, trinta mil anos. Essas pinturas, certamente, tinham relação religiosa e prática. Todavia, é provável que a maior razão de ser da arte era a mesma na era paleolítica que é, agora – isto é, era uma fonte de *flow* para o pintor e para o contemplador<sup>8</sup> (Csikszentmihalyi, 2008, p. 76).

*Flow* e religião são conectados há muito tempo, como exemplificam os rituais religiosos, em que se presencia verdadeiros estados de “transe”. No caso desses rituais, das artes (muitas vezes originadas de contextos religiosos), drama e música, etc., existe a tentativa de domínio sobre o tempo, e um traço marcante do *flow* é a sensação de que o tempo não passa no ritmo comum. Não são raras as experiências de êxtase religioso, por exemplo, em que a supressão do tempo é característica comum: essas experiências superiores da consciência se desvelam em uma interação própria com a duração temporal (James, 1978, p. 211s).

A religião, de acordo com Csikszentmihalyi (2008, p. 76), consiste na forma mais antiga e ambiciosa de se tentar organizar a consciência. Tanto a religião quanto as culturas, em um sentido abrangente, são construções defensivas contra o caos, com objetivo de reduzir a aleatoriedade da experiência. Trata-se de mecanismos de adaptação, análogos culturais dos mecanismos biológicos, por exemplo: espinhos em plantas e camuflagem em borboletas e camaleões (Csikszentmihalyi, 2008, p. 81).

O psicólogo húngaro-americano exibe pouca confiança em religiões como fonte de valores, pois muitas pessoas religiosas se tornam fundamentalistas, agarrando-se às distorções e às degradações trazidas pelo tempo. Uma nova fé, capaz de capturar nossa imaginação no século XXI, deve levar em conta racionalidade, sentimentos, esperança e medos, direcionando nossa energia psíquica rumo a fins significativos e a vidas capazes de fornecer *flow* (Csikszentmihalyi, 2008, p. 238-239).

O *Flow* é vivenciado mesmo na prisão, em que indivíduos desenvolvem estratégias adaptativas pelo uso da imaginação: concursos de poesia, imaginação de paisagens ao redor do mundo e até mesmo o desenvolvimento de teorias, como no caso de Viktor Frankl (1905-1997) e



Bruno Bettelheim (1905-1997), da psicologia, sobreviventes do Holocausto (Csikszentmihalyi, 2008, p. 90-92). “Qualquer um em posse de regras portáteis para a mente possui uma grande vantagem. Em condições de extrema privação, poetas, matemáticos, músicos, historiadores e biblicistas se destacaram como ilhas de sanidade cercados pelas ondas de caos”<sup>9</sup> (Csikszentmihalyi, 2008, p. 128).

Um outro exemplo é Boécio (477-524), que desenvolveu uma das obras mais belas da cultura ocidental, *A consolação da filosofia*, enquanto estava preso e aguardando a execução. Trata-se de um texto no qual se discute ética, sentido da vida, determinismo e liberdade, a ideia de providência divina, entre outros temas caros à reflexão filosófica (Boécio, 1998).

A capacidade de fazer coisas excelentes mesmo em situações de privação é um uso avançado do *flow*, possível mediante o desenvolvimento de estruturas dissipativas em nossa própria mente. Tal desenvolvimento é necessário não só para nossa saúde mental, mas também para nossa sobrevivência. Essas habilidades se fortalecem na adolescência tardia, por volta dos 17 ou 18 anos, e permitem colocar eventos negativos em perspectiva, sendo ferramentas úteis para a psicoterapia. Para a maior parte das pessoas, é nessa idade que o controle sobre a própria consciência se inicia. O domínio sobre a própria consciência envolve empatia, isto é, a capacidade de ver ou estimar o que os outros sentem, levando a se perceber que os outros também sofrem e desenvolvem estratégias (Csikszentmihalyi, 2008, p. 202).

“Eu autotélico” é um conceito introduzido na obra *Flow*, de 1990, significando a capacidade de perceber ameaças potenciais em desafios dos quais se pode desfrutar, mantendo-se a harmonia interior no processo. O eu autotélico raramente se entedia ou fica ansioso, estando sempre envolvido com o que ocorre, e apresenta várias características do estado de fluxo: capacidade de estabelecer metas; imersão na atividade; atenção ao que ocorre e capacidade de desfrutar da experiência imediata, o que não vem passivamente, mas exige empenho, determinação e disciplina (Csikszentmihalyi, 2008, p. 209-213).

O problema do sentido diz respeito, especialmente, ao nível mais avançado de *flow*: tornar o todo da experiência em um padrão significativo, passando a vida a se tornar autotélica, um fim em si mesmo, sua própria meta. “Sentido” pode se referir (a) ao significado de uma palavra, à relação entre eventos, à organização de informação. Pode também se referir à (b) intenção, metas e fins. Pode, ainda, (c) dizer respeito ao fim último, ao sentido da vida (Csikszentmihalyi, 2008, p. 216), sendo (c) nosso foco.

Criar sentido envolve organizar os conteúdos da mente ao integrar ações em uma experiência unificada de estado de fluxo. Harmonia na consciência, propósito definido e resolução unificam a vida como uma enorme experiência de fluxo, diante da qual o temor à morte é desprovido de racionalidade (Csikszentmihalyi, 2008, p. 217).

Poetas e romancistas fazem oposição ao caos da existência. Hilde Domin constrói um refúgio de palavras onde ações e sentimentos fazem sentido; Mark Strand escreve crônicas sobre as experiências fugitivas que, de outro modo, cairiam no esquecimento; Anthony Hecht constrói belas formas para estancar a inconstante aleatoriedade do destino. Madeleine L'Engle tenta encontrar a conexão entre eventos acontecendo dentro de nossas células e aqueles acontecendo entre as estrelas; Richard Stern se concentra na fragilidade de compromissos humanos. Suas lutas deixam uma marca da tentativa humana de conferir sentido à vida. Na maior parte, é essa luta que serve como a inspiração para suas obras<sup>10</sup> (Csikszentmihalyi, 2008, p. 128).

A escrita é uma maneira fundamental de organizar a experiência vivida e de integrar nossa existência a algum sentido. Seja pela transmissão de textos clássicos, seja pela reflexão teórica, pela inspiração literária ou pelo ato cotidiano de escrever em um diário, o ser humano busca o sentido pela expressão de seus pensamentos e pela palavra.

Os objetivos que o ser humano estabelece para si mesmo definem o foco de uso da atenção e, conseqüentemente, em que ele investirá sua energia psíquica. O eu é uma espécie de hierarquia de objetivos: inicialmente, sobrevivência, conforto, aceitação, amor e respeito. Estando estes atendidos ou totalmente bloqueados, volta-se ao desenvolvimento do próprio potencial, à autoatualização a que Abraham Maslow (1908-1970) se refere (Csikszentmihalyi, 2018, p. 218-219). A meta da transcendência é fazer com que objetivos pessoais se integrem a objetos maiores e mais abrangentes, entre os quais o bem-estar da família, da humanidade, do planeta e do cosmo.

O transcendente, por sinal, não significa uma entidade suprassensível, mas um padrão de sentido que engloba o conjunto de experiências do sujeito, de modo que a espiritualidade é também mais do que a mera adesão ao suprassensível, mas trata-se de um processo de construção de sentido (Delle Fave *et al.*, 2010, p. 253). A atividade espiritual busca reduzir a entropia na consciência, tentando produzir harmonia entre desejos em conflito e encontrar sentido em meio à contingência dos eventos

da vida. Tenta, também, conciliar objetivos humanos com forças materiais que podem obstruí-los (Csikszentmihalyi, 2018, p. 239). Assim, os aspectos mais profundos da experiência religiosa, para além dos rituais, também são enfatizados enquanto atividades capazes de fornecer sentido e valores individuais e coletivos (Delle Fave et al, 2010, xi).

Contudo, embora Csikszentmihalyi tenha por objeto o que ele chama de “fenomenologia pura” (2000, xiii), a fronteira entre o descritivo e o normativo não é tão rígida quanto possa parecer. A interpretação dos fatos descritos, tais como as características envolvidas no estado de fluxo, requer uma consideração mais abrangente. Buscamos, a partir de Vittorio Hösle, apresentar algumas considerações sobre a inteligibilidade que certas características do *flow* pressupõem, ou podem pressupor. Nosso intuito é demonstrar que o caráter descritivo da psicologia do *flow* pode ser enriquecido se a dimensão normativa dessa teoria for trazido à interpretação, sobretudo a partir da filosofia de Hösle, que desenvolve uma análise sobre a inteligibilidade fundada não na experiência, mas destacando o problema de pensamentos unilaterais, focados ou apenas no sujeito (idealismo subjetivo), ou apenas na experiência (realismo), e propondo, portanto, uma síntese (idealismo objetivo) (Hösle, 1997, p. 205-208).

### **Hösle, inteligibilidade e sentido**

Vittorio Hösle (1960-) é pensador de múltiplos interesses: de filosofia antiga à moderna, de idealismo alemão até os desafios socioambientais contemporâneos (Hösle, 1991; 2003; 2013). Mas, sem dúvida, um dos interesses mais prementes em Hösle é o realismo de valores, isto é, a ideia de que existem estruturas axiológicas independentes da consciência humana; o que se chama idealismo objetivo – e, em Hösle, uma consideração intersubjetiva desse idealismo – recebe uma contribuição valiosa a partir de seu pensamento (Hösle, 1991; 1997; 2003). Acreditamos que a teoria do estado de fluxo, de Csikszentmihalyi, também pode ser impactada positivamente por essas contribuições.

Um estado de consciência tal como descrito no *flow* traz, por si só, a necessidade de uma avaliação pormenorizada. As características que tal estado enseja são motivadoras de uma concepção de sentido que deve ser tratada com propedêutica filosófica. Csikszentmihalyi pode afirmar, por exemplo, que o estado de fluxo engendra uma motivação intrínseca autodeterminada que possibilita a aquisição de um certo controle sobre a experiência, e abordar esse estado de um ponto de vista descritivo. Descritivamente, as características envolvidas no *flow* são aquelas que colocam no indivíduo o polo de motivação principal da ação, e exigem, por

consequente, uma consciência da responsabilidade envolvida na condução da própria vida.

Não obstante, essa consciência da autodeterminação traz consigo uma nova perspectiva quanto ao sentido de toda ação. A busca pela felicidade continua sendo o objetivo pelo qual todos os seres humanos caminham, mas o *flow* traz a perspectiva de um domínio, em certo nível, desse caminho. A tradição a que Csikszentmihalyi se junta – podemos chamá-la idealismo subjetivo – defende a preponderância do sujeito do conhecimento na construção do sentido do fenômeno observado; isso significa que, em alguma medida, os conteúdos de nossa consciência podem ser controlados, moldados e modificados a partir da autodeterminação do sujeito. As experiências de estado de fluxo, então, podem gerar um novo modo de organização dos conteúdos mentais que integram, por sua vez, uma nova forma de encarar o mundo e a vida como um todo.

O sentido extraído dessas experiências, contudo, parece extrapolar o modelo descritivo adotado por Csikszentmihalyi. A partir da constatação de que certas experiências geram o estado de *flow*, e a partir da descrição das características desse estado, a própria ideia de sentido precisa ser alargada e passa a comportar algum nível de normatividade. Se a filosofia moral deve lidar, também, com aspectos empíricos e as questões levantadas pela experiência, parece relevante que o inverso também possa ocorrer (Hösle, 1992a, p. 11). Por normatividade, nós queremos definir um padrão de sentido, i. e., a capacidade de conectar o sujeito da experiência com um modelo pleno de percepção (lat.: *sentio*, -ire).

Dois dos últimos estágios de atividades capazes de gerar o estado de fluxo são bons exemplos de como o modelo descritivo parece insuficiente para tratar da ideia de sentido. Vejamos: as interações sociais e a percepção do todo da experiência são atividades que, embora apresentem um nível elevado de dificuldade para engajarem o sujeito no estado de fluxo, também são aquelas em que certas características desse estado são mais notavelmente verificáveis, como a transcendência dos limites do eu e a integração, a união com ideias e entidades além de si mesmo; essa integração, por certo, não é algo vazio, mas se traduz em uma ideia de pertencimento e conexão a um conteúdo que extrapola o indivíduo (Csikszentmihalyi, 2018, p. 318-319). A partir das características envolvidas no estado de fluxo dessas atividades, é altamente recomendável que elas sejam repetidas, pois seu resultado é gerador de um estado de felicidade para o sujeito, reconciliação em relação ao mundo e em relação a si mesmo.

Mas as sociedades humanas são construídas, historicamente, sobre regras e valores específicos. Esses valores costumam exaltar o trabalho em

equipe, a generosidade, o desapego, a justiça, a paciência, o perdão, a consciência ambiental, etc., de modo que as características do estado de *flow* dificilmente se darão em atividades que vão de encontro a esses valores. É verdade, não obstante, que atividades que não estão diretamente ligadas aos valores acima mencionados também podem gerar o estado de *flow*, como o consumo, o sucesso financeiro, a exploração de uma área e adições (Csikszentmihalyi, 2008, p. 61; Hoang & Khoa, 2022); contudo, esse é o resultado de um processo de objetificação do outro e de deslocamento axiológico, na medida em que traz efeitos perniciosos para a sociedade e para o indivíduo inserido nela: uma sociedade que exaltasse esses valores não seria saudável e dificilmente conseguiria garantir a felicidade da maior parte de seus adeptos (Hösle, 1991, p. 78-81; p. 111-112; p. 132-136).

Assim, ao entrar no estado de *flow*, o sujeito se conecta a um padrão de sentido e a felicidade envolvida nesse estado advém da conexão a esse padrão que, ainda que de modo implícito, molda a sociedade. Não seria recomendada uma atividade que, embora engajassem o sujeito no estado de fluxo, fosse perniciosa para a maior parte dos seres humanos. Isso não necessariamente está em oposição à ideia de que o sentido está imanente ao sujeito, pois é o modo de organização dos conteúdos mentais que dita a percepção dos fenômenos, cabendo à autodeterminação do sujeito esse controle, em certo nível, da experiência. Mas a partir da descrição das características do estado de *flow* faz-se necessária uma interpretação, pois o sentido não é extraído da descrição, mas da sua interpretação: o próprio Csikszentmihalyi nos lembra que, embora a consideração sobre os valores pareça não ter lugar na investigação científica, ela é inevitável na interpretação dos fatos descritos na investigação (Csikszentmihalyi, 2018, p. 319).

A interpretação dos fatos nos parece, invariavelmente, conectada a esse padrão de sentido que liga o sujeito da experiência a um estado de felicidade, de transcendência do eu, de conexão a algo maior. Uma das críticas ao método descritivista das ciências é de que ele não permite a fundamentação de valores e, portanto, que os valores seriam apenas subjetivos. Porém, a história da filosofia moral já nos mostrou como lidar com a fundamentação de normas de modo não subjetivista. O idealismo subjetivo, caso se preocupe apenas em colocar o horizonte de sentido internamente ao sujeito, corre o mesmo risco de jogar fora a ética (Hösle, 2003, p. 103-104). Considerando que a felicidade é um axioma que continua válido para nossa época, e que as características do estado de *flow* geram o que Csikszentmihalyi chama de “fruição e propósito independentemente das circunstâncias externas” (Csikszentmihalyi, 2008,

p. 16), faz-se necessário um princípio de inteligibilidade para delimitar quais atividades geram um sentido mais próprio à felicidade, e quais, embora também sejam capazes de gerar o estado de *flow*, não contribuem nesse sentido.

Embora não seja necessário postular um padrão objetivo de valores, e seja absolutamente plausível manter a ideia de um sentido imanente, uma diferenciação entre as atividades intrinsecamente motivadoras que são próprias à felicidade, e as que apenas egoisticamente o são, requer um princípio normativo. Ora, não é o mesmo o estado de fluxo de um artista no renascimento e o de um soldado da Alemanha nazista, de um atleta em Roland-Garros e de um golpista fazendo uma nova vítima, etc.; o método descritivo é suficiente para relatar as características desse estado, mas insuficiente para diferenciar quais atividades são mais apropriadas àquela felicidade axiomática.

Ao tratar da filosofia moral de Immanuel Kant (1724-1804), Hösle nos lembra que nenhuma forma de ontologia naturalista pode nos fornecer um fundamento para a ética: da mera descrição do ser, não se deriva o dever-ser. Mas, se o dever-ser é essencialmente interpretação, isto é, se a ética exige um esforço da razão na compreensão de um padrão de sentido, há duas perguntas inevitáveis para toda filosofia moral: onde se fundamenta a ética, e qual esse padrão de sentido? Deixando de lado a resposta à primeira pergunta – que excede o nosso escopo (Hösle, 2003, p. 101-104) –, daremos atenção a essa inteligibilidade que as experiências de *flow* também parecem facilitar.

Hösle afirma que “há algumas suposições que são condições de possibilidade de certas atividades mentais consideradas pela maioria das pessoas como legítimas” (Hösle, 2013, p. 5). Essas suposições são princípios metafísicos que não são fundados na experiência ou na lógica, mas são aceitos como necessários para a nossa cognição: a ciência, por exemplo, pressupõe a constância das leis de natureza, Princípios metafísicos, portanto, não são acréscimos heterodoxos ao método científico, pois a própria construção do pensamento pressupõe tais princípios. Não estamos, com isso, afirmando que a ciência possa abdicar da experiência ou que não tenha na observação empírica o seu principal validador, mas apenas destacando que certas pressuposições são necessárias ao pensamento. A ética, por seu turno, também não deve usar as experiências empíricas para fundamentar sua validade: basta observar o quão diversas são as opiniões das pessoas sobre o que é o correto, e ainda mais diversos seus desejos e metas de felicidade. Esses desejos são induzidos pela natureza e pela sociedade, e sua satisfação não



necessariamente estaria de acordo com a moral, já que, por óbvio, existem desejos imorais (Hösle, 2003).

Se o mundo empírico não é o fundamento para a ética, o apontamento de Kant para os juízos sintéticos *a priori* nos mostra um bom caminho para compreender como podemos ter normas éticas objetivas: o segredo não é alcançar o que se deseja, mas desejar aquilo que é o dever moral. Segundo Hösle:

A verdadeira liberdade manifesta-se num nível superior, a saber, nos desejos que se tem. Só é livre uma pessoa que queira aquilo que é dever moral ou, pelo menos, aquilo que é moralmente permitido; trata-se, pois, de uma pessoa cuja vontade seja determinada unicamente pela razão, e não por qualquer coisa empírica, uma pessoa que siga o imperativo categórico e não meramente os imperativos hipotéticos (Hösle, 2003, p. 106-107).

Contudo, as experiências de *flow* possibilitam uma reconciliação com o mundo e consigo mesmo, uma adequação a um padrão de inteligibilidade que faz o sujeito da experiência se sentir realizado e “mais próximo” da felicidade. Qual felicidade? Parece haver duas possibilidades: ou os padrões individuais, baseados nas construções sociais e na tradição, são satisfeitos nas diversas experiências de estado de fluxo, fazendo com que cada sujeito represente para si aquilo que é a sua meta de felicidade; ou há uma inteligibilidade em princípio que faz com que os diferentes sujeitos da experiência de *flow* se lhe adequem, de modo que todos possam relatar características semelhantes, como a transcendência do eu e a perda da noção temporal. Se, como Hösle afirma acima, existem pressuposições que são condição de possibilidade para o pensamento, pode ser relevante considerar um princípio de inteligibilidade também subjacente às experiências de *flow*. Com isso, torna-se possível uma interpretação idealista objetiva da psicologia do *flow*.

### **Considerações finais**

Teorias sobre a motivação humana são necessárias para toda ciência que trate de comportamento, necessidade, tradição, regulação e objetivos do ser humano. A psicologia do *flow* oferece meios para a reflexão a partir de uma teoria da motivação intrínseca, capaz ao mesmo tempo de engajar o sujeito em um estado de consciência ótima e de atribuir sentido para além da experiência. A partir das considerações de Mihaly Csikszentmihalyi, é

possível apresentar desdobramentos ao modelo descritivo de sua teoria, e tratar da dimensão do sentido mais amplo que ela proporciona. Um dos ganhos que essa consideração mais abrangente pode trazer se dá na ética. Mas não se trata de desconsiderar a avaliação fática das experiências para teorizar abstratamente sobre elas; pelo contrário – e como Vittorio Hösle afirma –, “a ética [...] não pode contentar-se com uma explicação de normas abstratas: deve tentar deixá-las firmar-se na natureza humana” (Hösle, 2012, p. 125). Assim, o nosso objetivo foi apresentar os ganhos potenciais que a psicologia do *flow* recebe de uma consideração idealista objetiva como a de Hösle, sem, com isso, hierarquizar as interpretações. Trata-se, sobretudo, de ensinar a riqueza das interpretações.

Um estudo futuro envolve a articulação entre idealismo objetivo da intersubjetividade proposto por Vittorio Hösle e a psicologia do *flow*. Um ponto de interlocução possível é a fase da produção intelectual de Husserl (1859-1938) em que ele se dedica às *Investigações Lógicas* (1900-1901). O motivo reside no fato de que esse é o período em que Husserl ainda é idealista objetivo, segundo Hösle. Sendo a fenomenologia um referencial relevante para Csikszentmihalyi, é desejada uma investigação desse período da obra husserliana para possibilitar uma leitura idealista objetiva de seu pensamento. Outro foco importante de estudos futuros está na análise de concepções teleológicas em Hösle e em Csikszentmihalyi, sua problematização e os impactos nas suas teorias, bem como a influência de Teilhard de Chardin em Csikszentmihalyi, que pode ser vista também nesse domínio.

## Notas

<sup>1</sup> Tutor à distância do Curso de Licenciatura em Filosofia, modalidade à distância, da Universidade Federal de São João del-Rei (UFSJ) (Bolsista CAPES-UAB). Tradutor Freelance para a Editora Vozes e para a PAULUS Editora. Professor de cursos livres no Centro Loyola de BH. Integro a equipe de tradução das Obras de Edith Stein da PAULUS. Professor Convidado de Psicologia Positiva na PUC-Minas. Doutor (2020) e Mestre (2015) em Filosofia pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), licenciado em Filosofia pelo Centro Universitário Internacional UNINTER (2019) e Bacharel em Psicologia pela UFMG (2010). Orcid: 0000-0002-0079-4379.

<sup>2</sup> Doutor em Filosofia pela Universidade de São Paulo (2023). Mestre em Filosofia pela Universidade Federal de Minas Gerais (2019). Membro do Seminário Permanente de Filosofia Antiga e Medieval (SPFAM) e do Núcleo de Estudos Antigos e Medievais (NEAM) da UFMG. Membro do Centro de Estudos de Filosofia Patrística e Medieval de São Paulo (CEPAME), e do Grupo de Estudos de Latim Medieval (GELM) da USP. Membro da Associação Brasileira de Filosofia da Religião (ABFR)

e da Sociedade Brasileira para o Estudo da Filosofia Medieval (SBEFM). Orcid: 0000-0002-3389-6435.

<sup>3</sup> No original: *"These readings and discussions led me to appreciate Husserl's 'pure phenomenology' as the method of choice for studying human psychic processes, and my work ever since has been an attempt to develop a systematic way of doing so".* Todas as traduções são de nossa responsabilidade.

<sup>4</sup> No original: *"In terms of the work of contemporary scholars, flow has many similarities with Maslow's concept of self-actualization (1968), White's notion of competence (1959), deCharms' concept of personal causation (1968), Bandura's effectance motivation (1977), Deci and Ryan's autonomy (1985), Amabile's findings on intrinsic motivation (1983) and the influential concept of optimal arousal formulated by Hebb 1955) and further developed by many others (e.g. Apter 1922; Beryline 1960; Fiske and Maddi 1961). Our contribution differs mainly in that it focuses more on what happens in the ongoing stream of Consciousness and less on the subjective or objective outcomes that the experience might serve".*

<sup>5</sup> No original: *"Yet we have all experienced times when, instead of being buffeted by anonymous forces, we do feel in control of our own fate. On the rare occasions that it happens, we feel a sense of exhilaration, a deep sense of enjoyment that is long cherished and that becomes a landmark in memory for what life should be like".*

<sup>6</sup> No original: *"To overcome the anxieties and depressions of contemporary life, individuals must become independent of the social environment to the degree that they no longer respond exclusively in terms of its rewards or punishments. To achieve such autonomy, a person has to learn to provide rewards to herself. She has to develop the ability to find enjoyment and purpose regardless of external circumstances. This challenge is both easier and more difficult than it sounds: easier because the ability to do so is entirely within each person's hands; difficult because it requires a discipline and perseverance that are relatively rare in any era, and perhaps especially in the present. And before all else, achieving control over experience requires a drastic change in attitude about what is important and what is not".*

<sup>7</sup> No original: *"A self that is not only differentiated – not integrated – may attain great individual accomplishments but risks being mired in self-centered egoism. By the same token, a person whose self is based exclusively on integration will be connected and secure, but lack autonomous individuality. Only when a person invests equal amounts of psychic energy in these two processes and avoids both selfishness and conformity is the self likely to reflect complexity".*

<sup>8</sup> No original: *"Human beings began decorating caves at legit thirty thousand years ago. These paintings surely had religious and practical significance. However, it is likely that the major raison d'être of art was the same in the Paleolithic Era as it is now – namely, it was a source of flow for the painter and for the viewer".*

<sup>9</sup> No original: *"Anyone in possession of portable rules for the mind has a great advantage. In conditions of extreme deprivation poets, Mathematicians, musicians, historians and biblical experts have stood out as islands of sanity surrounded by the waves of chaos"*.

<sup>10</sup> No original: *"Poets and novelists stand up against the chaos of existence. Hilde Domin builds a refuge of words where Actions and feelings make sense; Mark Strand chronicles the fugitive experiences that would otherwise fade into oblivion; Anthony Hecht constructs beautiful forms to stem the capricious randomness of fate. Madeleine L'Engle tries to find the connections between the stars; Richard Stern focuses on the fragility of human commitments. Their struggle leaves a record of the human attempt to bring meaning to life. For the most part, it is this struggle that serves as the inspiration for their work"*.

## Referências Bibliográficas

BOÉCIO. *A consolação da filosofia*. Martins Fontes, 1998.

CSIKSZENTMIHALYI, M. et al. *Beyond boredom and anxiety: experiencing flow in work and play*. Jossey-Bass Publishers (Original publicado em 1975), 2000. Disponível em: <<https://archive.org/details/beyondboredomanx0000csik>>. Acesso em: 22 abr. 2024.

CSIKSZENTMIHALYI, M. *Creativity: flow and the psychology of discovery and invention*. Harper Collins Perennial Modern Classics (Original publicado em 1996), 2013.

CSIKSZENTMIHALYI, M. *Flow: the psychology of optimal experience*. Harper Perennial Modern Classics (Original publicado em 1990), 2008.

CSIKSZENTMIHALYI, M. *Good business: leadership, flow and the making of meaning*. Viking, 2003.

CSIKSZENTMIHALYI, M. Preface to the 25th anniversary edition. In: CSIKSZENTMIHALYI, M. et al. *Beyond boredom and anxiety: experiencing flow in work and play*. Jossey-Bass Publishers, p. ix-xxviii. (Original publicado em 1975), 2000. Disponível em: <<https://archive.org/details/beyondboredomanx0000csik>>. Acesso em: 22 abr. 2024.

CSIKSZENTMIHALYI, M. *The evolving self: a psychology for the third millenium*. Harper Collins Perennial Modern Classics (Original publicado em 1993), 2018.

DELLE FAVE, A.; MASSIMINI, F.; BASSI, M. *Psychological selection and optimal experience across cultures: social empowerment through personal growth*. Springer, 2010.

ELWOOD, K.; HENRIKSEN, D.; MISHRA, P. Finding meaning in flow: a conversation with Susan k. Perry on writing creatively. *Tech Trends*, 61, 212-217, 2017. <https://doi.org/10.1007/s11528-017-0181-5>.

GANG, Y.; ZHANG, B. A study on the impact of dance flow on individual creative expression. *Art and Society*, v. 2, n. 5, p. 24-38, 2023. Disponível

em: <<https://www.paradigmpress.org/as/article/view/806>>. Acesso em: 22 abr. 2024.

HABE, K.; BIASUTTI, M. Flow in music performance: from theory to educational applications. *Psychological Topics*, v. 32, n. 1, p. 179-195, 2024. <https://doi.org/10.31820/pt.32.1.10>.

HÖSLE, V. *Die krise der gegenwart und die verantwortung der philosophie: transzendentalpragmatik, letztbegründung, ethik*. 3. ed. C. H. Beck, 1997.

HÖSLE, V. *God as reason: essays in philosophical theology*. University of Notre Dame Press, 2013.

HÖSLE, V. Grandeza e limites da filosofia prática de Kant. *Veritas*, v. 48, n. 1, p. 99-119, 2003. <https://doi.org/10.15448/1984-6746.2003.1.34779>.

HÖSLE, V. *Philosophie der ökologischen krise: Moskauer vorträge*. Verlag C. H. Beck, 1991.

HÖSLE, V. Sociobiology. Symposium. *Canadian Journal of Continental Philosophy*, v. 16, n. 1, p. 112-128, 2012. Disponível em: <[https://www.academia.edu/15975269/Sociobiology\\_Symposium\\_Canadian\\_Journal\\_of\\_Continental\\_Philosophy\\_16\\_1\\_2012\\_112\\_128](https://www.academia.edu/15975269/Sociobiology_Symposium_Canadian_Journal_of_Continental_Philosophy_16_1_2012_112_128)>. Acesso em: 22 abr. 2024.

HOANG, Canh Chi; KHOA, Bui Thanh. Impulse buying behavior of generation z customers in social commerce: flow theory approach. *Journal of Logistics, Informatics and Service Science*, v. 9, n. 4, p. 197-208, 2022. Disponível em: <<http://www.aasmr.org/liss/Vol.9/No.4%202022/Vol.9.No.4.13.pdf>>. Acesso em: 24 abr. 2024.

HUNTER, J.; CSIKSZENTMIHALYI, M. The phenomenology of body-mind: the contrasting cases of flow in sports and contemplation. *Anthropology of Consciousness*, v. 11, n. 3-4, p. 5-24, 2000. <https://doi.org/10.1525/ac.2000.11.3-4.5>.

ISHAM, A.; JACKSON, T. Flow experiences in shopping activities: testing materialistic goal orientation as an antecedent. *Psychological Reports*, v. 0, n. 0, 2023. <https://doi.org/10.1177/00332941231159615>.

JAMES, William. *The varieties of religious experience*. The Library of America, 1978.



VALERA, S.; VIDAL, T. Some cues for a positive psychology environmental agenda. In: FLEURY-BAHI, G.; POL, E.; NAVARRO, O. (Eds.). *Handbook of environmental psychology and quality of life research*. Springer International Publishing, 41-64, 2017.

MARTINS, A. R. de C.; TEIXEIRA, A. C. *A descoberta do flow na educação: como a criatividade pode transformar a escola*. Appris, 2019.

MASSARELLA, F. L.; WINTERSTEIN, P. J. A motivação intrínseca e o estado mental *flow* em corredores de rua. *Movimento*, v. 15, n. 2, p. 45-68, 2009. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.2659>.

MILLÁS, C. R. G. O corpo-em-fluxo na escalada em ambiente natural: possibilidades de emancipação. *Motrivivência*: v. 32, n. 63, p. 01-20, 2020. <https://doi.org/10.5007/2175-8042.2020e73972>.

MIRANDA JÚNIOR, M. A. et al. Análise do *flow-feeling* no tênis. *Rev. educ. fís. UEM*, v. 23, n. 4, p. 607-615, 2012. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/refuem/a/kx68JHjf8Pzk9ny5rvVMt6C/?lang=pt#:~:text=O%20flow%2Dfeeling%20pode%20ser,experi%C3%A4ncias%20altamente%20positivas%20e%20agrad%C3%A1veis.>>>. Acesso em: 22 abr. 2024.

VIEIRA et. al. Estado de fluxo em praticantes de escalada e *skate downhill*. *Motriz*, v. 17, n. 4, p. 591-599, 2011. <https://doi.org/10.1590/S1980-65742011000400003>.

Recebido/Received: 07/07/2024

Aprovado/Approved: 24/07/2025

Publicado/Published: 08/08/2025