

# ReCreativity: Flow and The Psychology of Discovery and Invention

de: Mihaly Csikszentmihalyi  
New York: Happer Collins, 1996. 456 p. ISBN 0-06-017133-2

Dr. Mihaly Csikszentmihalyi estuda o tema criatividade há quase 40 anos, desde 1962, quando desenvolveu sua tese de doutorado, norteada por este assunto. Em 1988, ele introduziu a visão sistêmica de criatividade. É autor renomado de vários trabalhos científicos e de livros *bestsellers* como: *The Creative Vision*, *Being Adolescent*, *Flow: The Psychology of Optimal Experience* e *The Evolving Self*. Atualmente, é Professor e Presidente do Departamento de Psicologia na Universidade de Chicago.

O livro *Creativity: Flow and The Psychology of Discovery and Invention* está escrito na língua inglesa e apresenta a seguinte estrutura de conteúdo: Introdução (*Setting the Stage*), Parte I (*The Creative Process*), Parte II (*The Lives*) e Parte III (*Domains of Creativity*). Cada parte é subdividida em capítulos. O Apêndice A (resumo biográfico dos entrevistados no estudo) e o Apêndice B (modelo do protocolo da entrevista) também são partes integrantes do livro.

Na parte introdutória, o autor revela que um dos objetivos do livro foi entender melhor o caminho da satisfação. O estudo foi realizado no período de 1990 a 1995, baseando-se em histórias de 91 pessoas criativas contemporâneas, entrevistadas pelo autor e seus alunos da Universidade de Chicago. Quanto aos critérios de seleção, os partícipes deveriam ter realizações importantes no domínio cultural (ciências, artes, negócios, política); estar ativo e envolvido no domínio; e ter pelo menos 60 anos. Foram entrevistados indivíduos cuja criatividade é reconhecida, destacando 14 Prêmios Nobel. Através dos dados coletados, foram analisados o perfil, o processo criativo e as condições que encorajam ou impedem as idéias originais em pessoas criativas. Um dos primeiros resultados da pesquisa contraria o senso comum que considera as pessoas criativas pessimistas – os indivíduos entrevistados demonstraram ter auto-imagem positiva. O sentimento do novelista Robertson Davies é bem expressivo: “*Pessimism is a very easy way out when you’re considering what life really is, because pessimism is a short view of life*”. As ricas experiências de vida dos entrevistados enfatizam que a criatividade é fascinante, quem se envolve com ela sente-a pelo resto da vida, pois ela proporciona um dos mais excitantes modelos para a vida.

Na Parte I – *The Creative Process* –, o autor apresenta uma pergunta intrigante: Onde está a criatividade? Fundamentando-se no modelo sistêmico, ele responde que a criatividade não deve estar restrita às mentes, mas deve ser a interação entre o pensamento das pessoas e o contexto sócio-cultural. Para o autor, o *insight* é interessante, mas não se pode afirmar que uma idéia é criativa, a não ser pelos critérios de lógica, beleza, utilidade e através da avaliação sócio-cultural.

Csikszentmihalyi apresenta três termos distintos ao esclarecer o que é uma pessoa criativa: a **pessoa brilhante** é iluminada e expressa pensamentos inusitados, interessantes e estimulantes; a **personalidade criativa** refere-se às pessoas de percepção tranqüila e cheias de *insight*. Mas pessoas como Leonardo da Vinci, Thomas Edison, Pablo Picasso, Albert Einstein, que mudaram a cultura através de realizações notáveis, são **pessoas criativas**, porque seus trabalhos têm definição pública. Destarte, para o autor a criatividade é o resultado de relações sistêmicas através de três fatores: **o domínio**, que são as regras simbólicas e procedimentos; **a área**, onde há a decisão se a nova idéia será incluída no domínio, e **a pessoa**. A criatividade surge quando a **pessoa** usa os símbolos de um **domínio** (música, engenharia, negócio), tem uma nova idéia que se torna reconhecida pela **área** apropriada. Em outras palavras, a criatividade é a interação entre domínio, área e a pessoa, e o resultado da oportunidade, perseverança, estar no lugar e na hora certa. Existem traços facilitadores no processo criativo: **predisposição genética** para um certo domínio; **interesse no domínio**, ou seja, dose de curiosidade e interesse; **acesso ao domínio** através de boas escolas e mentores e o **acesso à área**.

Análogo às características descritas na literatura, os respondentes também apresentaram a complexidade inerente às pessoas criativas, ou seja, os traços distintos de pensamento e ação. Ter uma personalidade complexa é ser capaz de expressar todos os atributos do repertório humano, usualmente atrofiados, porque pensamos que um pólo é bom e o outro é mau. Conforme Csikszentmihalyi, as dez dimensões da complexidade são:

1- Os indivíduos criativos possuem grande quantidade de energia psíquica, mas eles buscam também a tranqüilidade. Eles trabalham longas horas em estado de concentração, mas sabem que as atividades seguidas por preguiça, ócio ou reflexão são importantes para o sucesso do trabalho.

2- Os indivíduos criativos são simultaneamente inteligentes e simples. Ser intelectualmente brilhante pode afetar a criatividade, pois a pessoa torna-se defensiva e perde a curiosidade necessária à criação. Goethe disse que a simplicidade é o mais importante atributo dos gênios.

3- As pessoas criativas combinam brincadeira e disciplina, responsabilidade e irresponsabilidade. O espírito brincalhão é típico de indivíduos criativos, mas a brincadeira não vai muito longe sem a antítese, a perseverança.

4- Os indivíduos criativos alternam entre imaginação e fantasia, pois ambas são necessárias para sentir o presente sem perder o toque do passado. Albert Einstein escreveu que a arte e a ciência eram duas formas que os humanos inventaram de escapar da realidade.

5- As pessoas criativas apresentam traços simultâneos de introversão e extroversão.

6- Os indivíduos criativos são humildes e arrogantes, ambiciosos e altruístas, competitivos e cooperadores. Geralmente, eles abnegam do conforto pessoal, em prol do sucesso do projeto.

7- Os indivíduos criativos geralmente fogem do papel de gênero estereotipado: o que é próprio do homem e da mulher. Eles apresentam direção andrógina, ou seja, têm a habilidade de ser ao mesmo tempo agressivos e cuidadosos, sensíveis e rígidos, dominantes e submissos.

8- Geralmente as pessoas criativas são rebeldes e independentes.

9- Muitas pessoas criativas são passionais e objetivas em relação aos seus trabalhos. Sem a paixão, logo se perde o interesse, sem ser objetivo, o trabalho perde a credibilidade. O processo criativo tende a ser o que alguns respondentes chamaram de alternância yin-yang entre os dois extremos.

10- Geralmente as pessoas criativas apresentam a liberdade e a sensibilidade, angústia e sofrimento seguidas de grande quantidade de prazer e divertimento.

Para os respondentes, viver no lugar certo é fundamental, porque a pessoa tem acesso ao domínio pretendido e alguns ambientes oferecem mais interação pessoal e efervescência de idéias. Algumas pessoas da amostra mudaram-se para lugares onde existia a informação de interesse. Onde é o lugar certo? Infelizmente não há resposta simples. A criatividade não é determinada somente pelos fatores externos, mas pela resolução pessoal para fazer o que deve ser feito.

Em relação ao tempo misterioso para surgir uma idéia, os respondentes não souberam precisar – o período de incubação depende da natureza do problema –; podem ser várias horas, semanas ou meses. Quanto tempo a Teoria de Einstein ficou incubada? E as idéias da 5ª Sinfonia de Beethoven? É impossível precisar quando os primeiros germes da obra criativa aparecem na mente de seus autores, é impossível saber quanto tempo o período de incubação demora.

Quanto à experiência do *AHA!*, muitas pessoas da amostra – mas não todas – recordaram com intensidade e precisão o momento particular quando o maior problema cristalizou-se em suas mentes e a solução tornou-se inevitável; ou seja, quando o *insight* emergiu do subconsciente conectando-se às idéias, encaixando-se tão bem que a pessoa passou do estado de concentração à atenção e, depois, à relaxação: o *AHA!*. Interessante que, para eles, o trabalho criativo nunca termina. Os entrevistados disseram que, a despeito de trabalharem cada minuto de suas carreiras, ainda não tinham trabalhado um dia sequer de suas vidas. Csikszentmihalyi lembra que, enquanto continuamos em nossos trabalhos entediantes, eles têm o luxo de fazer o que gostam, não distinguindo se é trabalho ou brincadeira. Assim, a mensagem-chave é que os leitores também podem gastar a vida fazendo o que gostam de fazer.

Sobre o fluir da criatividade, verificou-se que as pessoas criativas são iguais entre si no que se refere a gostar de fazer o que fazem, sem esperar que as realizações lhes dêem fama ou dinheiro. O mais extraordinário, segundo o autor, é que engenheiros, químicos, escritores, músicos, por exemplo, verbalizaram que fazem o que fazem primeiramente porque é divertido. Então nós temos que assumir que não é o **que** estas pessoas fazem que conta, mas **como** elas fazem.

Os indivíduos entrevistados surpreenderam o autor, ao ponto de ele indagar: qual é o divertimento? A experiência descrita pelos respondentes é o que Csikszentmihalyi chama de *flow* (fluência), ou seja, as condições que tornam a vida apreciável, alegre, importante e significativa. Muitos descreveram tais sentimentos, reportando às atividades que os direcionaram à consciência, produzindo neles uma experiência indizível. Os principais elementos mencionados para descrever a experiência *flow*: no trabalho agradável existem objetivos claros em cada passo; existe *feedback* imediato em qualquer ação, pois sabe-se o que se faz; existe comparação entre desafios e habilidades; a ação e a qualidade estão interligadas; as distrações são excluídas e atenta-se somente ao que é relevante; não existe preocupação de falhar; a autoconsciência desaparece pois envolve-se muito no que se faz; o tempo e as horas passam rapidamente sem se perceber; a atividade torna-se autotélica, ou seja, não tem sentido fora dela, e a razão para fazê-la é a experiência agradável que a mesma proporciona. O autor explica que, quando se está em *flow*, não há sensação de felicidade, sente-se apenas o que é relevante à atividade – felicidade é distração. Após o momento do fluir – final da sessão ou no momento de distração – é que emerge o sentimento de felicidade, o desejo de bem-estar, a satisfação de ver o poema terminado ou o teorema provado.

Na Parte II – *The Lives* –, o autor destaca o caminho criativo dos entrevistados. São apresentados detalhes e fatos importantes sobre suas trajetórias de vida: da infância até a maturidade. A história de cada um é fascinante; de forma diferente eles vivenciaram momentos bons, excitantes e adversos. Verificou-se que as conquistas dos mesmos foram influenciadas pela dádiva de terem nascido com genes excepcionais, pela ajuda do meio ambiente, porque estavam no lugar certo e no tempo certo e souberam aproveitar as oportunidades.

Na aceção do autor, todos os adultos criativos foram e continuam abençoados pelo espírito infantil. Respondentes como o físico Manfred Eigen e o compositor Ravi Shankar exibiram dons inusitados em seus domínios, antes dos 10 anos. Outros, como o químico Linus Pauling e o novelista Robertson Davies, apresentaram seus talentos aos 20 anos. John Reed causou impacto na indústria aos 40 anos e John Gardner descobriu seu dom para a política aos 50 anos. Interessante é o espírito surpreendente dos mesmos, pois continuam demonstrando a vivacidade e a curiosidade ardente, que são traços próprios de uma criança. Através de sons ou números, pessoas ou estrelas, máquinas ou insetos, é fato que a fascinação existe e geralmente ela continua presente na vida da pessoa criativa; assim como a evidência material: um velho telescópio construído na infância, um livro velho que serviu de inspiração, um poema juvenil ou um esboço.

Sobre a influência dos pais, muitos entrevistados informaram que receberam estímulo e apoio familiar. Robertson Davies e Donald Campbell, por exemplo, disseram que os pais os ajudaram e foram generosos. Em outros casos – história de Elizabeth Noelle-Neumann –, toda a família mobilizou-se para atender o interesse da criança. John Hope Franklin informou que seus pais providenciaram a base intelectual e moral da sua vida. No caso dos artistas, em geral os pais se preocupam e pensam que os filhos morrerão de fome, suicidar-se-ão ou se tornarão alcoólatras, como temiam os pais do poeta Mark Strand. Somente em poucos casos a influência parental apareceu como força negativa. Alguns não tiveram a ajuda parental, porque perderam os pais precocemente; ou, ainda, o pai, mesmo vivo, era inacessível. Parte dos indivíduos da amostra (30%) eram filhos de fazendeiros ou imigrantes pobres; 10% eram oriundos da classe média e 34% eram filhos de pais intelectuais (professor, escritor, regente de orquestra ou cientista pesquisador).

Conforme o *insight* de Csikszentmihalyi, os respondentes apresentaram-se iluminados e positivos, pois os mesmos ainda estão profundamente envolvidos em atividades excitantes e gratificantes. Como o alpinista que alcança o topo

da montanha e depois contempla a visão magnífica ao redor, a vitória dos entrevistados é porque eles sempre seguiram suas metas. Quanto aos trabalhos que mais lhes absorveram as energias, as respostas foram entusiásticas, detalharam com satisfação o envolvimento pessoal na carreira, apesar do trabalho árduo que sempre desenvolveram. A dedicação pode ser interpretada como *workholismo* ou inabilidade obsessiva para apreciar outro aspecto da vida, exceto realizações. Entretanto, para os entrevistados, o trabalho árduo não é uma forma para evitar a vida, mas é o que torna a vida deles completa.

Refletindo sobre as vidas desses indivíduos criativos e iluminados, verificam-se nuances, complexidades, experiências e cursos de vida distintos. Alguns foram precoces e outros foram infantes normais. Alguns relataram dificuldades, como a perda do pai, ou experimentaram vários sofrimentos, enquanto outros tiveram vida familiar feliz. Muitos encontraram professores encorajadores, outros foram ignorados e tiveram experiências ruins com mentores. Alguns sabiam precocemente a carreira pretendida; entretanto, outros mudaram suas direções profissionais quando amadureceram. Para muitos, os anos no colégio e graduação foram os mais importantes das suas vidas: período em que eles encontraram suas vozes e quando a vocação tornou-se clara. Quanto ao suporte dos companheiros, os indivíduos da amostra informaram ter relações maritais estáveis e satisfatórias – alguns casaram-se jovens e permanecem casados com os seus cônjuges por 30, 40 ou mais que 50 anos. Homens e mulheres responderam que, dentre todas as suas realizações importantes, eram extremamente orgulhosos de suas famílias.

Em relação à Parte III – *Domains of Creativity* –, o primeiro domínio apresentado é o da palavra. Para esta abordagem foram escolhidos três poetas e dois romancistas. Para o autor, a importância do ato de escrever é que as palavras revelam o que acontece dentro das pessoas. Neste sentido, poemas e literatura permitem experiências às quais as pessoas não teriam acesso de outra forma, pois as palavras conduzem a pessoa para altos níveis de complexidade. A escolha das palavras, a construção das imagens e histórias é tão importante para o escritor quanto o conteúdo da mensagem – eles sabem que o poder das palavras depende de como elas são usadas. Então, os escritores apreciam brincar com palavras: ampliar seus significados, arranjá-las em novas combinações e polir até que elas brilhem. Eles demonstraram uma envolvimento total em mundos imaginários criativos, que são tão necessários quanto o mundo físico. Strand relatou que frequentemente escreve sem nada específico na mente, inicia pelo simples desejo de escrever: “*Writing for him (...) is necessity, like swimming for a fish or flying for a bird*”.

Para escrever sobre o domínio da vida, o autor citou os biólogos Salk, Wilson e Klein, que, apesar de estilos de vida distintos, contribuíram igualmente em seus domínios. Eles compartilham as complexidades e similaridades dos indivíduos criativos: altruístas e egocêntricos, ansiosos e insistentes, *workaholics*, perseverantes e teimosos diante dos obstáculos. Todos eles desafiaram os dogmas das suas áreas e informaram também uma meta comum: conectar os seus conhecimentos especializados com outros domínios. Eles mencionaram a forte responsabilidade que sentem sobre outras pessoas. Não há dúvida: o domínio da biologia oferece infinita oportunidade para fluência daqueles que se aventuram a atravessar os seus limites. A revelação de Salk, que não se vê como um adulto maduro, é exemplo de vida feliz: “*I’m seventy-six now and I still feel like a child, an adolescent, as if I still have lots to do*”.

Para descrever o domínio do futuro, o autor relacionou indivíduos que demonstraram interesse pelo bem-estar mundial: Commoner, Hendersen, Boulding e Gardner. Em comum, eles trabalham com a interconexão entre os eventos que acontecem na terra. Eles mencionaram as mudanças contrastantes da ação para a reflexão e da paixão para a objetividade – estas alternâncias sempre foram necessárias para que os mesmos se ajustassem às novas situações. Suas criatividades abriram-se organicamente da idéia para a ação, a seguir da avaliação para os resultados. Mesmo trabalhando muito em prol de outras pessoas, eles disseram que nunca fizeram nada que não queriam ter feito: *flow* é o estado típico de suas consciências.

Nas derradeiras páginas, o próprio Csikszentmihalyi demonstra que vive o estado de fluência, de explícita felicidade, decerto contagiado pelas experiências dos entrevistados e pela auto-realização: o livro. Sereno e enfático, ele realça que o mundo seria um lugar diferente se não existisse criatividade, pois a espécie humana não sobreviveria sem criatividade. O futuro está em nossas mãos, a cultura que criarmos determinará o nosso destino. Sobreviver não depende apenas de equipamentos biológicos, mas também de ferramentas sociais e culturais que escolhemos para usar. Ser humano significa ser criativo. Ele assegura também que é possível aumentar o número de pessoas com os traços de indivíduos criativos. Para isto, o interesse e a criatividade das pessoas devem ser estimulados a partir de experiências familiares positivas, suporte emocional do meio ambiente, herança cultural e pela exposição a diversas oportunidades.

Ao relacionar *flow* e aprendizagem, ele diz que nós somos motivados para aprender, tornarmos *experts* e inovarmos em novas direções. O que conta mais é a habilidade para as realizações efetivas no lugar cultural onde é relevante

encontrar a palavra certa do poema, o comportamento celular secreto ou a forma para fazer melhor o *microchips*. Então, uma forma óbvia para aumentar a criatividade é trazer a experiência *flow* para dentro dos vários domínios.

Ao final, Csikszentmihalyi apresenta reflexões significativas sobre a necessidade e o que deve ser feito para aumentar a criatividade pessoal. Ele admite que cada pessoa tem uma energia física indispensável para viver criativamente. Todos os cérebros são semelhantes para adquirir a energia criativa necessária para processar a informação. Para usar a energia mental criativamente, faz-se necessária uma atenção individual direcionada para alcançar a inovação. O primeiro passo para a vida criativa é cultivar a curiosidade e o interesse para o domínio certo.

Como cultivar *flow* em cada dia da vida? Csikszentmihalyi surpreende os leitores e cita algumas maneiras para reaprender e apreciar a curiosidade, para conseguir novas experiências: levantar de manhã com uma meta específica, olhando adiante; fazer alguma coisa agradável e manter-se sempre ligado a ela para aumentar a complexidade. Depois de estimular a energia criativa é necessário protegê-la, desenvolvendo hábitos de disciplina. As atividades facilitadoras dos processos criativos subconscientes são: andar, nadar, dirigir, jardinagem e carpintaria. Nem constante *stress* nem monotonia são situações boas para a criatividade. O indicado é alternar *stress* com períodos de relaxação – o melhor relax é fazer atividades diferentes da tarefa usual. Por fim, é essencial aos indivíduos criativos manter a simplicidade para que a criatividade permaneça viçosa e estimulante até os 90 anos de idade ou mais, conforme demonstraram os entrevistados.

A leitura do livro *Creativity: Flow and Psychology of Discovery and Invention* permite ao leitor uma experiência concreta de fluência. Cada página do livro apresenta uma fonte inesgotável e energética de como viver criativamente. O escritor apresenta uma maestria literária: a linguagem é acadêmica, e simultaneamente tem a leveza de um poema. Todo o conteúdo é vibrante e cheio de emoção, porque é o retrato fiel da vida fantástica dos entrevistados.

Apresentação de Onã Silva,  
Mestre em Educação, Licenciada em Artes Cênicas,  
Enfermeira pós-graduada em Saúde Pública,  
Chefe do Núcleo de Educação do Hospital do Guará (DF).  
E-mail: onatil@aol.com