



QUÈ ÉS LA TEORIA DEL FLOW?

Csíkszentmihályi i la creativitat

Ramon Alcoberro

Mihaili Csíkszentmihályi (1934-2021) és autor de la teoria del *flow* (fluïdesa) una hipòtesi sobre la creativitat elaborada per aquest psicòleg californià d'origen hongarès, tot i que nascut a Fiume (ara Rijeka), una ciutat de l'actual Croàcia, on per coses de la complicada vida dels anys 30 el seu pare era cònsol d'Hongria. Segurament és inútil reivindicar-lo i també intentar pronunciar correctament el seu cognom [*tʃiːksɛntmihaːji ˈmihaːj*]. Hi ha qui el considera un tòpic guru de l'autoajuda i el seu concepte del *flow* (paraula originada en l'àmbit de la música de jazz i ara del rap) ha rebut nombroses crítiques per part dels qui el veuen com el creador d'una justificació psicològica de l'autoexplotació en el liberalisme per la seva influència en les teories del *personal branding*. Que al seu moment l'hagin elogiat tots els polítics de l'esquerra caviar anglosaxona (Toni Blair, Bill Clinton...), tampoc no ajuda. En tot cas, la creativitat és un element central en la felicitat.

La psicologia de les emocions és un dels àmbits que més s'han desenvolupat a les societats del Nord global en les primeres dècades del segle XXI, tot i que els seus orígens s'han de buscar en l'explosió de noves idees sobre la salut mental que es produeix a Califòrnia al voltant de la dècada de 1970. Els treballs de Mihaili Csíkszentmihályi sobre el *flow*, o més tècnicament l'«estat psicològic òptim» (1975), han estat decisius en la configuració d'una determinada mentalitat neoliberal que

considera les persones com a «empresaris d'ells mateixos» i que justifica l'autoexplotació com a creativitat. Cada cop més, però, el *flow* s'ha anat consolidant com a concepte significatiu més enllà de la psicologia divulgativa en la mesura que permet descriure com a la creativitat com a «centrament positiu», o per així dir-ho com la conseqüència d'un estat de concentració i d'intensitat cognitiva adreçada alhora al domini i al gaudi en una activitat. El *flow* és «l'estat psicològic òptim» per a la creativitat. Òbviament, Csíkszentmihályi no és ingenu, ni creu que la creativitat vingui del no res. Al primer paràgraf del seu clàssic *Creativitat. El fluir de la psicologia del descobriment i la invenció* (ed.or., 1996) ho deixa ben clar «... la creativitat no es produeix a dins del cap de les persones, sinó en la interacció entre els pensaments d'una persona i un context sociocultural». Per tal que hi hagi *flow* cal, doncs, com a condició necessària, que abans això hagi estat socialment possible. Però la condició necessària no és condició suficient i el *flow* no és res mecànic i va més enllà del que la societat pot fer. Pot explicar-se com l'estat mental on una persona es troba tan absolutament immersa en l'activitat que realitza que no sap ni pot desprendre-se'n o abandonar-la perquè se sent del tot implicada i fins i tot fascinada per allò que fa, de manera que fins i tot oblida la noció de temps cronològic.

La gent que té *flow* són neurotípics, però de vegades resulten sorprenents per obsessives. No està gens clar, però és molt possible que el *flow* sigui també una de les característiques de la síndrome anomenada TDAH (trastorn per dèficit d'atenció i hiperactivitat), concretament de l'anomenat *hiperfocalització*, val a dir, la concentració total en les coses que els interessin, en contraposició o al desinterès més absolut per allò que no els motiva. En el TDAH hiperfocalitzar serveix com a mecanisme d'adaptació o d'autoregulació emocional, però, només en passant, cal dir que la hipòtesi segons la qual el TDAH sigui una malaltia o no, també és altament discutible.

El «centrament positiu» del *flow* és interessant perquè permet no focalitzar-se en els elements negatius, ni en les dificultats d'una feina i en aquest sentit el concepte és molt útil, per exemple, en psicologia de l'esport o en situacions on la frustració emocional resulta tan gran que pot incapacitar fins i tot per a determinades feines. Centrar-se en assolir determinades finalitats desconnectant d'un entorn desagradable o frustrant té clars avantatges emocionals sempre que la meta sigui realment factible i proporcionada a les possibilitats/capacitats dels individus i a les eines que realment tenen.

Els treballs de Csíkszentmihályi entre 1975 i 2000 es van adreçar a l'estudi del context d'aparició de les estructures de plaer analitzant les experiències d'individus que se senten en una situació de plaer només quan realitzen una activitat que els «omple» emocionalment de forma plena, sigui fer macramé, esport o cuina, estudiar, pintar o dirigir un banc. En l'activitat que es fa amb *flow* les persones se senten intrínsecament motivades i troben la recompensa no tant en l'èxit com en l'activitat mateixa que descriuen com apassionant i vital.

L'activitat de *flow* és caracteritzada per ser «autotèlica», és a dir, que troba la seva finalitat en ella mateixa i, per tant, resulta intrínsecament gratificant. Quan hi ha *flow* ens sentim forts i capaços de fer allò que realment volem fer i que ens omple la vida de sentit.

Csikszentmihályi va identificar diversos elements que són les indicadors de l'aparició i de la intensitat del *flow*. Aquests indicadors són:

- Una percepció subjectiva d'equilibri entre les competències personals i els reptes (desafiaments) que es plantegen;
- El centrament de l'atenció en l'acció que estan realitzant;
- *Feedbacks* clars ;
- Una sensació de control sobre les accions que executen i sobre l'entorn ;
- La manca de *estrès*, d'ansietat i d'ensopiment, així com la percepció d'emocions positives (benestar, plaer...).

No hi pot haver *flow* si les exigències resulten excessives i, especialment, si l'entorn arriba a ser tan frustrant que els individus arriben a convèncer-se de l'absoluta inutilitat dels seus esforços. Un àmbit reactiu, és a dir, un entorn que no accepta o no estimula l'originalitat i la creativitat, i especialment la manca absoluta de reconeixement i de facilitadors de la creativitat (mestres, familiars o organitzacions dedicades amb entusiasme a impedir qualsevol innovació o dissidència) resulten sinistres per a l'equilibri de qualsevol persona i, molt especialment, per a la gent que es mou amb *flow*.

Si el *flow* és «un estat en què els individus estan tan immersos en l'activitat que res més sembla tenir importància», la manca de reconeixement és viscuda com una frustració, sovint amb una ansietat difícil de suportar. D'aquí la necessitat que els reptes no estiguin massa per sobre de les possibilitats reals de realitzar-los. Quan hi ha un desequilibri entre les competències de l'individu i la tasca que ha de realitzar poden aparèixer altres situacions emocionals (automotivació, ansietat, apatia, relaxació, ensopiment, bloqueig...), però la creativitat no flueix. En la teoria del *flow* és tan important l'equilibri entre el repte i la possibilitat d'encarar-lo com el fet d'anar augmentant progressivament l'altura de les dificultats que s'han d'encarar (un fet, molt important quan s'entrena un equip... i no només en l'esport).

El *flow* no és per a sobrehumans, sinó que demana un context creatiu (família, escola, institucions...) per a desenvolupar-se. Com és obvi en una cultura no sempre es pot estar atent a totes les novetats disruptives que proposen les persones creatives, però una cultura que no estigui atenta a les novetats (situació molt habitual en cultures petites o molt tradicionals) acabaria simplement suïcidant-se.

Que l'àmbit de treball sigui positivament actiu és imprescindible per a les persones creatives – i no és per casualitat que molts creadors recorden amb autèntica veneració els mestres que de petits els van saber estimular. El discurs d'Albert Camus quan va rebre el Nobel pot servir d'exemple sobre la importància de tot plegat. Passa també el contrari, si una activitat és percebuda com massa fàcil, els individus no s'hi aboquen i per això els equips de futbol grans sempre acaben perdent amb els del mig de la tabla de classificació que estan molt més motivats encara que tinguin menys habitats o menys nom.

Les 9 dimensions del *flow*

Al llibre *Flow in Sports* (1999) Susan A. Jackson (psicòloga de l'esport) i Csikszentmihalyi consideren que hi ha nou dimensions constitutives del *flow*.

- ***La primera és «la sensació d'un equilibri entre el que tasca ens demana i les competències personals» (challenge-skills balance).*** Cal un equilibri entre el nivell d'habilitat i el repte. Si en una competició es demana a un atleta marques que no pot aconseguir només s'aconseguiran sentiments de ràbia, impotència i ansietat. I al revés si senten que el repte està tirat no s'esforçaran. Aquesta idea d'equilibri és central en el *flow* i explica per què les empreses fracassen quan demanen als seus treballadors que facin tasques impossibles.
- ***La segona dimensió és la «claredat dels objectius» (clear goals).*** En l'estat de *flow*, cal tenir objectius definits, clars i precisos. Anar perdut en mig de la incertesa i buscar objectius contradictoris només provoca estrès. Saber què es busca permet saber també com encarar l'acció i evitar les distraccions.
- ***La tercera dimensió és «la fusió de l'acció i la consciència» (action-awareness merging consciousness);*** la unitat de moviments no demana esforç (en certa manera permet automatitzar els esforços) i permet, en conseqüència una immersió total en l'activitat.
- ***La quarta és la «percepció de la transformació del temps» (transformation of time)*** enunciada per Jackson qui postula que en situacions de *flow* no tan sols es pot tenir la sensació de disposar de tot el temps que calgui sinó que hom suporta millor el dolor i la incertesa perquè el temps de rellotge corre més de pressa o no importa.

- **La cinquena dimensió és la «pèrdua de consciència de sí»** (*loss of self-consciousness*), de tal manera que la persona amb flow se sent del tot immersa en l'acció i ha interioritzat tant els seus objectius que ni tan sols hi pensa, perquè li semblen obvis.
- **La sisena dimensió, és la de la percepció de «feedback clars i precisos»** (*unambiguous feedback*), que permet rebre una informació sobre els èxits, però també sobre el que cal millorar, de manera que a cada pas s'afavoreix la continuïtat en l'acompliment dels objectius en la mesura que es rep una sensació de reconeixement. De fet, qui no se sent escoltat i reconegut fàcilment abandona la tasca i cau en frustracions.
- **La setena dimensió és la «concentració en la tasca»** (*concentration on the task at hand*), que és total quan s'assoleix de flow perquè ens veiem absorbits per l'activitat i cap pensament aliè no la pertorba.
- **La vuitena dimensió és la del «sentit del control»** (*sense of control*), val a dir, la sensació de confiança absoluta en les pròpies forces (i en les de l'equip) i d'estar en situació de poder fer el que es vulgui i tenir-hi èxit.
- **La novena i darrera dimensió és la que Csíkszentmihályi anomena «experiència autotèlica»** (*autotelic experience*), que descriu com un sentiment intrínsecament gratificant, agradable i enriquidor, que s'esdevé quan un organisme funciona al màxim de les seves capacitats.

Cap d'aquestes dimensions no pot tenir significat per ella sola i només es realitza dins una determinada cultura, en un àmbit concret (és a dir, en una determinada disciplina, en un context concret que facilita la tasca, etc.) i amb una determinada personalitat, és a dir, que cal també algú que es posi a fer una tasca amb motivació i passió autèntica. Les persones amb flow no són necessàriament ni superintel·ligents, ni ho fan tot bé (de fet només sobresurten en el seu propi àmbit), ni tampoc no neixen amb una determinada predisposició, tot i que l'entorn familiar hi ajuda molt tant pel que contribueix a fixar interessos com per l'estabilitat emocional que facilita.

Com diu Csíkszentmihályi, «no cal suposar que una persona creativa sigui necessàriament diferent a qualsevol altra». Tenir flow no és incompatible amb ser bona persona i, més aviat les persones massa conspiradores i recargolades no el tenen. De fet, fins i tot algú amb flow pot arribar a ser profundament ingenu i fins i

tot infantil en la vida diguem-ne 'de cada dia'. Qui té *flow* sap que la seva capacitat no és persona sinó que depèn de la interacció de molts factors i, per tant, tendeix a una humilitat que no és falsa modèstia.

I si no hi ha *flow*?

La hipòtesi del *flow*, però, s'ha enfrontat tradicionalment amb una crítica seriosa, que no la inhabilita, però l'afebleix considerablement. Què passa quan no vivim una «*optimal experience*» immersiva i d'èxtasi sinó que treballem en una feina de merda i mal pagada? Què passa quan el líder de l'equip et desautoritza sistemàticament o no et permet créixer? Cal recordar el que li va passar al Barça quan la seva estrella, Lionel Messi, va dir que amb l'equip que tenia «no nos da» per guanyar la copa d'Europa. Simplement, la gent del grup es va desvincular i tot va anar de mal borràs.

En condicions poc ideals, o directament frustrants, aconseguir *flow* resulta tan difícil com impossible. Csíkszentmihályi sembla que cregui possible que fins i tot algú que objectivament és un esclau, subjectivament pugui fer-se lliure si troba en l'adversitat algun mecanisme per submergir-se en la feina i fer-se així creatiu. Aquesta hipòtesi està més o menys en línia amb la ideologia de la pel·lícula *!Qué bello es vivir!* de Frank Capra (1946) que el govern americà va posar de moda en la postguerra i amb les tesis pseudohumanistes que sostenia a *L'home a la recerca de sentit* (1956), Viktor Frankl, el psiquiatra i filòsof jueu vienès per a qui fins i tot al camp de concentració nazi es podia trobar sentit a la vida (curiosa tesi que als morts de l'Holocaust no sembla que els pugui consolar gaire).

Una experiència òptima sembla difícil quan es viu en la misèria, mancat d'afecte i sense perspectives. El *flow* és el resultat i no la causa d'un procés que depèn bàsicament de condicions externes. Tot i que hi ajuden predisposicions segurament innates, només és possible si es parteix d'experiències biogràfiques positives prèvies; i per tant no es poden donar receptes per ser feliç, però és predictable on no n'hi haurà. De manera que amb gent precària, gent explotada i atrapada en el cicle del capital i del consum, els resultats esperables en termes de creativitat semblen d'entrada poc optimistes. Si tal com diuen els estadístiques als Estats Units tan sols el 33% dels treballadors se senten motivats al seu lloc de treball, (i aproximadament la mateixa proporció a Europa), és obvi que tot i que hi puguin haver moments puntuals d'experiències positives, per a molta gent el *flow* només és retòrica que serveix per a justificar l'autoexplotació. Lamentablement no podem esperar que la musa ens toqui amb una vareta màgica i, per tant, el *flow* per a molta acaba essent el nom bonic de treballar molt i cobrar poc. És difícil respondre només amb psicologia positiva a un entorn negatiu.