



QUÈ ET FA FELIÇ?

La pregunta de Csíkszentmihályi

Ramon Alcoberro

**La teoria del *flow* (fluïdesa) és un intent de respondre a la pregunta: *què et fa feliç?*.
O en altres paraules: *què és allò que quan ho estàs fent és com si el temps s'aturés?***

Al *Cant Espiritual*, el poeta Joan Maragall va donar la clau de la creativitat tal com després l'ha conformat la psicologia:

*Aquell que a cap moment li digué "-Atura't" / sinó al
mateix que li dugué la mort, / jo no l'entenc, Senyor, jo,
que voldria / aturar tants moments de cada dia / per fer-
los eterns a dintre del meu cor!*

El desig d'aturar el temps és la característica primera del creador quan està immersit en el treball que l'omple absolutament. El creador és aquell individu que està absolutament motivat per allò que crea. Csíkszentmihályi l'anomena *flow* aquesta situació. El *flow* (fluir), la capacitat per deixar-se absorbir per la feina que un està fent, i que se sent segur de fer, és una de les condicions fonamentals de la creativitat. S'esdevé quan el treball no és un mitjà per aconseguir un fi, sinó alguna cosa que t'omple absolutament. Quan hi ha *flow* s'oblida el jo, el temps i l'entorn perquè es viu focalitzat en allò que s'està creant. En situacions de *flow*, no es treballa per motivacions externes, com poden ser els elogis, ni per diners, estatus o fama. El

procés de treball és la seva pròpia recompensa. Quan treballa amb *flow* el creador se sent completament immers, completament absorbit, en l'obra en si.

L'estat de *flow* és relativament rar. Una de les raons és que quan s'hi està posat, es fa una tasca a nivells molt alts tant de repte com d'habilitat. En el *flow* s'està al límit del que hom pot fer, però encara el qui treballa encara considera que té el control. No es perden els nervis fent feines impossibles, ni es perd el temps fent bestieses. La feina feta amb *flow* pot ser de gran exigència, però no produeix estrès, ni angonya, tot i que implica posar-hi tota l'atenció. Una feina es fa amb *flow* quan no estàs avorrit (perquè el repte és massa fàcil) ni ansiós (perquè és massa difícil). Ningú té *flow* sense dominar unes eines, sense conèixer una cultura en profunditat, sense un vocabulari heretat, sense tradicions, etc. Evidentment, quan es treballa en una empresa, un cap idiota, conspiratiu, desconfiat i perepunyetes pot acabar amb el *flow* d'un equip i provocar un caos.

Csikszentmihályi explicava que de jove s'havia sentit fascinat pels pintors que es posaven a treballar fent quadres amb absoluta concentració però que quan els acabaven simplement els penjaven i es posaven a fer-ne més perquè per a ells el procés de la pintura era més llaminer fins i tot que el quadre fet. Aquest és per a ell el model de l'activitat creativa i autocentrada que anomena *flow*.

La pregunta del *flow* és: «*Has estat mai involucrat en alguna cosa que t'atragui tan profundament que no notes que passa el temps?*» Quan l'escola, el treball i l'obligació no pesen podríem parlar de felicitat. Convindria fer-ho, però, sense idealismes. Aquest estat no s'aconsegueix sense un treball considerable, sense dominar les eines i la tècnica o sense un coneixement a fons de la tradició cultural. Cal tenir mestres i amics que et guiïn i uns pares o una escola que estimulin. Per tant, ningú no pot tenir *flow* tot sol, sense un entorn. Però quan s'aconsegueix sumar tots aquests elements, el resultat és l'estimulació perfecta de la creativitat.