

Estudo Teórico

Fluxo, ansiedade e conexão: uma releitura a partir da literatura empírica

Flow, anxiety and connection: a fresh reading on the empirical literature

Flujo, ansiedad y conexión: una relectura a partir de la literatura empírica

Abilio Henrique Berticelli de Freitas 

Universidade de Montpellier (Montpellier), Hérault, França. abiliofreitas2@gmail.com

RESUMO | INTRODUÇÃO: Qual a associação entre fluxo, ansiedade e conexão? **OBJETIVO:** Encontrar e desvendar as possíveis relações entre os três fenômenos mencionados. **MÉTODOS:** Exploração da literatura empírica referente às temáticas em questão e simultânea construção narrativa de uma nova abordagem teórica. **RESULTADOS:** Mostra-se a relação antagonista existente entre fluxo e ansiedade e evidencia-se o papel da conexão humana como catalisadora do primeiro e remédio preventivo contra a segunda. **CONCLUSÃO:** Surgem possíveis linhas de pesquisa futura.

PALAVRAS-CHAVE: Psicologia social. Comportamento. Estados de consciência. Ansiedade. Interação humana.

ABSTRACT | INTRODUCTION: What is the relation between flow, anxiety and connection? **OBJECTIVE:** Finding and unravelling the possible associations between the three mentioned phenomena. **METHODS:** Exploration of the empirical literature related to the themes in question and simultaneous narrative construction of a new theoretical approach. **RESULTS:** The antagonistic relation between flow and anxiety is shown and the role of human connection as a catalyst for the first and a preventive remedy against the second is highlighted. **CONCLUSION:** Possible lines of future research emerge.

KEYWORDS: Social psychology. Behaviour. Consciousness states. Anxiety. Human interaction.

RESUMEN | INTRODUCCIÓN: ¿Cuál es la asociación entre flujo, ansiedad y conexión? **OBJETIVO:** Encontrar y desentrañar las posibles relaciones entre los tres fenómenos mencionados. **MÉTODOS:** Exploración de la literatura empírica relacionada con los temas en cuestión y construcción narrativa simultánea de un nuevo enfoque teórico. **RESULTADOS:** Se muestra la relación antagónica entre flujo y ansiedad y se destaca el papel de la conexión humana como catalizador de la primera y remedio preventivo frente a la segunda. **CONCLUSIÓN:** Surgen posibles líneas de investigación futuras.

PALABRAS CLAVE: Psicología social. Comportamiento. Estados de consciência. Ansiedad. Interacción humana.

Introdução

As experiências de fluxo caracterizam e definem nossos melhores momentos, aqueles em que estamos atentos, focados e com máximo desempenho. Maximizar tais momentos seria, assim, um objetivo legítimo, seja sob o ponto de vista da busca da felicidade, seja sob o ponto de vista da evitação de experiências negativas, como a ansiedade. Ao mesmo tempo, evitar a ansiedade é um dos caminhos fomentadores do fluxo. Permeando toda essa discussão, que papel tem a conexão humana? O objetivo deste artigo é justamente encontrar e desvendar as possíveis relações entre fluxo, ansiedade e conexão.

Buscou-se examinar o que há de mais relevante na literatura empírica sobre as experiências de fluxo e ansiedade – ancorando-se em disciplinas como psicologia, economia, filosofia, sociologia, medicina e neurociência. Houve detida atenção em selecionar leituras relevantes e, então, lê-las na íntegra. Note-se que o presente artigo não é uma revisão extensiva da literatura, mas, sim, um trabalho teórico a partir da revisão da literatura - que também poderia ser chamado de “revisão narrativa da literatura”. A seleção, portanto, tem certo grau de subjetividade. Dito isso, alguns dos principais critérios de inclusão observados foram a seleção de artigos (i) frequentemente citados, (ii) que tenham sido pioneiros na temática específica, (iii) que sejam os mais atualizados em determinada temática com avanços recentes, e/ou (iv) que tenham sido escritos por pesquisadores de referência nas áreas específicas.

A partir da caracterização das experiências de fluxo e ansiedade, considerando estudos com diversos grupos e variados contextos, notar-se-á seu antagonismo. A ocorrência de um afasta o outro. Insere-se então a conexão humana como um catalisador da experiência de fluxo e uma medida preventiva contra a ansiedade. O aporte original do presente artigo é a ligação entre os três temas, mostrando como estão intrinsecamente entrelaçados, de sorte que não é viável compreender plenamente nenhum deles sem compreender os demais.

Por questão de escopo, detalhes metodológicos dos trabalhos citados foram frequentemente omitidos ou resumidos ao essencial. Em muitos casos, os estudos aqui referenciados fazem parte de uma leva

maior que indica na mesma direção (para exemplificar essa precisão metodológica, tomemos como ilustração os trabalhos sobre fluxo no esporte, que serão mencionados daqui algumas páginas; retee-se para inclusão no texto, após consultar-se vários artigos na temática e verificar-se que suas conclusões são convergentes, apenas dois deles, um considerando o voleibol e outro considerando o *slackline*). Toda a teoria do Fluxo está assentada no trabalho do psicólogo húngaro Mihaly Csikszentmihalyi; isso restará subentendido ao longo das outras referências. O termo "relação estatisticamente significativa" foi, em muitos momentos, omitido para dar fluidez e concisão ao texto. Nenhuma relação não significativa, entretanto, foi mencionada, a menos que exista alguma sinalização explícita em contrário.

Fluxo

Na obra que lançou as bases da teoria do Fluxo, [Csikszentmihalyi](#) (1990) o relaciona com a felicidade, sendo esta o objetivo final de todo indivíduo saudável. A felicidade, referenciando Aristóteles e Amartya Sen, depende pouco das circunstâncias, estando mais ligada a questões genéticas e à atividade intencional ([Soto & González](#), 2017). De acordo com [Csikszentmihalyi](#) (1990), não derivamos felicidade das coisas, mas das experiências; independente das circunstâncias, é possível encontrar prazer e propósito. A experiência ótima seria aquela em que sentimos um forte senso de júbilo e prazer; não é algo que ocorra, em geral, de forma passiva. Além de ser benéfico para o indivíduo, sob a ótica da perspectiva ambientalista pode o fluxo ser também benéfico para a sociedade ([Isham et al.](#), 2019).

A experiência do fluxo pode ser descrita como "being in the zone" ou "perder-se no momento" ([Wanzer et al.](#), 2020, p. 113). A ideia de que se perder em uma atividade que absorve por completo o indivíduo seja capaz de torná-lo mais feliz remonta ao século XVII, com David Hume ([Camaliente & Boccalandro](#), 2017). No fluxo, a vida é justificada já no presente, não por algum ganho futuro esperado ([Hudock](#), 2015). A absorção, o prazer derivado de performar a atividade e a motivação intrínseca são elementos chave ([Fullagar et al.](#), 2013). O termo "fluxo" foi cunhado por [Csikszentmihalyi](#) (1990) a partir do seu uso recorrente pelos artistas por ele entrevistados, que descreviam

aquela experiência até então sem nome como uma corrente de água jorrando ([Kapitan, 2013](#)). O fluxo é um estado, não um traço de personalidade ([Fullagar et al., 2013](#)). Ele é melhor atingido quando ocorre a combinação de um indivíduo intrinsecamente motivado com um ambiente que propicie oportunidades para a criatividade ([Duncan & West, 2018](#)). De fato, a ligação entre fluxo e alta performance está estabelecida na literatura ([Fullagar et al., 2013](#)).

[Csikszentmihalyi](#) (1990) denota nove dimensões do fluxo: a) equilíbrio entre as habilidades e o desafio, b) fusão entre ação e consciência, c) metas claras, d) feedback imediato, e) concentração na tarefa, f) senso de controle, g) perda de autoconsciência, h) distorção do tempo e i) experiência autotélica. Com a), evita-se a frustração ou o tédio. Por b), deixamos de nos preocupar com o que aconteceu ou com o que pode acontecer, focando no presente. Através de c), sabe-se exatamente o que fazer naquele momento, sem objetivos contraditórios. Por d), através do feedback, o indivíduo pode constantemente reajustar seu curso de ação para corresponder às demandas. Com e), a atenção é afunilada na tarefa presente, excluindo do pensamento as distrações. Em f), nos tornamos capitães do nosso próprio destino naquele momento, sentindo termos total controle de nossas próprias ações. Com g), o ego deixa de importar; ali, deixamos de ser quem parecemos ser para os outros e nos tornamos quem somos. Em h), perde-se a consciência do tempo, que pode "congelar-se" ou "voar". Já i) significa que a experiência se torna um fim em si mesma, intrinsecamente recompensadora.

Contando com 57 participantes de um curso introdutório de psicologia, [Schutte](#) e [Mallouf](#) (2020) propuseram o engajamento em uma atividade nova: desenhar um programa no qual residentes de uma comunidade local fossem incentivados a poupar água, com base em princípios psicológicos. Após, submeteram-nos a alguns questionários subjetivos. Encontrou-se correlação positiva entre curiosidade (dividida em três tipos: exploração prazerosa, sensibilidade à privação do conhecimento e tolerância ao stress em relação à curiosidade) e estado de fluxo, estando este associado à maior criatividade na execução da tarefa. Embora não se tenha medido a causalidade, os autores propõem que o estado de fluxo seja um mediador entre a curiosidade e a criatividade ([Schutte & Mallouf, 2020](#)).

[Kashdan](#) e [Steger](#) (2007) analisaram relatórios diários de quase 100 universitários e perceberam que, para pessoas com fortes traços de curiosidade na personalidade, a busca pela novidade e por desafios está mais associada a aumento de bem-estar do que o foco em prazer e estabilidade. Por conseguinte, pessoas com fortes traços de curiosidade são mais propensas a escolher atividades que as desafiem a desenvolver habilidades e potencial, sem medo de encarar o novo, com metas definidas rumo a um objetivo, o que constrói um cenário propício para vivenciar experiências de fluxo. A curiosidade também está associada à busca de sentido na vida ([Kashdan & Steger, 2007](#)), o que, por sua vez, está associado ao bem-estar duradouro ([Lambert et al., 2013](#)).

[Hudock](#) (2015) segue na esteira da criatividade relacionada ao fluxo, ao analisá-lo em estudantes de graduação durante a atividade de pesquisa acadêmica. Encontrou-se que a pesquisa se torna mais prazerosa à medida que o tempo passa, devido à familiaridade do estudante com as ferramentas (confiança) e o gosto pelo tema (prazer), sendo ela capaz de levar à experiência de fluxo. Os estudantes mostraram sentir alívio ao saber que poderiam contar com a ajuda de um bibliotecário, cujo papel ganhou destaque no artigo citado, sendo seguido pela inclusão, em apresentações futuras do serviço de bibliotecas da universidade, da ideia de que os estudantes não estão sozinhos não suas dúvidas iniciais ([Hudock, 2015](#)). A informação sobre como pesquisar, por exemplo, pode quase sempre ser encontrada de forma autônoma, na internet ou em livros, porém, mesmo assim, as pessoas preferem poder contar com a instrução de seres humanos de carne e osso – antes que alguém argumente dizendo que isso ocorre apenas por tornar o aprendizado mais eficiente e poupar tempo, é fácil ver que a preferência pela conexão humana vai além da busca por eficiência; se assim não o fosse, o ensino à distância já teria suplantado o ensino presencial, a título de provocação.

Estabelecidas as bases da experiência de fluxo e sua relação com a criatividade, apresenta-se alguns estudos que o analisam em diferentes grupos de trabalhadores. Primeiramente, [Soto](#) e [González](#) (2017) buscam entender por que existem empresas com maior percentual de trabalhadores felizes, com menor rotatividade, maior engajamento, que chegam mais cedo, ficam menos doentes e são mais produtivos.

A conclusão a que chegam é que o apoio social dos chefes e companheiros de trabalho, a retroalimentação positiva do desempenho, a autonomia do cargo, a variedade de tarefas desempenhadas e a capacitação e as oportunidades de desenvolvimento oferecidas são as atividades que mais influem de maneira positiva para o engajamento dos funcionários (Soto & González, 2017). As organizações podem, portanto, facilitar o fluxo e diminuir a ansiedade no trabalho, tal como através do aumento do nível dos desafios até que seja compatível com o nível de habilidade do trabalhador (Fullagar et al., 2013).

Zubair e Kamal (2015) analisaram 532 trabalhadores do setor de softwares no Paquistão, a fim de verificar a interação entre qualidades pessoais e comportamento no trabalho. A falta de criatividade em diferentes níveis organizacionais, dizem os autores, é capaz de comprometer a competitividade de uma empresa. Não se trata somente de abordagens absolutamente originais ou revolucionárias, mas também da capacidade de encontrar novas abordagens para problemas cotidianos ou de adaptar mecanismos para propósitos particulares. A autoeficácia, isto é, acreditar em si mesmo, costuma estar correlacionada com ser mais hábil no trabalho e mais feliz. Junto da autoeficácia, estão a esperança, a resiliência e o otimismo (Soto & González, 2017; Camaliente & Boccalandro, 2017). Juntos, os quatro compõem o que se conceituou chamar de "capital psicológico positivo" (Zubair & Kamal, 2015, p. 322) – doravante, CPP.

Assim, Zubair e Kamal (2015) usaram um questionário para medir o CPP dos trabalhadores, outro para medir o fluxo no trabalho (englobando absorção, divertimento e motivação intrínseca) e um último para medir a criatividade. Destacaram-se alguns resultados: há relação entre fluxo relacionado ao trabalho, CPP e criatividade; fluxo no trabalho e CPP são bons preditores da criatividade do empregado; empregados do sexo masculino refletiram mais desses três aspectos do que empregadas do sexo feminino; e empregados que trabalhavam há mais tempo na empresa atual apresentaram maior grau desses mesmos aspectos do que aqueles com menos tempo ali (Zubair & Kamal, 2015). A relação do fluxo no trabalho e das características da CPP com a criatividade, bem como o poder preditivo dos dois primeiros conjuntos para o terceiro, não é surpreendente, dado o que se vê na literatura; a questão de gênero talvez merecesse uma análise metódica.

É, contudo, a última conclusão, relacionada ao "tempo de casa" dos funcionários que mais chama a atenção. A que se deveria o resultado observado? A análise estatística feita pelas autoras mostra a sua existência, mas, evidentemente, é incapaz de explicar suas razões. Na linha do presente trabalho, uma boa hipótese constitui-se em imaginar que tal diferença a favor daqueles com maior vínculo à empresa se deva a uma maior conexão com o ambiente de trabalho (o local, os equipamentos, os setores), com a organização de trabalho (conhecer rotinas e já tê-las otimizadas) e, principalmente, com os colegas de trabalho (sentir-se parte de uma equipe, saber trabalhar em grupo, conhecendo pontos fortes e fracos dos demais).

Yotsidi et al. (2018) analisaram uma amostra de 180 bombeiros de Atenas. Sendo esse um trabalho estressante, no qual o profissional atua no limite entre a salvação ou a perda de uma vida, a literatura na área mostra como são altos os níveis de burnout – distúrbio psíquico ligado à exaustão extrema, oposto ao engajamento. Encontrou-se relação negativa entre os níveis de engajamento e os níveis de burnout tanto antes como depois de ocorrências estressantes. Pelas dimensões que o caracterizam, o fluxo está ligado ao engajamento e à competência profissional – fluxo e engajamento, por sua vez, estão relacionados à orientação para metas (Araújo & Andrade, 2011; Gomes et al., 2012). Igualmente, o senso de realização envolvido na profissão tem papel chave para desencadeá-lo (Yotsidi et al., 2018).

Passa-se agora à análise do fluxo em duas categorias especiais: atletas e músicos. Visto que no fluxo o indivíduo vai até seus limites, atletas estariam particularmente interessados em atingi-lo. Franco et al. (2020) voltaram a atenção à prática do slackline, esporte que consiste em manter-se em equilíbrio em pé ou ao caminhar sobre uma fita suspensa acima do solo. Para além dos efeitos posturais e de equilíbrio, os autores, com uma amostra de 30 praticantes regulares no interior paulista, encontraram correlação positiva entre a duração da sessão e o estado de fluxo (o que pode indicar que vivenciar o fluxo induz o indivíduo a gastar mais tempo na atividade), além de o tempo de prática estar correlacionado com a dimensão psicológica da qualidade de vida (Franco et al., 2020). Atividades que demandam mais energia do indivíduo do que energia externa costumam produzir maior bem-estar (Isham et al., 2019).

[Gomes](#) et al. (2012), analisando dados de uma equipe de voleibol masculina, encontraram correlação negativa entre o estado de fluxo e os componentes da motivação extrínseca e da amotivação, bem como correlação positiva entre o estado de fluxo e a autoeficácia, isto é, o julgamento do próprio indivíduo a respeito da sua capacidade. Houve relação positiva entre o fluxo e a orientação da tarefa (motivação para superar a si mesmo, em vez de focar em superar os adversários). Semelhantemente, há estudos para diversos outros esportes. Para atletas competitivos, o fluxo é um meio para potencializar o desempenho; para praticantes amadores, é um meio para melhorar a experiência e derivar maior bem-estar dela.

Visto como o fluxo se relaciona com a criatividade e esta com a motivação intrínseca, cabe abrir um parêntese na discussão de estudos sobre fluxo para clarificar algumas coisas. Há toda uma discussão na literatura sobre motivação intrínseca e extrínseca. Por exemplo, dar incentivos monetários para crianças irem bem na escola – motivação extrínseca – pode diminuir a motivação intrínseca, fazendo dessa uma política com pequeno impacto positivo no curto prazo e alto impacto negativo no longo prazo. Do mesmo modo, pagar alguém para fazer uma tarefa pode torná-la menos atraente, contrariamente ao senso comum microeconômico ([Kamenica](#), 2012).

[Ariely](#) (2016) mostra como o ser humano é motivado a produzir coisas diferentes, usando sua criatividade para algum propósito que considere de alguma forma elevado. Somos apegados às nossas próprias ideias e criações, um tipo de motivação intrínseca. Vê-se também que o dinheiro é um motivador bem menos eficaz do que diversos executivos pensam – podendo ter até o efeito reverso, em alguns casos. Por exemplo: após receber um elogio sincero do seu superior hierárquico, um funcionário tende a se empenhar com afinco na tarefa no dia seguinte; ao receber um bônus em dinheiro, a tendência é de posterior diminuição do empenho e dos resultados. [Falk](#) e [Kosfeld](#) (2006) mostram os custos ocultos do controle, ao utilizar um modelo de principal-agente para analisar, em laboratório, a interação entre empregado e empregador. Quando o empregador aumenta o nível de controle, pensando assim diminuir os custos ligados a deixar o empregado livre, correndo o risco de receber um esforço nulo, ocorre, na verdade, o oposto: a motivação intrínseca do empregado desaparece e

seu esforço será igual ao mínimo requerido ([Falk](#) & [Kosfeld](#), 2006). Assim, a motivação intrínseca é mais importante que a motivação extrínseca ([Ariely](#), 2016).

[Kamenica](#) (2012) descreve algumas situações em que incentivos monetários não funcionam adequadamente. Quando a tarefa é intrinsecamente interessante, eles podem diminuir a motivação intrínseca para a realização da atividade (efeito conhecido na literatura como *crowding out*). Um exemplo é pagar US\$ 5 por quebra-cabeça resolvido e ver que pessoas que antes resolviam dois deles por semana, não se veem motivadas a resolver nenhum. Quando se fala de comportamento pró-social, ocorre o mesmo. Oferecer pagamento para doação de sangue, por exemplo, pode reduzir o número de doadores. Uma terceira situação é quando se paga demais. O efeito *choking* se deve a maiores pagamentos aumentarem o que está em jogo, prejudicando a performance pelo nervosismo. Pagar muito pouco também é problemático, sendo até pior do que não pagar nada. As pessoas se sentem ultrajadas de trabalhar por uma “esmola” ([Kamenica](#), 2012).

Feito esse parêntese, [Araújo](#) e [Andrade](#) (2011) investigaram o fluxo em músicos, tendo como objetos de estudo uma flautista, atuante em um grupo de música clássica, e um percussionista, atuante em bandas de música popular, ambos habitantes de Curitiba e com formação acadêmica na área. Os aspectos de motivação intrínseca e colocação de metas foram devidamente identificados pelas pesquisadoras nas entrevistas com os dois participantes. Com o relato das rotinas de estudo, preparo e apresentação dos músicos, pôde-se notar o estado de êxtase em que entravam ao falar sobre algumas de suas explorações musicais preferidas – quando falamos de estado de êxtase, inevitavelmente estamos falando de paixão, aquilo que popularmente se chama de “brilho nos olhos”. Estar apaixonado pela tarefa (ou pelo que está por trás da tarefa, por óbvio) gera motivação intrínseca, que leva a êxtase e fluxo.

Antecipando nossa seção sobre conexão humana, um dos participantes do estudo de [Araújo](#) e [Andrade](#) (2011) relata que um dos desafios que mais lhe rendia motivação para alcançar o fluxo e a satisfação era tocar ao lado de músicos de alto nível de desempenho. Já está posto pela Economia Comportamental que as pessoas ao nosso redor funcionam como âncoras – a

importância do entorno fica evidente em trabalhos como [Berticelli de Freitas](#) e Florissi (2021). No caso desse músico, cercar-se de profissionais qualificados – em tese, superiores a ele, que o fazem ser "puxado" para cima – potencializa seu desempenho e sua experiência. A perda da noção de tempo também foi relatada pelo percussionista, sendo mais forte na prática em grupo, na qual relatou uma sensação de "concentração conjunta". A flautista, por sua vez, relata uma experiência em que uma aula com um renomado professor de flauta doce, inicialmente prevista para não passar de uma hora, passou de três horas sem que ninguém percebesse. Com os ensaios em grupo, acontecia parecido ([Araújo & Andrade](#), 2011).

[Wanzer](#) et al. (2020) analisam a contemplação de arte para ver como o fluxo, através do poder da estética sobre o observador, se manifesta. Como reagimos ao belo? Ao que parece, entramos no fluxo. Foi o que aconteceu com Thomas Jefferson, um dos pais fundadores dos EUA, ao observar a obra "*Marius Imprisoned at Minturnae*" – atualmente exposta no Museu do Louvre –, pintada por Drouais, no século XVIII. Ele relatou perder a consciência do tempo – o que o fez questionar se teria passado 15 ou 30 minutos ali, congelado diante da beleza e do significado por ela expressos – e até de sua própria existência, tão absorvido foi pela experiência. A experiência de fluxo ocorre na arte visual – pinturas, desenhos, cerâmicas, esculturas, fotografias, arte digital e arquitetura ([Wanzer](#) et al., 2020). Da mesma forma, o fluxo na terapia artística está ligado à supressão de um estado de ansiedade debilitante, permitindo que crianças com problemas na escola ficassem absorvidas por horas, viajando para outros mundos através da arte ([Kapitan](#), 2013).

Discussões metodológicas, como foi dito, não estão no escopo do presente trabalho. Achamos válido, contudo, ao final dessa primeira seção, escrever brevemente sobre o tema, para ampliar a perspectiva geral. A maior parte da pesquisa sobre o estado de fluxo se dá de forma subjetiva – questionários em que o próprio sujeito da pesquisa responde com base em sua experiência. Existem, entretanto, estudos que usam medidores objetivos para aferir o fluxo, amparados na moderna neurociência. Eles costumam estar alinhados com os estudos subjetivos, o que torna esses últimos uma metodologia objetivamente validada e mais factível de executar. Comenta-se, agora, dois estudos com embasamento neurocientífico.

[Klasen](#), et al. (2012) consideram a prática de jogar videogame inerentemente ligada ao sistema de recompensas do cérebro. Os voluntários foram 13 jovens alemães entre 18 e 26 anos de idade, destros e com ao menos 5 horas de prática por semana; eles jogaram 5 rodadas de um jogo de tiro em primeira pessoa sozinhos ("contra o computador"). Doze minutos de atividade cerebral de cada participante foram obtidos através de imagens de ressonância magnética funcional (fMRI, no original), a fim de analisar cinco dimensões do fluxo – as áreas ativadas em cada dimensão estão lá descritas com precisão. Em resumo, observando as intersecções entre áreas ativadas, notou-se que o fluxo se manifesta pela ativação de uma rede neocerebelar-somatosensorial; a imersão no jogo gerada pelas incríveis possibilidades oferecidas dentro de um universo fictício permite a fuga da realidade que leva o jogador a envolver-se na atividade e ser capaz de através dela atingir o fluxo.

[Yun](#) et al. (2017) consideram 29 jogadores de videogame californianos também em um jogo de tiro em primeira pessoa, com nível de dificuldade ajustado para estar logo acima das habilidades do participante. Além de análises de vídeo feitas *a posteriori* pelos participantes, eles passaram por um eletroencefalograma durante a realização da atividade, além de um registro de seus movimentos oculares. No estado de fluxo, notou-se intensificação na atividade no córtex cingulado anterior e nos pólos temporais, que mostraram frequência beta e padrões de conectividade efetiva maiores em relação a um estado de não fluxo. Há, portanto, evidência neural de que durante o estado de fluxo o cérebro literalmente se fecha para estímulos exteriores à execução da tarefa.

Parte e contraparte: entendido o fluxo, como se relaciona ele com a ansiedade?

Ansiedade

O fluxo, como visto, só pode ocorrer quando o foco está no presente. Quando se foca demasiadamente no passado, o indivíduo tende a ser levado a um estado de depressão ou de tédio; já ao focar demasiadamente no futuro, tende a ser levado a um estado de ansiedade. A ansiedade se caracteriza quando o foco está fora do presente; quando somos bombardeados com hiperestímulos diferentes que impedem

a nossa concentração em uma única tarefa; e quando há forte disparidade entre desafio e habilidades – para [Hudock](#) (2015), esse nivelamento entre desafio e habilidades seria a principal característica catalisadora do fluxo. Quando ausente tal nivelamento, a ansiedade seria consequência direta e, desta, a perda de bem-estar ([Camaliente & Boccalandro](#), 2017); é difícil vislumbrar espaço para crescimento pessoal sem que se saia da própria zona de conforto. De fato, a diferença entre sentir uma experiência como de fluxo ou de stress reside muito nos fatores contextuais dela, em vez da atividade em si ([Bloch](#), 2008).

Experimentar ansiedade ao performar uma tarefa é, assim, um importante inibidor do fluxo. A atenção se torna dispersa – comumente passando da tarefa para si próprio – e a performance é prejudicada ([Fullagar et al.](#), 2013). [Kapitan](#) (2013) fala sobre a ansiedade – e seus parceiros, autojulgamento, medo do julgamento alheio, pressão por performance e prazos, preocupação, *stress*, exaustão emocional e física, e dificuldade de concentração – podendo dissipar a motivação intrínseca de artistas, fundamental para o fluxo. Como a autora pontua, a ansiedade, até certo ponto, pode ser usada como combustível para a criatividade, mas a partir dali pode se tornar paralisadora. Em troca, o engajamento na arte, seja passivo ou ativo, ajuda a reduzir a ansiedade ([Kapitan](#), 2013).

[Bloch](#) (2008), analisando uma amostra de dinamarqueses, viu que as experiências de *stress* estiveram ligadas aos prazos no trabalho, tarefas não previstas e sobrecarga; fazer várias coisas ao mesmo tempo foi uma fonte recorrente de *stress*. A autora comenta o papel inibidor desempenhado pela cultura emocional do ambiente de trabalho na expressão do fluxo; existem, igualmente, regras implícitas nos momentos de lazer. Quanto ao *stress* no ambiente de trabalho, através de entrevistas, observou-se três reações: estigmatizadora, normalizadora e crítica. Na primeira, os colegas consideraram o indivíduo estressado como perturbado e inapto para a função. Na segunda, o *stress* sob controle foi visto como uma característica positiva, que denota envolvimento com o trabalho, não gerando nenhuma solidariedade adicional dos colegas, já que eles também veem a si mesmos como portadores desse "bom *stress*". Na terceira, em contraste com as duas primeiras interpretações de acordo com as quais o *stress* é inerente ao indivíduo, agora o *stress* se torna produto do meio, sendo legítimo e passível de explicação por terceiros ([Bloch](#), 2008). Nota-se aqui o papel do entorno.

O ideal, de acordo com a teoria do Fluxo, é nivelar pelo alto desafio e habilidades – quando ambos são baixos, tem-se a apatia; quando apenas o segundo é baixo, tem-se a inquietude; quando apenas o primeiro é baixo, tem-se o tédio ([Mao et al.](#), 2016). No estudo feito por [Tramonte](#) e Willms (2010) com quase 12 mil alunos, as meninas apresentaram maiores níveis de ansiedade do que os meninos. Boa parte dos alunos se enquadrou no quadrante grande desafio/grandes habilidades, todavia mais da metade dos alunos esteve espalhada pelos outros três quadrantes subótimos. Houve relativamente mais meninas no quadrante grandes habilidades/baixo desafio e relativamente mais meninos no quadrante baixas habilidades/grande desafio, indicando uma subestimação sistêmica do potencial feminino. O estudo mostrou ainda que a renda é um fator de proteção contra a ansiedade. Não se observou diferença significativa entre diferentes escolas, mostrando que não se trata de um fenômeno isolado. A ansiedade esteve associada aos adolescentes nos dois quadrantes de baixas habilidades ([Tramonte & Willms](#), 2010).

[Fullagar et al.](#) (2013), analisando estudantes de música, confirmaram a relação entre a compatibilidade desafio/habilidades com o fluxo; quanto maior a disparidade entre ambos os lados da equação, maior a sensação de ansiedade pela performance. Entre os músicos com habilidades menores (segundo eles próprios), não houve grande variação entre os baixos níveis de ansiedade de acordo com o nível do desafio, ao passo que entre os músicos de maior habilidade, houve aumento dos níveis de ansiedade à medida que o tamanho do desafio diminuía – isto é, mediocridade cansa. Uma explicação pode estar na dificuldade de manter a concentração – e qualquer coisa que se aproxime do fluxo, por sinal – com desafios baixos.

[Cohen](#) e Bodner (2019) consideram o fluxo como um antídoto para a ansiedade pela performance musical (doravante, MPA, mantendo o acrônimo original - *music performance anxiety*). Há evidência de que a MPA incomoda profissionais, amadores e estudantes de música. Analisando dados de um grupo de 202 músicos clássicos ligados a orquestras em Israel, os autores encontraram que a maioria dos músicos profissionais reporta experiências de fluxo. Em consonância com o estudo de [Fullagar et al.](#) (2013), houve forte correlação negativa entre o estado de fluxo e a experiência de MPA – com maiores amplitudes do que aquelas identificadas em estudos anteriores com estudantes de música, indicando que profissionais

podem ser capazes de lidar um pouco melhor com a ansiedade. Além disso, eles mostraram sentir o efeito do contágio emocional da música, mostrando que a música é capaz de se conectar não só com quem a ouve, mas também com quem a performa (Cohen & Bodner, 2019).

Koehn (2013) identifica a função protetora contra a ansiedade da confiança em si, estando esta também relacionada ao fluxo. O autor analisou 59 jogadores de tênis júnior, isto é, na faixa de 11 a 16 anos de idade, com hábito de prática competitiva – na média, os participantes já estavam envolvidos com competições há 4 anos e treinavam pouco mais de 5 horas por semana. O estado de fluxo tem uma relação positiva com a confiança em si e uma relação negativa com as ansiedades cognitiva e somática; a intensidade e a direção da confiança são preditores do estado de fluxo.

Além da disparidade entre habilidades e desafios, o bombardeamento de hiperestímulos que dificulta nossa concentração em uma só empreitada é outra fonte de ansiedade, como ocorre quando trabalhadores acumulam várias tarefas simultaneamente. Tarefas não finalizadas têm se mostrado um estressor, que impede que se atinja o fluxo tanto no ambiente de trabalho, como fora dele, já que a mente não descansa. Peifer et al. (2020), com uma amostra de trabalhadores de diferentes organizações e setores, encontraram evidência de que o fluxo parcialmente intermedia a relação negativa entre tarefas inacabadas e bem-estar; um número grande de tarefas inacabadas é um empecilho para o fluxo no trabalho. Depois, ao investigar como tarefas inacabadas afetam as atividades de lazer à noite (pós-expediente) e como isso se traduz em bem-estar na manhã seguinte, viu-se que tarefas inacabadas afetaram negativamente o fluxo e o bem-estar nos dois momentos – isto é, restam prejudicados a recuperação pós-jornada de trabalho, a qualidade de sono no fim de semana e o equilíbrio vida-trabalho (Peifer et al., 2020).

Ao compilar aquilo que as ciências comportamentais mostram sobre a rotina ideal, Webb (2016), falando sobre produtividade, mostra como a maioria de nós é monotarefa, isto é, conseguimos ser mais eficientes focando nossa atenção plena em uma tarefa de cada vez. Assim, a economista mostra a importância do foco no presente para viver melhor, bem como a

relevância de escapar do bombardeamento de hiperestímulos, uma vez que interrupções durante a execução da atividade principal são custosas. Para ela, é, também, perspicaz programar pausas voluntárias ao longo do dia, que ajudam o cérebro a "se oxigenar", permitindo que tomemos decisões nos picos de concentração, não nos vales – já que dificilmente alguém consegue manter atenção plena por mais de 90 minutos ininterruptos. Anotar ideias ou tarefas que surjam na mente para não desviar o foco e saber dizer "não" para algumas atividades – priorizando aquelas em que você tenha vantagem comparativa com relação a colegas ou amigos – são boas técnicas para evitar a ansiedade (Webb, 2016).

A falta de foco no presente impede a experiência de fluxo e gera ansiedade. Além de vermos isso nos trabalhos empíricos, vemos ideias semelhantes recorrendo a filósofos consagrados, como C. S. Lewis, que além de ter escrito *As Crônicas de Nárnia*, escreveu diversos outros livros de temática filosófica e teológica. Em *Cartas de um diabo a seu aprendiz*, Lewis (2017) narra as cartas de um demônio experiente a seu sobrinho aprendiz. Independente das crenças do leitor do presente artigo com relação à existência de algo transcendente ou não, tal obra, como bom texto de filosofia, nos leva a pensar e refletir sobre a realidade presente. Na carta XV, vemos a seguinte ideia:

Os homens vivem presos ao tempo, mas nosso Inimigo os destinou à Eternidade. Ele, portanto, creio eu, quer a atenção deles presa primordialmente a duas coisas:

A Eternidade em si e ao ponto do tempo que eles chamam de "Presente", uma vez que o mesmo presente é exatamente o ponto do tempo que toca a Eternidade.

A partir do presente momento, e somente dele, os humanos têm uma experiência análoga à experiência que nosso Inimigo tem da realidade como um todo em sua liberdade solitária, e Ele realmente a oferece a eles.

(Lewis, 2017, p. 84).

Na sequência, o autor arremata:

Nossa tarefa é levá-lo cada vez mais para longe do eterno e do Presente. Com isto na mira, nós às vezes tentamos encaminhar um humano (seja uma viúva ou um pós-graduado) a viver no passado. Mas isto tem valor limitado, pois eles já têm algum conhecimento real do passado, e sabem que ele se apresenta com

uma natureza razoavelmente definida, assemelhando-se até aí com a Eternidade. É muito melhor fazê-los viver no Futuro. As necessidades biológicas deles já fazem com que suas paixões apontem para esta direção, naturalmente. Por causa disso, seus pensamentos voltados para o que ainda virá estão cheios de esperanças e medos. Ainda por cima, ele é desconhecido para eles, portanto se conseguirmos concentrar o pensamento deles no futuro, na verdade eles estarão vivendo em um mundo irreal. Em resumo, o Futuro é, de todas as coisas, o que menos se parece com a Eternidade. Ele é a parte mais cabalmente temporal do tempo - pois o passado está definido e não flui mais, e o presente está totalmente sob o brilho dos raios eternos de luz. (...) Daí decorre que praticamente todos os vícios têm suas raízes no Futuro. A Gratidão olha para o Passado e o amor enfoca o Presente; mas o medo, a avareza, a luxúria e a ambição sempre estão olhando para frente. (Lewis, 2017, p. 85).

Ou seja, para C. S. Lewis, o foco fora do presente prejudica o bem-estar e a vida plena. Como o passado já está consolidado, temos uma tendência maior a nos voltarmos para o futuro, terreno cheio de incerteza. Dizer que a ansiedade decorre da ausência de foco no presente equivale a dizer que ela decorre das incertezas ligadas ao futuro; tais incertezas geram um efeito similar àquele de tarefas inacabadas. Por outro lado, os medos associados às incertezas equivalem a dizer que o indivíduo em questão não confia o suficiente que seja capaz de dar conta das atividades e desafios vindouros, isto é, acredita que tenha um balanço habilidades/desafio descompensado.

O foco no presente como forma de viver melhor encontra eco na ideia filosófica de *carpe diem*, expressão latina que faz menção a "aproveitar o hoje" e "desfrutar o momento". Em nenhuma outra obra tal ideia ganhou tanta popularidade quanto no filme *Sociedade dos Poetas Mortos*, em que o personagem principal, um professor interpretado por Robin Williams, revoluciona a forma de pensar dos jovens alunos, levando-os a criar o hábito de pensarem por si mesmos, refletindo na vida que levam – o que dialoga com as obras de I. Kant e F. Nietzsche. Mais do que isso, ele os incentiva a aproveitar o presente, em vez de esperar para tornar suas vidas extraordinárias no futuro (Weir, 1989). É interessante perceber que embora muitos entendam a ideia do *carpe diem* como hedonista, se analisada sob a luz da moderna teoria do Fluxo, trata-se de maximizar

a vida em todas as suas fases, passado, presente e futuro. A consciência de que o amanhã promissor é constituído de uma sucessão de "hojes" bem vividos ajuda a elucidar a falsa dicotomia.

Alguns poetas e filósofos adeptos de viver o presente com entusiasmo são Henry David Thoreau ("queria viver em profundidade e sugar toda a medula da vida (...) em vez de descobrir à hora da morte que não havia vivido" (Thoreau, 1854, p. 69)), Santo Agostinho ("até quando devo dizer 'amanhã, amanhã'? Por que não agora?" (Augustine, 1999, p. 131)), Walt Whitman ("felicidade, conhecimento; não noutra lugar, mas neste lugar; não noutra hora, mas nesta hora" (Whitman, 2017, p. 94)), Fernando Pessoa ("vivo sempre no presente. O futuro, não o conheço. O passado, já não o tenho" (Pessoa, 2006, p. 327)), Ludwig Wittgenstein ("a eternidade pertence àqueles que vivem no presente" (Wittgenstein, 1998, p. 71)), Johann Goethe ("nada vale mais que o dia de hoje" (Goethe, 1999, p. 14)), Albert Camus ("a verdadeira generosidade para com o futuro consiste em dar tudo ao presente" (Camus, 1951, p. 125)), Soren Kierkegaard ("a pessoa infeliz nunca está presente consigo mesma, porque está sempre vivendo no passado ou no futuro" (Kierkegaard, 1992, p. 544)), Arthur Schopenhauer ("o presente é a única realidade e a única certeza" (Schopenhauer, 2017, p. 19)) e Jean-Paul Sartre ("só nos resta um dia, sempre começando novamente; ele nos é dado no amanhecer e nos é tomado ao cair da noite" (Sartre, 1960, p. 46)).

Blalock et al. (2018) consideram o transtorno de ansiedade social (doravante SAD, em referência ao acrônimo original), cujos portadores veem as interações sociais como custosas, mas com possíveis experiências recompensadoras. Utilizou-se uma amostra de 86 americanos, metade deles com SAD e os demais como grupo de controle, acompanhados por 14 dias em suas emoções, ações e percepções. Surpreendentemente, encontrou-se maior probabilidade de experimentar o fluxo em situações sociais no grupo com SAD, devido ao caráter desafiador da situação social para esse grupo – ou seja, a mesma causa pela qual o fluxo ocorre mais frequentemente no trabalho do que no lazer. O grupo de controle, que não considera situações sociais desafiadoras, precisou do dobro de participação nelas para chegar à metade do número de experiências de fluxo do grupo com SAD.

Estamos, agora, prontos para incluir a última dimensão: conexão humana.

Conexão

[Mao](#) et al. (2016) trazem à baila o papel das atividades autodefinidoras realizadas em grupo na formação da identidade e na vivência do fluxo. Uma vida boa viria do engajamento total em vários domínios – família, trabalho, amor, lazer. O fluxo é definido como um processo de experiência ótima, catalisado pelas relações, grupos e culturas que circundam o indivíduo, formando sua identidade social. Como a identidade social afeta o fluxo? Os dois estão fortemente relacionados e são mais altos no quadrante grande desafio/grandes habilidades. A média das pontuações de fluxo foi maior quanto maiores as habilidades do respondente nas atividades em grupo colocadas por ele e quanto maior o desafio representado pela atividade; o mesmo comportamento foi observado para os níveis de identidade social. O estudo sugere que dentro de um contexto em que a identidade social se torna saliente, o desafio tem precedência sobre as habilidades ([Mao](#) et al., 2016).

É interessante notar que a mera presença de outras pessoas por perto, mesmo quando a atividade é realizada individualmente, tem importância (ex: na prática da musculação). Igualmente, quando escolhemos entre duas lojas ou restaurantes, um cheio e o outro vazio, tendemos a seguir a escolha da maioria. Somos, afinal, seres sociais. Estaria, então, nossa felicidade ligada ao consumo ou às experiências? Pode-se comprar felicidade?

Não de acordo com [Isham](#) et al. (2019), para quem as sociedades ocidentais, baseadas na busca do prazer pelo consumo, não conseguem entregar a felicidade que prometem. Para eles, a chave para uma vida mais equilibrada estaria nas atividades que geram fluxo, ao mesmo tempo em que se preserva o meio-ambiente. Focar demais no consumo significaria esquecer-se de valorizar relações profundas com os outros e propósito de vida, fatores fundamentais para o bem-estar. Assim, o segredo de tudo estaria na gestão do tempo: maximizar o engajamento em atividades associadas a maiores experiências positivas,

como socializar, comer, exercitar-se, caminhar e engajar-se em relações íntimas, limitando (ou otimizando, o que nos parece mais realista e eficaz) o tempo gasto em atividades como deslocamento, cuidado da casa e das crianças.

Então, [Isham](#) et al. (2019) analisaram mais de 22 mil experiências de centenas de famílias americanas, conseguindo ordenar 212 atividades de lazer de acordo com o fluxo por elas gerado. Eis as 10 primeiras colocadas: artes e artesanato; atividade sexual; treinamento para competições esportivas; prática de esportes por diversão; hobby artístico; leitura de materiais religiosos; confraternizar em feriados; escrever uma história; ler ficção; competir em esportes. Quanto às 10 mais mal colocadas, ei-las: abastecer o carro; tomar banho; organização geral; realizar um teste ou quiz; lavar os pratos; fazer anotações; lavar as roupas; escutar conversas alheias; checar mensagens no celular; tomar remédio. Atividades ativas, como praticar esportes, induzem mais fluxo do que atividades passivas, como assistir televisão – assistir um filme no cinema foi uma exceção, possivelmente explicada pelo caráter relacional da atividade e pela concentração do indivíduo após ter pago pela entrada. Como o fluxo é subjetivo e dependente do contexto, notou-se diferenças entre indivíduos – por exemplo, estudar pode ser uma das melhores ou uma das piores atividades indutoras de fluxo.

[Isham](#) et al. (2019) propõem, por fim, cinco rotas possíveis para viver bem com menos, isto é, buscar o bem-estar através de experiências de fluxo ambientalmente sustentáveis: primeiro, através de relações amorosas positivas (sexo, carinhos, conversa); segundo, pensamento religioso ou espiritual (oração, meditação, ioga, leitura religiosa); terceiro, participação em atividades criativas (artes e artesanato, dança, canto, teatro); quarto, esportes e exercício físico (ciclismo, aeróbicos, competição, por diversão); quinto, mudar o foco de nós mesmos para os outros (conversar com vizinhos ou colegas de trabalho, por exemplo). Eles concluem:

Portanto, ao começarmos a nos engajar com, e considerar as experiências dos, outros a nossa volta, em vez de simplesmente focarmos em nós mesmos ou em nossa próxima compra, podemos nos tornar capazes de melhorar nosso bem-estar e o bem-estar do mundo ao nosso redor. ([Isham](#) et al., 2019, p. 452, tradução nossa).

[Duncan](#) e West (2018), em sua revisão da literatura, consideram como o fluxo grupal ocorre, a partir de visão, apropriação e contribuição, e comunicação. Quanto à visão, metas claras são importantes para o grupo, assim como a possibilidade de falhar. Quanto ao fator apropriação e contribuição, estar no controle das ações e do ambiente – já vimos a relação entre criatividade e fluxo; é impossível ser criativo sem um mínimo de autonomia e liberdade para tentativas de inovação –, familiaridade com os membros do grupo – olá, conexão – e familiaridade com princípios norteadores – podendo esta se dar por experiência prévia com a tarefa em questão ou pelo conhecimento das regras do jogo e uma linguagem compartilhada pelo grupo – aparecem como subdivisões. No aspecto da comunicação, pode-se elencar como subdivisões a escuta atenta, isto é, não entrar na conversa fechado em ideias pré-concebidas; a completa concentração, ou seja, o foco total no que está fazendo acompanhado de uma percepção daquilo que o resto da equipe faz, como em um esporte coletivo; egos misturados, em que ideias vão se acumulando numa escalada de contribuições vindas de pessoas diferentes rumo ao fluxo; e a colaboração na construção de algo conjunto ([Duncan & West](#), 2018). Ainda assim, existe mesmo um "fluxo grupal"? O fluxo não seria uma experiência subjetiva e pessoal, por definição? O fluxo percebido no grupo não seria então uma combinação de duas ou mais pessoas do grupo entrando em estado de fluxo conjuntamente?

Podemos nos conectar a uma música ([Cohen & Bodner](#), 2019), a uma atividade, a animais, a ideias, a uma divindade, enfim ([Petersen](#) et al., 2019). As relações sociais contribuem para a felicidade de trabalhadores e consequente aumento de produtividade de uma empresa ([Soto & González](#), 2017). No estudo conduzido por [Camaliente](#) e [Boccalandro](#) (2017), foram os relacionamentos positivos que mais se destacaram pelo impacto relatado na felicidade. O crescimento humano é prejudicado quando o indivíduo se sente desconectado dos outros, gerando um quadro debilitante. Na situação inversa, em que o indivíduo se sente parte de um grupo, valorizado por amigos e familiares, o ambiente se torna propício para o desenvolvimento próprio e para a construção da felicidade.

[Webb](#) (2016) enfatiza que nosso cérebro sociável se preocupa com a qualidade dos relacionamentos. Para atingi-la ou ampliá-la, é necessário ouvir com interesse o que o outro tem a dizer, em vez de escutar

de forma protocolar apenas aguardando a chance de falar e expor suas próprias ideias, uma vez que a segunda abordagem, além de gerar animosidade, corta o processo de troca que nos faz crescer como humanos. A autora, inclusive, usa termos que aqui utilizamos, como "conexão" e "sintonia", propondo que ao encontrarmos pontos em comum com o outro, nosso cérebro o vê como amigo, não como rival, facilitando a construção e a manutenção de relações. Igualmente, revelar-se a alguém tende a levar esse alguém a se revelar para nós. Quanto ao celular, sabe-se que ele pode prejudicar a concentração plena em qualquer atividade apenas por estar na mesa, dentro do nosso campo de visão; da mesma forma, ele pode ser um empecilho para a conexão com outras pessoas. Se quisermos experienciar o fluxo, tanto de forma individual como através da conexão com os outros, é uma boa ideia manter o celular de lado por um pouco ([Webb](#), 2016).

[Jiwa](#) (2018) propõe, de forma visceral, que a conexão humana é o meio para melhorar a qualidade dos nossos sistemas de saúde. Mais do que reformas feitas e desfeitas por sucessivos governos, mais do que o valor investido em si, a interação entre o profissional da saúde e o paciente é uma das grandes responsáveis pelo resultado final. Não se trata de uma simples troca comercial, em que uma parte necessita do serviço e a outra o vende. Há, contudo, problemas sem cura ou sem uma solução simples. Assim, a compreensão do médico a respeito do ambiente do paciente – entender como e com quem o paciente vive, como se alimenta, como investe seu tempo livre, o que pensa a respeito do seu problema – importa. O médico não é um mero técnico; precisa, sim, conseguir uma conexão, mesmo que breve, com o outro ser humano diante dele. Como estabelecer tal conexão nesse contexto?

Introduzam-se. Apertem a mão das pessoas. Mostrem elementos que gerem confiança. Perguntem mais. Interrompam menos. Sejam curiosos. Mantenham contato visual. Clareiem. Simplifiquem. Sorriam. Examinem. Façam uma pausa. Essas não são meras cortesias. Não é ser educado – embora seja isso, também. Isso é fazer aquilo que o trabalho requer. O mundo não precisa de uma bala de prata. Todos os dias, aqueles envolvidos nos cuidados de saúde aprendem algo que agrega habilidade para melhorar os prognósticos de recuperação de doenças.
([Jiwa](#), 2018, p. 140, tradução nossa).

[Lucas](#) et al., (2019) salientam que o amor não se restringe ao âmbito interpessoal. Os autores, então, consideraram uma amostra de 208 pessoas, que responderam a pergunta "o que você ama?", avaliando 61 itens, enquadrados em quatro categorias de amor fora do âmbito interpessoal (objetos, atividades, experiências e ideias). Tal tipo de amor correlacionou-se com satisfação, felicidade subjetiva e busca por sentido. A paixão por atividades físicas é um exemplo disso. Por outro lado, as experiências hedônicas individuais e o amor por bens materiais não foi capaz de prever a satisfação com a vida. Experiências sociais estão atreladas a maiores níveis de satisfação, embora algumas experiências específicas, como as familiares, possam ser desgastantes ([Lucas](#) et al., 2019).

[Liu](#) et al. (2016) tomam em conta o fluxo nas compras *on-line* no chamado *social commerce* – integração das lojas virtuais às redes sociais, que permite a interação do usuário com o conteúdo oferecido, classificando produto e atendimento, podendo comentar e compartilhar –, tendo em vista que, na literatura do tema, criar um ambiente propício para o fluxo tem sido considerado como um mantra para a sua sobrevivência. O modelo usado foi o SOR, que considera os estímulos ambientais (S), que influenciam o estado interno dos consumidores (O), afetando a resposta geral deles (R). A conexão entra em S e o fluxo aparece em O, gerando R. Coletando dados de um dos maiores sites do ramo, com quase 350 respostas, os autores encontraram suporte à ideia de que a experiência de fluxo é uma boa preditora da intenção de compra no *social commerce*. A similaridade entre as pessoas envolvidas foi mais importante do que a expertise do recomendante ou sua familiaridade com aquele que recebia a recomendação. Usuários jovens focam relativamente mais em similaridade; usuários mais velhos colocam maior peso no fator familiaridade ([Liu](#) et al., 2016). Ao que parece, as relações interpessoais influenciam até em atividades virtuais, que são tradicionalmente tidas como um aparte das conexões reais.

[Rumsey](#) (2018) comenta que o bem-estar social e emocional dos estudantes influencia fortemente os resultados escolares, podendo ser essa uma abordagem promissora para resolver o *gap* de desempenhos. Segundo o autor, os estudantes tendem a lembrar menos de determinada abordagem curricular

do que de conexões desenvolvidas com professores e funcionários. Os estudantes anseiam por relações positivas professor-aluno e ensino engajador e relevante para a sua realidade. Destaca-se o desejo que toda pessoa tem de ser vista como um ser humano, não como um número; esse tratamento aumenta motivação e interesse. A aceitação dos pares também faz parte da busca de pertencimento associada ao bem-estar do aluno ([Rumsey](#), 2018). No fundo, entender o poder da conexão humana consiste em adotar uma abordagem mais humanista para as relações sociais que desenvolvemos.

Diversos estudos já demonstraram a importância do pertencimento a grupos – provedores de identidade e estabilidade. Um estudo bem feito encontra-se em [Lambert](#) et al. (2013), investigando o senso de pertencimento. Este, por sua vez, está intrinsecamente ligado à sensação de sentido na vida, conforme mostrou o primeiro estudo dos autores. Pelo segundo estudo, aqueles que reportaram maior sensação de sentido na vida também foram identificados por observadores imparciais, através de relatórios autopreenchidos, como tendo, aparentemente, maior sensação de sentido na vida. Viu-se também que o senso de pertencimento num primeiro período prediz bem o sentido na vida no período seguinte. No terceiro e quarto estudos, viu-se que os sentimentos de pertencimento levam as pessoas a perceberem suas vidas como significativas. Portanto, a identificação com grupos está implicada na manutenção e aprimoramento do bem-estar psicológico ([Lambert](#) et al., 2013). De fato, a necessidade de pertencimento, manifestada através da necessidade por formar e manter relacionamentos interpessoais fortes e estáveis, é intrínseca à motivação humana ([Baumeister](#) & Leary, 1995). As relações sociais influenciam a saúde física e mental, alterando comportamentos de saúde e risco de mortalidade ([Umberson](#) & Montez, 2010).

Para entender os processos psicológicos tangentes à conexão pessoa-natureza, [Petersen](#) et al. (2019) sustentam a ideia de que as mesmas emoções relacionadas às conexões sociais estão relacionadas às conexões com a natureza. A conexão com a natureza é um bom preditor do bem-estar subjetivo. Emoções influenciam nossos pensamentos e ações;

especificamente, emoções sociais-relacionais estabelecem, regulam e mantêm relações. São exemplos delas fascínio, admiração, gratidão, compaixão, elevação moral, vergonha, mágoa e culpa (as cinco primeiras foram previamente chamadas de "emoções transcendentais do eu", um nome bem sugestivo). Os autores destacam das demais emoções o *kama muta*, isto é, a emoção de se sentir tocado ou movido pelo amor. Assim, a conexão com a natureza apresenta similaridades com a conexão humana, sendo ambas benéficas para o bem-estar (Petersen et al., 2019). Como dito anteriormente, a conexão é importante para o fluxo e para o bem-estar e pode se dar entre indivíduo e indivíduo ou entre indivíduo e outra entidade, animada ou não.

Assim como no tópico da ansiedade, a importância da conexão humana aparece com força não só na literatura empírica, mas também em filósofos consagrados. Adam Smith, considerado o pai da Economia, é conhecido por ter escrito *A Riqueza das Nações*. Ele, todavia, escreveu também um livro chamado *Teoria dos Sentimentos Morais*, no qual cunhou o termo *fellow-feeling*, que é justamente essa correspondência mútua de sentimentos que aqui denominamos conexão. Smith (2006) dizia que todas as pessoas tinham, em sua natureza, princípios que as faziam ter interesse pelo bem-estar dos outros, sem segundas intenções, não importasse o quão egoístas fossem. Seria intrínseco ao ser humano a unidade de sentimentos (na alegria e na dor) com outros da mesma espécie. Para ele,

Nós, por certo, não temos qualquer experiência imediata daquilo que outros homens sentem; assim, a única forma de termos ideia do que alguém sente é pensar naquilo que sentiríamos se estivéssemos na sua situação. (...) Vemos ou pensamos em um homem sendo torturado e pensamos em nós mesmos passando por todos aqueles tormentos, entrando em seu corpo, por assim dizer, e nos tornando, de certa maneira, a mesma pessoa que ele. Dessa forma, formamos uma ideia das suas sensações e sentimos algo que se parece com elas, mesmo que menos intenso. (...) Não é somente em situações de dor e sofrimento que esse fellow-feeling é evocado. Quando alguém tem qualquer paixão sobre qualquer objeto, o pensamento dessa situação cria uma emoção análoga no peito de qualquer observador atento. (Smith, 2006, pp. 4-5, tradução nossa).

Relações sociais deficitárias resultam em um menor senso de sentido na vida (Lambert et al., 2013). Alguns filósofos e poetas que puseram peso na qualidade dos relacionamentos humanos são Epicuro ("das coisas que a sabedoria proporciona para tornar a vida inteiramente feliz, a maior de todas é a amizade" (Epicurus, 2012, p. 202)), Aristóteles ("sem amigos, ninguém escolheria viver, mesmo que tivesse todos os outros bens" (Aristóteles, 2021, p. 190)), Mark Twain ("bons amigos, bons livros e consciência tranquila: essa é a vida ideal" (Twain, 1935, p. 9)), Soren Kierkegaard ("amar outra pessoa é ajudá-la a amar a Deus" (Kierkegaard, 2009, p. 325)), Edmund Burke ("boa companhia, conversas animadas e a ternura da amizade encham a mente de grande prazer" (Burke, 2016, p. 61)), Karl Marx ("se o ser humano é uma criatura social, então ele só pode se desenvolver em sociedade" (Marx & Engels, 2016, p. 88)), São Tomás de Aquino ("não há nada nessa Terra que deva ser mais valorizado do que a amizade verdadeira" (Aquinas, 1949, p. 111)), C. S. Lewis ("a melhor coisa logo depois de ser sábio você mesmo, é viver em meio àqueles que são" (Lewis, 1942, p. 13)), Immanuel Kant ("a amizade é o refúgio do ser humano da desconfiança de seus semelhantes, na qual ele pode revelar sua disposição a outro e entrar em comunhão com ele" (Kant, 2017, p. 131)) e Francis Bacon ("sem amigos, o mundo é um deserto" (Bacon, 2020, p. 29)).

Conclusão

A partir de uma revisão narrativa da literatura concernente ao fluxo, à ansiedade e à conexão humana, temperada por aportes filosóficos, o presente artigo teórico buscou discutir e relacionar os três temas entre si. A ansiedade inibe o fluxo e o fluxo inibe a ansiedade. A conexão é uma das mais potentes experiências para provocar o fluxo. No fluxo – que, pela definição de suas características, opõe-se à ansiedade – e na conexão, bem-estar e felicidade são maximizados. Resta clara, portanto, a relação intrínseca entre fluxo, ansiedade e conexão humana: o fluxo e a ansiedade podem ser vistos como ocupando polos opostos do espaço, com a conexão humana guiando o indivíduo, inicialmente entre esses polos, em direção ao fluxo e para longe da ansiedade.

Um limite importante deste artigo advém do seu amplo escopo, que faz com que diversas questões menores relacionadas a cada fenômeno tenham sido ignoradas ou comentadas de forma superficial. Por exemplo, a influência sobre a ansiedade de questões genéticas ou relacionadas ao âmbito da criação não foi diretamente tratada, mesmo que não haja dúvida de que possam ter um papel na explicação desse aspecto. Uma ressalva: saber aproveitar os benefícios da conexão humana não significa se tornar dependente de forma contínua. Saber gostar da própria companhia e tirar momentos para si mesmo é parte fundamental de um estilo de vida que busque maior bem-estar. De fato, as experiências positivas são realçadas justamente pela existência das experiências comuns do cotidiano. Em resumo, pode-se concluir, a partir da revisão aqui feita, que, para alcançar experiências ótimas que levam a uma vida bem vivida, com bem-estar, é necessário focar no presente e focar nas relações sociais.

Há diversas linhas de pesquisas futuras deixadas ao longo do texto – como o enfoque ambientalista do fluxo ou o entendimento de como as questões de gênero afetam a vivência dele –, mas algumas que nos parecem particularmente promissoras são: explorar melhor como a ansiedade se relaciona com a conexão catalisadora do fluxo no caso de pessoas com transtornos de ansiedade social; entender até que ponto a dificuldade de se concentrar em uma atividade ou em uma relação é produto do mundo moderno hiperconectado à internet ou um problema intrínseco ao ser humano que já acontecia antes em semelhante grau; e a construção de experiências em que se isolem todas as demais características de contexto (tornando-as iguais) para ver em que medida objetiva o fluxo de uma mesma atividade se diferencia quando ela é praticada de forma solitária ou em grupo.

Conflitos de interesses

Nenhum conflito financeiro, legal ou político envolvendo terceiros (governo, empresas e fundações privadas, etc.) foi declarado para nenhum aspecto do trabalho submetido (incluindo, mas não se limitando a subvenções e financiamentos, participação em conselho consultivo, desenho de estudo, preparação de manuscrito, análise estatística, etc.).

Indexadores

A Revista Psicologia, Diversidade e Saúde é indexada no EBSCO, DOAJ e LILACS.

EBSCO

DOAJ

LILACS

Referências

- Aquinas, St. T. (1949). *On Kingship to the King of Cyprus*. [Sobre a realeza ao rei de Chipre]. Pontifical Institute of Mediaeval Studies. (Texto originalmente publicado em 1267)
- Araújo, R. C., & Andrade, M. A. (2011). Experiência de fluxo e prática instrumental: dois estudos de caso. *DAPesquisa*, 6(8), 553-563. <https://doi.org/10.5965/1808312906082011553>
- Ariely, D. (2016). *Payoff: the hidden logic that shapes our motivations*. [Recompensa: a lógica oculta que molda nossas motivações]. TED Books.
- Aristóteles (2021). *Ética à Nicômaco*. Principis. (Texto originalmente publicado em 340 a.C.)
- Augustine, St. (1999). *The Confessions of Saint Augustine*. [As confissões de Santo Agostinho]. Christian Classics Ethereal Library. (Texto originalmente publicado entre 397-400)
- Bacon, F. (2020). *The Essays* [Ensaio]. Mint Editions. (Texto originalmente publicado em 1625)
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. [A necessidade de pertencer: desejo de vínculos interpessoais como motivação humana fundamental]. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Berticelli de Freitas, A. H., & Florissi, S. (2021). A importância do entorno para a felicidade: evidências empíricas da literatura econômica. *Teoria e Evidência Econômica*, 26(54), 33-61. <https://doi.org/10.5335/rtee.v26i54.11778>
- Blalock, D. V., Kashdan, T. B., & McKnight, P. E. (2018). High risk, high reward: daily perceptions of social challenge and performance in social anxiety disorder. [Alto risco, alta recompensa: percepções diárias de desafio social e desempenho no transtorno de ansiedade social]. *Journal of Anxiety Disorders*, 54, 57-64. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.01.006>

- Bloch, C. (2008). Moods and emotional cultures: a study of flow and stress in everyday life. [Humores e culturas emocionais: um estudo de fluxo e estresse na vida cotidiana]. In Vandekerckhove, M., von Scheve, C., Ismer, S., Jung, S. & Kronast, S. (Orgs.), *Regulating emotions: culture, social necessity, and biological inheritance*. [Regulando emoções: cultura, necessidade social e herança biológica]. (pp. 312-333). Blackwell Publishing.
- Burke, E. (2016). *A Philosophical Inquiry Into the Origin of Our Ideas of the Sublime and Beautiful*. [Uma Investigação Filosófica sobre a Origem de Nossas Ideias do Sublime e do Belo]. Createspace Independent Publishing Platform. (Texto originalmente publicado em 1757)
- Camalione, L. G., & Boccalandro, M. P. R. (2017). Felicidade e bem-estar na visão da psicologia positiva. *Boletim - Academia Paulista de Psicologia*, 37(93), 206-227. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2017000200004
- Camus, A. (1951). *L'homme révolté*. [O homem revoltado]. Éditions Gallimard.
- Cohen, S., & Bodner, E. (2019). The relationship between flow and music performance anxiety amongst professional classical orchestral musicians. [A relação entre fluxo e ansiedade de performance musical entre músicos profissionais de orquestra clássica]. *Psychology of Music*, 47(3), 420-435. <https://doi.org/10.1177/0305735618754689>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: the psychology of optimal experience*. [Fluxo: a psicologia da experiência ideal]. Harper & Row.
- Duncan, J., & West, R. E. (2018). Conceptualizing group flow: a framework. [Conceituando o fluxo de grupo: uma estrutura]. *Educational Research and Reviews*, 13(1), 1-11. <http://doi.org/10.5897/ERR2017.3313>
- Epicurus (2012). *The Art of Happiness*. [A Arte da Felicidade]. Penguin Classics. (Compilação de textos originalmente publicados por volta do século III a.C.)
- Falk, A., & Kosfeld, M. (2006). The hidden costs of control. [Os custos ocultos do controle]. *The American Economic Review*, 96(5), 1611-1630. <http://doi.org/10.1257/aer.96.5.1611>
- Franco, J. M., Godoi, R. C., Yoshida, H. M., Nascimento, F. T., & Fernandes, P. T. (2020). Benefícios psicológicos do slackline: relação entre estado de fluxo, tempo de prática e qualidade de vida. *Motrivivência*, 32(61), 01-13. <https://doi.org/10.5007/2175-8042.2020e65123>
- Fullagar, C. J., Knight, P. A., & Govern, H. S. (2013). Challenge/Skill Balance, Flow, and Performance Anxiety. [Equilíbrio desafio/habilidade, fluxo e ansiedade de desempenho]. *Applied Psychology*, 62(2), 236-259. <http://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2012.00494.x>
- Goethe, J. S. von. (1999). *Maxims and Reflections*. [Máximas e reflexões]. Penguin Classics. (Texto originalmente publicado em 1833)
- Gomes, S. S., Miranda, R., Bara Filho, M. G., & Brandão, M. R. F. (2012). O fluxo no voleibol: relação com a motivação, autoeficácia, habilidade percebida e orientação às metas. *Revista da Educação Física/UEM*, 23(3), 379-387. <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v23i3.17024>
- Hudock, S. L. (2015). Can research "send me high"? Addressing flow theory. [A pesquisa pode "colocar-me para cima"? Abordando a teoria do fluxo]. *References Services Review*, 43(4), 689-705. <http://doi.org/10.1108/RSR-04-2015-0025>
- Isham, A., Gatersleben, B., & Jackson, T. (2019). Flow activities as a route to living well with less. [Atividades de fluxo como um caminho para viver bem com menos]. *Environment and Behavior*, 51(4), 431-461. <https://doi.org/10.1177/0013916518799826>
- Jiwa, M. (2018). The value of human connection in health care. [O valor da conexão humana nos cuidados de saúde]. *The Journal of Health Design*, 3(3), 139-140. <https://doi.org/10.21853/JHD.2018.68>
- Kamenica, E. (2012). Behavioral economics and psychology of incentives. [Economia comportamental e psicologia dos incentivos]. *Annual Review of Economics*, 4, 427-452. <https://doi.org/10.1146/annurev-economics-080511-110909>
- Kant, I. (2017). *Metafísica dos Costumes: Contendo a Doutrina do Direito e a Doutrina da Virtude*. Edipro. (Texto originalmente publicado em 1797)
- Kapitan, L. (2013). Art therapy's sweet spot between art, anxiety, and the flow experience. [O ponto ideal da arteterapia entre arte, ansiedade e a experiência de fluxo]. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 30(2), 54-55. <https://doi.org/10.1080/07421656.2013.789761>
- Kashdan, T. B., & Steger, M. F. (2007). Curiosity and pathways to well-being and meaning in life: traits, states, and everyday behaviors. [Curiosidade e caminhos para o bem-estar e sentido da vida: traços, estados e comportamentos cotidianos]. *Motivation and Emotion*, 31, 159-173. <https://doi.org/10.1007/s11031-007-9068-7>

- Kierkegaard, S. (1992). *Either/Or: A Fragment of Life*. [Ou-Ou Um Fragmento de Vida]. Penguin Classics. (Texto originalmente publicado em 1843)
- Kierkegaard, S. (2009). *Works of Love*. [Obras do Amor]. Harper Perennial Modern Classics. (Texto originalmente publicado em 1847)
- Klasen, M., Weber, R., Kircher, T. T. J., Mathiak, K. A., & Mathiak, K. (2012). Neural contributions to flow experience during video game playing. [Contribuições neurais para a experiência de fluxo durante o jogo de videogame]. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 7(4), 485-495. <https://doi.org/10.1093/scan/nsr021>
- Koehn, S. (2013). Effects of confidence and anxiety on flow state in competition. [Efeitos da confiança e ansiedade no estado de fluxo na competição]. *European Journal of Sport Science*, 13(5), 543-550. <https://doi.org/10.1080/17461391.2012.746731>
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Hicks, J. A., Kamble, S., Baumeister, R. F., & Fincham, F. D. (2013). To belong is to matter: sense of belonging enhances meaning in life. [Pertencer é importar: o sentimento de pertencimento aumenta o significado da vida]. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(11), 1418-1427. <https://doi.org/10.1177%2F0146167213499186>
- Lewis, C. S. (2017). *Cartas de um diabo a seu aprendiz*. Thomas Nelson Brasil. (Texto originalmente publicado em 1942)
- Lewis, C. S. (1942). *Hamlet: The Prince or the Poem?* [Hamlet: O Príncipe ou o Poema?]. Annual Shakespeare Lecture of the British Academy.
- Liu, H., Chu, H., Huang, Q., & Chen, X. (2016). Enhancing the flow experience of consumers in China through interpersonal interaction in social commerce. [Aprimorando a experiência de fluxo dos consumidores na China por meio da interação interpessoal no comércio social]. *Computers in Human Behavior*, 58, 306-314. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.01.012>
- Lucas, H., Csikszentmihalyi, M., & Nakamura, J. (2019). Beyond-personal love – experiencing love beyond the person. [Amor além do pessoal – experimentando o amor além das pessoas]. *The Journal of Positive Psychology*, 14(6), 789-798. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1579354>
- Mao, Y., Roberts, S., Pagliaro, S., Csikszentmihalyi, M., & Bonaiuto, M. (2016). Optimal experience and optimal identity: a multinational study of the associations between flow and social identity. [Experiência ótima e identidade ótima: um estudo multinacional das associações entre fluxo e identidade social]. *Frontiers in Psychology*, 7(67). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00067>
- Marx, K., & Engels, F. (2016). *The German Ideology*. [A ideologia alemã]. International Publishers. (Texto originalmente publicado em 1845)
- Peifer, C., Syrek, C., Ostwald, V., Schuh, E., & Antoni, C. H. (2020). Thieves of flow: how unfinished tasks at work are related to flow experience and wellbeing. [Ladrões de fluxo: como tarefas inacabadas no trabalho estão relacionadas à experiência de fluxo e bem-estar]. *Journal of Happiness Studies*, 21, 1641-1660. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00149-z>
- Pessoa, F. (2006). *Livro do desassossego: Composto por Bernardo Soares, ajudante de guarda-livros na cidade de Lisboa*. Companhia das Letras. (Texto originalmente publicado em 1982)
- Petersen, E., Fiske, A. P., & Schubert, T. W. (2019). The role of social relational emotions for human-nature connectedness. [O papel das emoções relacionais sociais para a conexão homem-natureza]. *Frontiers in Psychology*, 10(2759). <https://doi.org/10.3389%2Ffpsyg.2019.02759>
- Rumsey, D. (2018, December 2). *The power of human connection*. [O poder da conexão humana]. Medium. Recuperado de <https://medium.com/@richard.allen/disrupted-tv-magazine-2ad01fd794cc>
- Sartre, J.-P. (1960). *The Devil and the Good Lord*. [O Diabo e o Bom Senhor]. Vintage Books. (Texto originalmente publicado em 1951)
- Schopenhauer, A. (2017). *The Essays of Arthur Schopenhauer: Counsels and Maxims*. [Ensaio de Schopenhauer: Conselhos e Máximas]. Createspace Independent Publishing Platform. (Texto originalmente publicado em 1851)
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2020). Connections between curiosity, flow and creativity. [Conexões entre curiosidade, fluxo e criatividade]. *Personality and Individual Differences*, 152. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109555>
- Smith, A. (2006). *The Theory of Moral Sentiments*. [Teoria dos Sentimentos Morais]. MetaLibri. (Texto originalmente publicado em 1759).
- Soto, J. R. P., & González, S. L. C. (2017). Una aproximación del concepto de empleado feliz desde la psicología positiva. [Uma abordagem ao conceito de funcionário feliz sob a ótica da psicologia positiva]. *Podium*, 31, 42-53. <https://doi.org/10.31095/podium.2017.31.4>
- Thoreau, H. D. (1854). *Walden; or Life in the Woods*. [Walden, ou A vida nos bosques]. Ticknor and Fields.

- Tramonte, L., & Willms, D. (2010). La prévalence de l'anxiété chez les élèves des écoles intermédiaires et secondaires au Canada. [A prevalência de ansiedade entre estudantes do ensino fundamental e médio no Canadá]. *Canadian Journal of Public Health, 101*(6), 19-22. <https://doi.org/10.1007/BF03403977>
- Twain, M. (1935). *Mark Twain's Notebook*. [Diário de Mark Twain]. Harper & Brothers.
- Umberson, D., & Montez, J. K. (2010). Social relationships and health: a flashpoint for health policy. [Relações sociais e saúde: um flashpoint para a política de saúde.]. *Journal of Health and Social Behavior, 51*(S), 54-66. <https://doi.org/10.1177%2F0022146510383501>
- Wanzer, D. L., Finley, K. P., Zarian, S., & Cortez, N. (2020). Experiencing flow while viewing art: development of the aesthetic experience questionnaire. [Vivenciando o fluxo ao ver arte: desenvolvimento do questionário de experiência estética]. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts, 14*(1), 113-124. <https://doi.org/10.1037/aca0000203>
- Webb, C. (2016). *Como ter um dia ideal*. Editora Objetiva.
- Weir, P. (Diretor), & Haft, S., Witt, P.J., & Thomas, T. (Produtores). (1989). *Sociedade dos poetas mortos* [Filme]. Estados Unidos da América: Touchstone Pictures.
- Whitman, W. (2017). *Leaves of grass*. [Folhas de grama]. Penguin Classics. (Texto originalmente publicado em 1855)
- Wittgenstein, L. (1998). *Tractatus Logico-Philosophicus*. [Tratado lógico-filosófico]. Dover Publications. (Texto originalmente publicado em 1921)
- Yotsidi, V., Kourmoussi, N., Dermizaki, E., Pezirkianidis, C., & Kounenou, K. (2018). "Add flow to the fire": flow and hope as a shield against burnout of fire service workers. ["Adicionar fluxo ao fogo": fluxo e esperança como escudo contra o esgotamento dos bombeiros]. *Psychology, 9*, 1291-1305. <https://doi.org/10.4236/psych.2018.96079>
- Yun, K., Doh, S., Carrus, E., Wu, D., & Shimojo, S. (2017). Neural correlates of flow using auditory evoked potential suppression. [Correlatos neurais de fluxo usando supressão de potencial evocado auditivo]. *ArXiv Quantitative Biology*. <https://arxiv.org/abs/1711.06967v4>
- Zubair, A., & Kamal, A. (2015). Work related flow, psychological capital, and creativity among employees of software houses. [Fluxo relacionado ao trabalho, capital psicológico e criatividade entre funcionários de empresas de software]. *Psychological Studies, 60*, 321-331. <https://doi.org/10.1007/s12646-015-0330-x>