



Necessitem *flow* i amb urgència, senyor Csíkszentmihályi

Ramon Alcoberro

L'astènia primaveral, el cansament i el sentiment d'impotència van de bracet. Passa amb les persones com en els països. D'en tant en tant plana sobre tothom el sentiment que el ritme i la cadència s'estronegen... llavors necessitem *flow*.

El mes d'octubre de 2021 va morir a Califòrnia als 87 anys el psicòleg Mihály Csíkszentmihályi, el creador del concepte del *flow* (el fluir en catalana llengua) un dels més interessants que s'han elaborat en la psicologia popular (molt diferent a la psicologia clínica, cal dir-ho) i també dels més usats en les teories de la motivació dels darrers trenta o quaranta anys. Csíkszentmihályi (podeu pronunciar el seu cognom en anglès *Cheek-sent-me-High*) era un tipus molt interessant, potser el darrer hereu de la tradició austrohongaresa d'entreguerres, que va saber fusionar l'esperit de la psicologia californiana dels seixantes amb la tradició psicoanalítica i, més concretament, amb l'herència de Jung, a qui havia escoltat de jove en una conferència a Suïssa.

Flow (flux, fluïdesa) és una paraula de l'argot del jazz que designa la cadència, la capacitat de seguir el ritme compassadament i sense un esforç aparent. Es fa servir per descriure el sentit de la creativitat que sorgeix d'una intensa absorció, d'una activitat desafiant i compulsiva, ja sigui en les arts, els esports, els negocis o en un hobby. És un estat mental que algú ateny quan està completament immersit en el que fa, en un grau màxim de concentració i implicació. Un músic té *flow* o no en té i d'allà on no n'hi ha no en raja. Qui en té posseeix la llum, viu dins una dèria interminable on les coses difícils es fan senzilles. I qui no pena a les tenebres. Res a fer si no te'n toca. Si dieu *flow* també en podeu dir dèria. Els enderiats fan la feina i

no saben ni com la fan. La creativitat els surt de natural, com si diguéssim. Simplement somriuen (de vegades amb un punt autista) i van tirant.

Csikszentmihályi, d'origen hongarès, era un tipus molt marcat per les seves experiències infantils en un camp de concentració italià durant la II guerra mundial. "Tenia 10 anys quan em vaig adonar que els adults sovint eren incapaços d'enfrontar-se a la realitat", explicava ell mateix. Per això, per comptes de centrar-se com la majoria de psicòlegs del seu temps en l'estudi de la misèria emocional i el comportament anormal o de fer experiments amb rates de laboratori, va intentar entendre les motivacions darrere de l'activitat humana, incloent-hi el gaudi i la realització. "No pensava que les rates tinguessin la clau de la pau mundial", va dir una vegada. El que li va interessar és explicar és precisament tot el contrari, l'ésser humà i la capacitat de crear fins i tot en ambients sinistres.

Per comptes d'estudiar el fracàs, Csikszentmihalyi es va interessar en l'anàlisi de la manera com la gent arribava a un estat d'absorció, o d'interiorització, capaç de provocar esclats d'energia creativa. En les seves primeres investigacions va estudiar atletes i artistes, intentant explicar què els havia portat a períodes d'èxit esclatant. En una entrevista del 1986 al *Chicago Tribune*, ho explicava així: "Em va sorprendre veure que totes aquelles persones diferents (escaladors, jugadors de bàsquet i hoquei, ballarins, compositors, mestres d'escacs) feien servir termes molt similars per descriure les seves activitats i els motius pels quals els absorbia tant. Ho descrivien en termes de centrar l'atenció, de notar la desaparició del jo, la desaparició del sentit del temps, la claredat dels objectius, la claredat de la retroalimentació..."

El 1990, Csikszentmihalyi va publicar *Flow: The Psychology of Optimal Experience* (hi ha traducció a llengua fàcil), que es va convertir en un best-seller traduït a més de 20 idiomes i esmentat com a llibre preferit per molts líders empresarials, pel president Bill Clinton i pel primer ministre britànic Tony Blair. També hi va ajudar que el llibre aparegués en un moment de desballestament de les xarxes de protecció social i fos llegit com un clàssic de l'autoajuda, cosa que no és. Per entendre'ns, "autoajuda" és el que et queda quan estàs sol com un mussol i ningú no et dona un cop de mà ni per casualitat. *Flow*, en canvi, és una característica de la confiança en un mateix que només és possible desenvolupar quan algú t'escolta.

La tesi del *flow* assumeix que en cadascú de nosaltres es manifesten dues personalitats diferents segons com ens relacionem amb el treball. D'una banda la gent sovint s'ensopeix o només es dedica a mitges a les seves activitats diàries quan té la sensació que no li aporten res i que simplement són repetitives, mal pagades i sense horitzó. Però que hi ha moments en què tots es concentraven intensament, realitzant tasques difícils però gratificants que en la mesura que ens il·lusionen semblen transportar-nos més enllà del pla de la vida quotidiana. Ja sigui fent música, organitzant una festa d'aniversari, fent una cirurgia complicada o preparant el dinar,

tothom ha experimentat moments de *flow*. Repetint les paraules de Csikszentmihalyi a la revista *Wired*: tenir *flow* és: "estar completament involucrat en una activitat per si mateix. L'ego cau. El temps vola. Cada acció, moviment i pensament segueix inevitablement l'anterior, és com tocar jazz. Tot el teu ésser està implicat i estàs utilitzant les teves habilitats al màxim".

Però fluir com dins d'un corrent d'aigua que ens porta no és senzill. Si una tasca és massa fàcil o massa difícil, no es pot produir el *flow*. Tant el nivell d'habilitat com el nivell de repte han d'estar igualats i ser elevats; quan l'habilitat i el repte són poc significatius i estan desajustats perquè ofereixen poc reconeixement o perquè es consideren absurds i impossibles, llavors l'únic que es provoca és l'apatia i l'extrem l'autoodi. Kendra Cherry va analitzar tres elements de l'experiència humana imprescindibles per tal de gaudir d'un estat de *flow*. D'una banda cal retroacció. Predicar en el buit frustra i no permet reajustar l'acció per tal de tenir èxit. En segon lloc, no n'hi ha prou amb el tòpic "qui vol pot" dels entrenadors de futbol de tercera divisió. Cal que qui s'immergeix en les seves dèries tingui la sensació que no caurà al lamentable pou de les bones intencions inútils. Sense cap opció al reconeixement un esforç de *flow* és senzillament balder. Finalment, cal passió i no tan sols bones intencions, perquè l'experiència del *flow* és també la del reconeixement (i la superació) de les pròpies misèries emocionals i dels límits. Les passions tristes són incompatibles amb la capacitat de fluir.

En el context d'una pandèmia i una guerra europea és evident que col·lectivament ens falta el *flow* imprescindible per a la creació. El fracàs i les misèries de l'octubre català tampoc no ajuden en el nostre cas. Sentir-se superat per la misèria emocional ambiental (i de vegades també per la misèria econòmica en un país com Catalunya on més de 25% de la gent viu sota el llindar de la pobresa) desarma qualsevol. La mala qualitat de les experiències humanes no ens enforteix, sinó que, com a molt, ens torna insensibles. No cal imprescindiblement que algú se senti acompanyat per enderiar-se en una tasca, però estar brutalment sol (una experiència que s'ha produït sovint en la pandèmia) mata la creativitat i impedeix pensar amb lucidesa.

Segons Csikszentmihályi, el *flow* és un estat totalment centrat en la motivació. Qui sempre perd interioritza que perdrà sempre i acaba trist, ressentit amb el món o, en el millor cas, presoner d'una ironia impotent. Potser es farà un tatuatge, s'apuntarà a l'extrema dreta, exhibirà les seves misèries a Twitter o adoptarà un gos. Però no crearà res. Veure's frustrat i superat pels reptes, en la negra nit dels esforços inútils, sense força interior ni harmonia emocional, és l'experiència més terriblement deshumanitzadora que hom pot experimentar. Viure significa experimentar, fent, sentint i pensant. La crisi que s'arrossega des del 2008, la covid19 i ara una guerra, destrueixen el *flow* i ens porten a freqüència del precipici. Decididament, ens calen experiències de creativitat i de positivitat. O l'alternativa seran noves formes de feixisme. Necessitem *flow* i amb urgència, senyors polítics.

Una primera versió d'aquest text es va publicar a la xarxa al web de la revista *El Temps*, 7 de maig 2022