

ANTES DO PENSAR

Introdução

“Tudo flui, nada permanece.”

Heráclito de Éfeso, 450 a.C.

A proposta deste livro é apresentar, de forma prática e acessível, o entendimento sobre um estado de consciência, amplamente conhecido como estado de flow.

Lembro-me da minha infância, sempre imerso nas histórias de Agatha Christie, Monteiro Lobato, Jules Verne e tantos outros autores que me transportavam para outros mundos. Completamente absorto na leitura, tudo ao meu redor desaparecia, e o tempo parecia perder o ritmo. Até que, de repente, um chacoalhar me trazia de volta à realidade — era minha mãe, que já havia desistido de me chamar e vinha avisar que o almoço esfriava na mesa.

Essa experiência sempre me intrigou. Com poucos amigos e uma timidez marcante, a leitura era meu refúgio, uma forma de me desligar do tempo e me conectar com algo maior.

Anos depois, tomei contato com a obra de um autor de nome impronunciável, que descrevia com precisão aquela sensação que eu experimentava ao me perder em uma leitura ou ao nadar — uma atividade física que, a princípio, era obrigatória, mas que, ao acessar essa sensação, se tornava um verdadeiro prazer.

O livro *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, de 1990, do professor Mihaly Csikszentmihalyi, foi meu primeiro contato com uma explicação clara para aquilo que eu já vivenciava intuitivamente. Na época, porém, eu ainda começava a explorar o mundo — havia muito o que ler, muito o que viver — e o livro acabou ficando guardado por bastante tempo. Só em 2017, por conta da minha atuação como mentor de líderes e equipes de alta performance, decidi mergulhar de vez no tema.

Com o passar dos anos, minha trajetória profissional me levou a um envolvimento cada vez mais profundo com o desenvolvimento humano, o autoconhecimento e a construção de uma liderança mais consciente nas organizações. O conceito de flow, antes apenas uma curiosidade, tornou-se um elemento essencial nessa jornada.

Flow é algo que está naturalmente disponível para todos. É provável que você, assim como eu, já tenha vivenciado esse estado algumas vezes: talvez ao jogar um videogame,

em uma conversa agradável, praticando algum esporte, estudando ou, até mesmo, durante uma atividade profissional e cotidiana. Sabe aquele momento em que você ficou tão conectado ao que estava fazendo que perdeu completamente a noção do tempo e o seu entorno praticamente desaparece?

Embora o estado de flow seja uma condição natural do ser humano, muitas vezes temos dificuldade em acessá-lo com frequência — ou mesmo em compreendê-lo plenamente. Isso acontece porque nossa atenção é constantemente sequestrada por uma sequência incessante de pensamentos intermitentes, que nos afastam do momento presente e nos lançam em um 'deslocamento temporal' insano e vazio: ora ruminando um passado que já não existe, ora projetando um futuro que, na maioria das vezes, será diferente do que imaginamos — e que também não existe.

Em 2010, um estudo chamado *A Wandering Mind Is an Unhappy Mind* (Uma mente que devaneia é uma mente infeliz), conduzido por Matthew Killingsworth e Daniel Gilbert, professores de Harvard, revelou um dado preocupante: em média, passamos quase 50% do nosso tempo distraídos, sem realmente prestar atenção no que estamos vivendo. Essa estatística aponta para um grande desafio da nossa condição humana: o desperdício do tempo que temos.

Como dizia Sêneca: “Não recebemos uma vida curta, mas a fazemos curta; e não somos carentes de tempo, mas o desperdiçamos.”

Portanto, uma das condições mais importantes para experimentarmos o estado de flow é o foco total. Para isso, a atenção precisa estar completamente voltada à atividade realizada naquele instante. É essa concentração profunda que dissolve a sensação ilusória de separação entre nós e o que estamos fazendo, e nos conecta integralmente ao momento presente.

No flow, a consciência se amplia, permitindo uma percepção mais clara e intuitiva da realidade.

Para entender melhor essa experiência, é importante refletir: o que exatamente é a consciência? Consciência é perceber a si mesmo; é o próprio sentir.

É importante diferenciar o flow de um estado alterado de consciência: ele não é alcançado por meio de substâncias ou experiências que alteram a percepção, mas sim pela redução do processamento racional do cérebro, que permite agir intuitivamente.

Quem está em flow descreve frequentemente a sensação como “se tudo estivesse fluindo perfeitamente, sem que eu precisasse interferir.” Neste estado, a percepção do tempo muda, quase como se estivesse suspenso.

Richard Branson, fundador do conglomerado multinacional Virgin, descreve o flow da seguinte forma: “Em duas horas, consigo realizar coisas incríveis, como se nenhum desafio fosse grande demais para ser encarado.”

Outra condição essencial para entrar em flow é o equilíbrio adequado entre desafio e habilidade. Se o desafio é muito grande diante da nossa habilidade limitada, sentimos ansiedade e frustração. Se o desafio é baixo demais, ficamos entediados e desmotivados. Por isso, o flow surge quando o desafio e a habilidade estão em perfeito equilíbrio.

É justamente essa beleza e potência do flow que faz dele algo tão especial e transformador.

Nos últimos tempos, o tema tem ganhado visibilidade na mídia e no ambiente organizacional. No entanto, as organizações têm distorcido o conceito, reduzindo-o a uma ferramenta de produtividade, transformando um estado natural de consciência em mais um mecanismo de controle e maximização de resultados.

Vivi muitas vidas em uma só. Dos tempos como DJ e locutor de rádio à atuação como mentor e conselheiro de executivos, acumulei experiências e aprendizados diversos, que hoje me permitem exercer com propósito este ofício.

Este livro é a forma que encontrei de compartilhar essa jornada — que tem dado sentido ao meu dia a dia — e, ao mesmo tempo, contribuir para uma compreensão mais profunda do estado de flow e de seus benefícios, tanto individuais quanto coletivos.

Compreender esse conceito pode ampliar nossa visão sobre a vida, seus desafios e alegrias, e nos permitir enxergar a existência não mais a partir de um ponto central e individualizado, mas como uma oportunidade de romper com a ilusão de separação entre nossa aparente identidade pessoal e nossa verdadeira natureza, muito mais ampla e interconectada.

Convido você a embarcar em uma jornada de presença e entrega para explorar, mais profundamente, o universo do flow. Confesso que a própria experiência de escrever este livro foi, para mim, um mergulho nesse estado. Desde que optei pela máquina de escrever, em vez do computador, percebo como essa simples mudança de hábito me conduz a um estado mais profundo de presença e a experiências de flow mais intensas, que têm se refletido em resultados especialmente significativos para mim, como este livro.

Ao longo destas páginas, vamos percorrer juntos os aspectos e condições essenciais desse estado, para que você também possa vivenciar ao máximo essa experiência plena de conexão com a vida.

Ainda assim, é importante lembrar que o flow é um tema vasto, e toda tentativa de descrevê-lo em palavras será sempre apenas uma aproximação. Para cada pessoa, ele se manifesta de maneira única, despertado por gatilhos distintos.

No fim das contas, o flow não é algo que se explica — é algo que se vive para, só então, ser verdadeiramente compreendido.



Clique na capa e adquira seu exemplar!

Conheça O PSICONAUTA, o repositório dos meus textos e ensaios sobre o Estado de Flow, Não Dualidade e a condição humana.
Assine grátis clicando na imagem.

