

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
INSTITUTO DE PSICOLOGIA

MONIQUE DASENBROCK

A EXPERIÊNCIA DE *FLOW* NA PRÁTICA CLÍNICA

Porto Alegre

2017

MONIQUE DASENBROCK

A EXPERIÊNCIA DE *FLOW* NA PRÁTICA CLÍNICA

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Psicologia do
Instituto de Psicologia da Universidade do
Rio Grande do Sul, como requisito parcial
para o título de Psicóloga.

Orientadora: Claudia H. Giacomoni

Porto Alegre

2017

MONIQUE DASENBROCK

A EXPERIÊNCIA DE *FLOW* NA PRÁTICA CLÍNICA

Relatório final, apresentado a Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como parte das exigências para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Porto Alegre, 14 de julho de 2017.

BANCA EXAMINADORA

Prof^ª Dr^ª Cláudia H. Giacomoni (UFRGS) – Orientadora

Prof^ª Dr^ª Maria Adélia Pieta (UFRGS) – Convidada para comentar

AGRADECIMENTOS

À minha orientadora Prof^a Claudia Giacomoni, pela confiança, acolhimento e afeto nesta caminhada.

À todos professores deste curso de graduação, minha sincera gratidão pelos ensinamentos.

Aos participantes desta pesquisa que cordialmente se dispuseram a dar seus depoimentos.

Às minha amigas e família pelo apoio e carinho.

Ao Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul por me oportunizar a formação nesta tão estimada profissão.

“O que eu “descobri” é que felicidade não é algo que acontece. Não é o resultado de uma boa fortuna ou de uma chance do acaso. Não é algo que dinheiro possa comprar ou que o poder possa comandar. Não depende de eventos externos, mas, ao invés disso, de como nós os interpretamos. Felicidade, na verdade, é uma condição que precisa ser preparada, cultivada e defendida de forma particular por cada pessoa. Pessoas que aprendem a controlar as experiências internas estarão hábeis a determinar a qualidade de suas vidas e isto é o mais perto que cada um de nós pode chegar para se tornar uma pessoa feliz.”
(Csikszentmihalyi, 1990, p.2)

RESUMO

Entre as características de uma vida boa, destaca-se a experiência nomeada na literatura como *flow*, caracterizada pela completa absorção do sujeito naquilo que ele está fazendo. O presente trabalho tem como objetivo investigar a experiência subjetiva de *flow* de psicoterapeutas durante a prática de atendimento clínico. O conceito de *flow* foi cunhado por Mihaly Csikszentmihalyi, co-fundador da Psicologia Positiva, e corresponde a um estado de consciência benéfico. Para ocorrer, esse estado depende de condições extrínsecas, assim como de características intrínsecas, sendo elas: metas claras e feedback imediato, equilíbrio entre as possibilidades de ação e a capacidade de atuação, sensação de controle, profunda concentração no que está sendo realizado no momento presente, distorção da experiência temporal, perda da autoconsciência reflexiva e sentimento de que a atividade é intrinsecamente gratificante. Tendo em vista essas características, o contexto psicoterapêutico é favorável ao surgimento da experiência de *flow*. Para tanto, foram entrevistados quatro psicólogos, com pelo menos dez anos de experiência clínica. Um roteiro de entrevista semi-estruturada foi desenvolvido com base nas condições e características que determinam o estado de *flow*. As entrevistas foram realizadas nos consultórios dos participantes na cidade de Porto Alegre/RS e audiogravadas. Após a transcrição das mesmas, utilizou-se o método de análise de conteúdo. Os resultados indicam que, durante a prática de atendimento psicológico, há presença de alta concentração, motivação intrínseca, atenção focada no momento presente e sensação de controle sobre aquilo que está sendo feito, o que eleva a qualidade da experiência subjetiva. Sendo assim, como consequência, profissionais que vivenciam *flow* em sua prática cotidiana, podem desenvolver uma vida com níveis mais elevados de bem-estar subjetivo.

Palavras-chave: *Flow*. Psicologia Positiva. Bem-Estar Subjetivo. Psicoterapia.

SUMÁRIO

1- Introdução.....	8
2- Justificativa.....	9
3- Objetivo.....	9
4- Referencial Teórico.....	10
5- Método.....	16
6- Apresentação e Discussão dos Resultados.....	19
7- Conclusão.....	33
Referências.....	35
Anexos.....	37

1. INTRODUÇÃO

Manter-se focado e atento na atividade que se está realizando parece estar se tornando algo cada vez mais desafiador. Frequentemente as pessoas se queixam por não conseguir estar totalmente disponíveis para experienciar o momento presente. De fato são inúmeras as distrações que podem conduzir a nossa atenção para outras direções.

Através da internet, por exemplo, temos acesso a um universo imenso de ferramentas de trabalho e de possibilidades de divertimento que rapidamente nos capturam e nos mantêm entretidos, enquanto facilmente podemos perder contato com o que está a nossa volta. Ou seja, nos ausentamos da experiência presente e deslocamos nossa atenção para aquilo que enxergamos através da tela. Porém, não só os recursos tecnológicos estão dotados deste poder. Também nossos pensamentos e nossas constantes preocupações nos jogam para um tempo que não é o agora. Recorrentemente estamos pensando no que já passou ou no que ainda está por vir e, desta forma, mais uma vez, não se está presente no que há para ser vivenciado no aqui e agora.

A própria escrita deste trabalho de conclusão de curso levou-me, diversas vezes, a me defrontar com a dificuldade em focar na atividade com a qual me comprometi a realizar. Ao me sentar para estudar e escrever meu tópico de pesquisa, acabei frequentemente me distraíndo em devaneios mentais ou me deixando ser fisgada pelas várias informações que acesso através do meu celular. É comum sofrermos com esta inabilidade de diminuir a quantidade de pensamentos e de limitar o recebimento de estímulos externos para que possamos, ao menos por um tempo estipulado, nos envolver completamente com aquilo que estamos realizando.

O conceito teórico que será investigado e aprofundado neste estudo chama-se *flow* e trata-se de uma experiência ótima: algo que vale por si só, não necessitando portanto de recompensa externa para que se deseje experienciá-lo novamente (Csikszentmihalyi, 1990). A literatura enfatiza que não será possível experimentar *flow* enquanto outras distrações interromperem a experiência (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Portanto, corroborando com meu relato anterior, o primeiro passo para adentrar neste estado de consciência é desligar o telefone celular e manter-se afastado de todos os muitos estímulos que roubam a nossa atenção.

Meu interesse por compreender este fenômeno surgiu a partir da experiência de estágio clínico que realizei, durante um ano, na Clínica de Atendimento Psicológico da UFRGS. Ao longo deste período, atendi, sob a abordagem da Teoria Sistêmica, famílias que buscavam auxílio para conflitos que estavam enfrentando. Ao efetuar os atendimentos clínicos com meus pacientes, por diversas vezes, encantei-me com a agradável sensação de sentir-me totalmente envolvida com aquilo que estava acontecendo na sessão. Por alguns instantes tive a sensação de estar imersa no que estava fazendo a ponto de perder a noção do tempo e de ter a sensação de que, além do trabalho que eu estava realizando, nada mais parecia importar.

Csikszentmihalyi (1990, p.144) coloca que “aquele que conseguir encontrar *flow* no trabalho e na relação com outras pessoas, é uma pessoa que está no caminho de melhorar sua qualidade de vida como um todo”. Felizmente, para além da contribuição social que a profissão de psicóloga clínica me oportuniza ofertar ao mundo, tenho agora também como motivação para persistir nesta área o fato de que atender pacientes em sessão clínica parece possibilitar o aparecimento da experiência de *flow*.

2. JUSTIFICATIVA

Este estudo é importante uma vez que contribui para a ampliação da produção científica sobre o conceito de *flow* e sobre a psicologia positiva, que ainda é restrito quando comparado ao que já se produziu sobre doenças mentais e mal-estar psicológico. Especificamente no contexto da psicoterapia, este estudo é relevante. Investigar a experiência de *flow* na prática clínica oportuniza que futuramente se possa incentivar e aprimorar as condições com o intuito que aconteça com mais frequência no dia a dia do psicólogo clínico.

3. OBJETIVO

Descrever a experiência subjetiva de *flow* de psicoterapeutas durante a prática de atendimento clínico.

4. REFERÊNCIAL TEÓRICO

Viver uma vida feliz é um desejo que, desde muito tempo, o ser humano busca realizar. Algumas pessoas, no entanto, parecem obter mais sucesso nessa tentativa e outras não. Mas do que se constitui uma vida boa? Esta é uma das perguntas fundamentais para o campo de estudos da Psicologia Positiva.

Este movimento surgiu em 1998 através do esforço do psicólogo Martin Seligman, então eleito presidente da American Psychological Association (APA). A Psicologia Positiva emergiu com o objetivo de garantir que a Psicologia, até então muito focada no estudo de doenças mentais, fosse ampliada para as motivações, as capacidades e as potencialidades humanas. Seligman afirmava que a ciência psicológica estava, há tempo, negligenciando o estudo das virtudes dos seres humanos (Seligman, 1998). Qualquer rápida pesquisa em bancos de dados comprova que, ainda hoje, existe um número muito mais expressivo de produções acerca de depressão, por exemplo, do que de assuntos como felicidade.

Em um emblemático artigo escrito por Seligman (1998) durante sua presidência, “Potencializando as qualidades humanas: a missão esquecida da psicologia”, o autor relembra que antes da Segunda Guerra Mundial, três eram os objetivos no campo da Psicologia: curar as doenças mentais, tornar a vida das pessoas mais satisfatória e identificar e cultivar talentos superiores. Mas, após a Guerra, a Psicologia direcionou-se prioritariamente para estudos e tratamentos de doenças mentais e transtornos psicológicos. Duas missões da Psicologia foram ficando então pelo caminho e sendo esquecidas. Era preciso lembrar aos psicólogos a importância de também se pensar em prevenção e em promoção de vida, ajudando as pessoas a identificarem aquilo que elas possuem de melhor.

Para tanto, uma força-tarefa começou a ser criada a fim de compreender os aspectos positivos do ser humano e construir medidas preventivas às patologias. Um dos principais encarregados por auxiliar Seligman na expansão desta nova área da psicologia foi Mihaly Csikszentmihalyi. Havia descoberto que coragem, otimismo, habilidade interpessoal, ética no trabalho, esperança, honestidade e perseverança são um conjunto de qualidades que, quando presentes e estimuladas, servem como para-choques para as pessoas (Seligman, 1998). Em janeiro de 2000, foi publicada uma edição especial da revista *American Psychologist* totalmente direcionada ao novo campo de

estudo e prática. Mihaly Csikszentmihalyi foi co-autor do texto de introdução deste periódico, no qual definiram:

O campo da psicologia positiva no nível subjetivo abrange as valorizadas experiências subjetivas: bem-estar, contentamento e satisfação (no passado); esperança e otimismo (para o futuro); e *flow* e felicidade (no presente). No nível individual, consiste nos traços individuais positivos: a capacidade para amar e vocação, coragem, habilidades interpessoais, sensibilidade estética, perseverança, perdão, originalidade, visão de futuro, espiritualidade, altos talentos, e sabedoria. E no nível grupal, trata das virtudes cívicas e instituições que movem os indivíduos em direção a uma melhor cidadania: responsabilidade, educação, altruísmo, civilidade, moderação, tolerância, e trabalho ético (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

O conceito de *flow*, que especificamente nos interessa neste estudo, surge no campo da Psicologia Positiva objetivando definir como e sob quais condições se dá uma experiência ótima. E, respondendo a questão chave da Psicologia Positiva, “do que se constitui uma vida boa?”, na perspectiva do *flow*, isto acontece quando o sujeito está totalmente absorvido pela atividade que realiza. Ou seja, completamente envolvido pelo momento presente (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

4.1 O desenvolvimento da teoria do *flow*

Mihaly Csikszentmihalyi nasceu em 1934, viveu parte da sua infância em meio a II Guerra Mundial. Apesar da pouca idade ficou preso, durante um período, em campo de concentração italiano. Enfrentou diversas dificuldades como o fato de um de seus irmãos ter morrido em combate e outro ter sido enviado para campo de concentração na Sibéria. Com 10 anos de idade, Csikszentmihalyi descobriu no jogo de xadrez sua primeira atividade de *flow*. Durante as partidas ele conseguia se abster do caos no qual estava inserido e entrar em um mundo onde nada disso parecia importar. Uma realidade que tinha regras claras e objetivos, na qual, se você soubesse o que fazer, era possível sobreviver a ela (Biograph: Mihaly Csikszentmihalyi, 2006).

Mais tarde, na adolescência, Csikszentmihalyi teve contato com outra atividade que lhe proporcionou *flow* que foi a pintura. Sentia-se muito envolvido quando desempenhava um trabalho artístico e criativo. Começou a trabalhar como fotógrafo e, em uma viagem para Suíça, aos 16 anos de idade, assistiu uma palestra de Carl Jung. Fascinado pela Psicologia, decidiu estudar os aspectos mais positivos do ser humano. Aos 22 anos, se mudou para os Estados Unidos e passou então a dedicar sua vida a compreender o que faz as pessoas realmente felizes.

A teoria propriamente do *flow* surgiu na década de 1970. Porém as investigações, que nela culminaram, iniciaram em 1963 quando Csikszentmihalyi (1993) dedicava-se por meio de sua tese de doutorado em Desenvolvimento Humano na Universidade de Chicago a compreender as concepções do que faz a vida valer à pena. Na tese (1965) Csikszentmihalyi estava explorando a criatividade nas artes e queria entender como se dava o ato da criação. Passou então a observar artistas trabalhando, fotografando-os e entrevistando-os após o término do trabalho.

O que mais chamou a atenção de Csikszentmihalyi (1993) foi que, enquanto os artistas estavam esculpindo ou pintando, eles permaneciam completamente absorvidos e concentrados na atividade. Quando um pintor estava pintando bem, por exemplo, ele persistia naquilo que estava fazendo apesar da fome, da fadiga e do desconforto que pudessem surgir (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Como se estivessem em transe, esqueciam-se do seu entorno. Csikszentmihalyi reparou então que o processo de pintura é o que mais motivava os artistas e não a obra finalizada.

A partir disso, Csikszentmihalyi seguiu seus estudos a fim de compreender o fenômeno de motivação intrínseca, ou autotélico, que impele algumas pessoas a realizarem atividades sem se ater unicamente no produto final ou em algum benefício extrínseco que poderá resultar dessa atividade (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Ele pedia para as pessoas descreverem, com suas próprias palavras como elas se sentiam quando estavam fazendo algo realmente agradável e quando a atividade estava indo particularmente bem para elas (Compton, 2005). No início de seus estudos, Csikszentmihalyi entrevistou mais de duzentas pessoas que, enquanto realizavam suas atividades se viam completamente envolvidas naquilo, inclusive dedicando um tempo considerável a despeito de reconhecimento ou remuneração (Compton, 2005). A partir disto, Csikszentmihalyi recebeu relatos de momentos de verdadeiro maravilhamento e

mágica quando a atividade que a pessoa estava desempenhando estava indo bem e o esforço simplesmente fluía.

Durante as pesquisas, entrevistando jogadores de xadrez, alpinistas, dançarinos e outros, as pessoas alegavam que o prazer seria a principal razão para persistirem nas atividades e que sentiam motivação intrínseca pelo que faziam (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Além disso, entrevistaram profissionais, como cirurgiões, presumindo que talvez estes poderiam ser motivados principalmente por questões extrínsecas, como dinheiro e prestígio. Porém, perceberam que o fenômeno foi notavelmente similar e que era a realização da atividade em si o que mais lhes motivava. Após entrevistar e observar milhares de pessoas, Csikszentmihalyi descobriu que este estado de viver em “capacidade total” é bastante semelhante em diferentes culturas, classes, gênero, idade e tipos de atividades (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). A partir desta análise fenomenológica este estado de consciência foi inicialmente chamado de experiência autotélica e, mais tarde, de *flow* (Compton, 2005).

4.2 A teoria do *Flow*

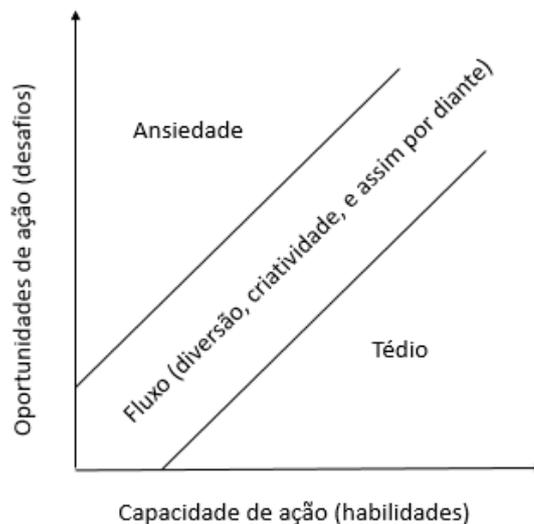
Você recorda de algum momento em que esteve extremamente envolvido com aquilo que fazia? Realizar algo agradável gera entusiasmo o que, conseqüentemente, acarreta em um sentimento de muita vinculação com o que está sendo feito e de satisfação a respeito dos resultados que estão sendo atingidos (Alarcón, 2009).

O *flow* consiste, portanto, neste “estado de envolvimento ótimo, no qual a pessoa não percebe os desafios à ação como uma subutilização, nem como uma sobrecarga de suas atuais habilidades e tem objetivos claros e atingíveis, e feedback imediato sobre os avanços” (Snyder & Lopez, 2009, p.238). Pressupõe, portanto, que a pessoa esteja fazendo algo que lhe agrade e os sentimentos advindos, em função da concentração, são prazerosos. Para que uma experiência ótima possa acontecer é preciso que haja ordem na consciência, “a informação que chega é congruente com as metas e a energia psíquica flui sem esforço” (Alarcón, 2009, p.130).

Os estudos de Csikszentmihalyi identificaram que existem algumas condições para o surgimento do *flow* (Snyder & Lopez, 2009, p.231):

- 1) Desafios ou oportunidades de ação percebidos que ampliam (nem subutilizando, nem saturando) as habilidades pessoais existentes e
- 2) Objetivos próximos claros e *feedback* imediato sobre o progresso;

De acordo com os estudos (Snyder & Lopez, 2009), durante as experiências momentâneas, o *flow* só ocorre quando desafios e habilidades estão equilibrados. Este é um equilíbrio frágil, pois se os desafios começam a exceder as habilidades, o indivíduo se torna vigilante e então ansioso. Por outro lado, se os desafios se tornam menores que as habilidades, o indivíduo fica relaxado e então entediado. Quando os desafios e as habilidades requeridas vão além dos níveis médios da pessoa, a entrada em *flow* é facilitada.



(Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002, p.94)

Quando, então, em *flow*, o indivíduo vivencia de forma subjetiva sensações como (Snyder & Lopez, 2009, p.232):

- 3) Concentração intensa e dirigida naquilo que se está fazendo no momento;
- 4) Fusão de ação e consciência;
- 5) Perda de autoconsciência reflexiva (ou seja, perda da consciência de si mesmo como ator social);

- 6) Sensação de que se pode controlar as próprias ações, ou seja, de que se pode, em princípio, lidar com a situação, pois se sabe como responder ao que quer que aconteça a seguir.
- 7) Distorção da experiência temporal (geralmente, uma sensação de que o tempo passou mais rapidamente que o normal).
- 8) Experiência da atividade como sendo intrinsecamente gratificante, a ponto de o objetivo final ser apenas uma justificativa para o processo.

Algumas destas condições e características serão exploradas no capítulo em que os resultados deste trabalho são apresentados e discutidos. De acordo com os autores Nakamura & Csikszentmihalyi (2002) jogos, esportes e outras atividades que indiquem objetivos e estruturas de feedback, são mais propensas a gerar *flow* com mais facilidade. No entanto, qualquer atividade sob certas condições e dependendo da relação que o indivíduo tem com ela, pode ser fonte geradora de *flow*. O que de fato influencia a qualidade da experiência são os desafios subjetivos e as habilidades subjetivas das quais o indivíduo dispõe. Uma prática de trabalho de um artista, por exemplo, que é experienciada sem esforços sempre é precedida pelo domínio de complexas habilidades (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

As pesquisas realizadas sobre *flow* focaram mais a fenomenologia, visando compreender a dinâmica da experiência, ao invés de tentar compreender a personalidade do indivíduo. No entanto, ficou evidente para Nakamura & Csikszentmihalyi (2002, p.93) que “as pessoas variam muito na frequência com que reportam o *flow*, na qualidade da experiência e no desejo de continuar fazendo o que estão fazendo quando oportunidades de ação e capacidades são ambas altas e estão em equilíbrio”. Percebeu-se portanto que existe outro aspecto bastante influenciador.

Csikszentmihalyi reparou que existem algumas características de personalidade que podem favorecer a capacidade de adentrar no *flow* e também podem estar atreladas à qualidade da experiência, são elas: “curiosidade, persistência, baixo autocentrismo” (Snyder & Lopez, 2009, p.233). Esta condição foi chamada de personalidade autotélica. É percebida em pessoas que gostam de aproveitar a vida ou de fazer coisas para o seu próprio bem-estar, ao invés de ficar buscando atingir um objetivo externo (Snyder & Lopez, 2009). São pessoas que conseguem aproveitar situações que seriam insuportáveis para muitos indivíduos (Csikszentmihalyi, 1990). “Autotélicos são menos felizes e motivados em situações de apatia (baixos desafios, baixas habilidades),

enquanto não-autotélicos (aqueles menos motivados em situações que exijam altos desafios e altas habilidades) não acham a apatia uma situação aversiva” (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002, p.98). Existe uma correlação positiva entre personalidade autotélica e o tempo de permanência que estes indivíduos conseguem permanecer em *flow* (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

Apesar de que só recentemente as investigações psicológicas terem sido mais sistemáticas a fim de compreender esta sensação agradável que é gerada em espaço de tempo (às vezes mais curto ou mais amplo), o estado de *flow* em si não é uma novidade. Muitas pessoas o vivenciam ou já o vivenciaram. Nas últimas décadas, no entanto, os estudos realizados têm possibilitado a compreensão de como a experiência acontece e o que ela suscita nas pessoas. Percebeu-se que ele é encorajador para a pessoa persistir em uma atividade sentir vontade de retomá-la, em função das recompensas experimentadas (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Na profissão, o *flow* propicia o crescimento das habilidades com o passar do tempo e, além disso, facilita o surgimento de bem-estar subjetivo, o desenvolvimento virtudes pessoais e saúde psicológica (Kamei, 2010). Csikszentmihalyi (1990, apud Compton, 2005) diz que experienciando *flow* as pessoas têm a sensação de estar aproveitando mais a vida, se sentem mais felizes e funcionam melhor e alcançam resultados melhores.

Esse tipo de experiência não necessariamente é prazerosa no momento em que ocorre. Pode ser verdadeiramente doloroso assumir o controle de sua vida. No entanto, a longo prazo, dá ao indivíduo a sensação de ter participado ativamente de sua vida e isso se aproxima muito do que se pode experimentar por felicidade (Csikszentmihalyi, 1990,p.3).

Naturalmente é válido, portanto, divulgar estes conhecimentos e incentivar que as pessoas aprendam a fluir. Uma pessoa que vivencia momentos de experiência ótima tende a ser alguém mais fortalecido para enfrentar as adversidades da vida.

5. MÉTODO

Em função da experiência de *flow* ser fundamentalmente subjetiva, optou-se por realizar este estudo a partir do método qualitativo com o intuito de apreender a qualidade das experiências clínicas sob a perspectiva do psicólogo. Houve interesse em

aprofundar respostas e alcançar o detalhamento das experiências. Para esta decisão tomou-se também como inspiração o fato de Csikszentmihalyi ter iniciado suas pesquisas acerca de *flow* realizando entrevistas qualitativas como principal técnica para colher dados.

5.1 Participantes

Foram entrevistados quatro psicólogos clínicos que trabalham com terapia de família sob abordagem da teoria sistêmica. Este referencial teórico de prática clínica foi escolhido com a finalidade de restringir as diversas possibilidades de se fazer psicoterapia para uma única abordagem, afim de evitar contradições teóricas no que se refere à forma de conduzir uma sessão. Além disso, a teoria sistêmica trabalha com foco definido e atua nas situações que ocorrem no aqui e agora da sessão. Acreditou-se que estas características possam ser facilitadoras para o surgimento do *flow*.

Os entrevistados, conforme descrito abaixo, possuem ao menos vinte e cinco anos de experiência clínica. Pretendeu-se, desta forma, compor a amostra com profissionais que estejam experientes em suas práticas, já que um alto nível de habilidades é predador de maior possibilidade de experimentar *flow*. Ademais, pressupõe-se que psicólogos que persistiram na sua profissão devem possuir motivação intrínseca ao atender seus pacientes, o que é outro predador de *flow*. A quantidade de quatro entrevistas foi definida, pois se acredita que esta quantidade oportuniza a saturação das respostas.

PARTICIPANTE	SEXO	IDADE	ESCOLARIDADE	TEMPO DE ATUAÇÃO
P1	Feminino	63 anos	Especialização em Terapia Familiar	31 anos
P2	Feminino	71 anos	Especialização em Transtornos Alimentares	30 anos
P3	Masculino	67 anos	Doutorado	35 anos
P4	Feminino	49 anos	Mestrado	25 anos

5.2 Instrumentos

Para a coleta de dados foi utilizado um roteiro de entrevista semi-estruturada (ANEXO A), o qual foi desenvolvido com base nas condições e características que determinam o estado de *flow* usando como base o referencial teórico de

Csikszentmihalyi. Além disso, foi solicitado ao participante que preenchesse um formulário de dados pessoais (ANEXO B). As entrevistas foram audiogravadas, portanto um gravador de voz digital se fez necessário. As questões do roteiro foram todas abertas, garantindo ao participante que manifestasse seu pensamento de forma livre e lhe dando a oportunidade de expressar a subjetividade da sua vivência profissional. Foi realizada uma entrevista-piloto, a partir da qual se averiguou a necessidade de fazer um *rapport* mais esclarecedor acerca do interesse do estudo. Isto se deu em função de que a primeira psicóloga entrevistada falou muito das dificuldades enfrentadas pelos seus pacientes, o que fez a entrevistadora ter de insistir para que a profissional falasse mais sobre as suas próprias sensações durante o atendimento a seus pacientes.

5.3. Procedimentos

5.3.1 Aspectos Éticos

Este estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). O estudo considerou, em sua condução, todos os cuidados éticos de acordo com a Resolução 466 de 12/12/2012. As entrevistas foram realizadas mediante utilização de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido devidamente assinado pelos participantes (ANEXO C).

5.3.2 Entrevistas

Os sujeitos de pesquisa convidados a participar deste estudo foram recrutados a partir da rede de contatos da pesquisadora. As entrevistas foram realizadas no próprio consultório dos participantes, na cidade de Porto Alegre/RS, em horários previamente agendados de acordo com o que foi mais conveniente. Salienta-se que a entrevista não precisou acontecer imediatamente após algum atendimento de psicoterapia, pois se acredita que pela quantidade de horas de atendimento clínico já realizadas ao longo da vida profissional, a percepção dos atendimentos está bem presente na memória dos psicólogos.

5.3.3 Análise de dados

Após realizadas as entrevistas, procedeu-se com a transcrição das mesmas, a impressão e a leitura do material. Para o estudo das informações coletadas, foi utilizado

o método de análise de conteúdo. De acordo com Bardin (1977) este é um conjunto de técnicas aplicáveis a diferentes tipos de discursos que tenham em comum uma hermenêutica controlada e estejam baseadas na indução e na inferência.

Berelson (1971, citado por Bardin, 1977, p.34) realizou uma definição da análise de conteúdo vinte anos antes da autora e que continua sendo uma referência. Definiu que trata de “uma técnica de investigação que através de uma descrição objetiva, sistemática e quantitativa do conteúdo manifesto das comunicações, tem por finalidade a interpretação destas mesmas comunicações”.

Na análise dos dados foram criadas categorias temáticas, que emergiram após o resultado das entrevistas, porém estavam baseadas nas questões norteadoras anteriormente estabelecidas. Bardin (1977) coloca que as categorias temáticas são sistematizadas a fim de que seja possível associar conhecimento ao conteúdo que foi arrecadado. Este trabalho de “poda” cabe ao analista. Ele é quem determina as “unidades de codificação”, definindo qual palavra ou frase serão pinçadas para construir o conhecimento que se busca (Bardin, 1977, p.36). No entanto, salienta-se que os temas identificados no levantamento qualitativo são um achado que necessitam ainda ser discutido e interpretado pelo pesquisador (Turato, 2003).

De acordo com a Bardin (1977, p.37) chama-se este tipo de apreciação de análise categorial. A totalidade do texto é considerada para então “classificá-lo e recenseá-lo segundo a frequência (ou ausência) de itens de sentido”. As categorias, portanto, funcionam como “gavetas ou rubricas significativas” nas quais se pode classificar passagens valiosas do material coletado. O critério de formação das categorias depende do que se está procurando e do que se espera encontrar.

Desta forma, uma análise da experiência do atendimento clínico foi realizada a fim de compreender de que forma as condições para o surgimento do *flow* estão presentes no discurso dos psicólogos. Apresenta-se a seguir as respostas que estes deram aos questionamentos fomentados durante a entrevista. Para facilitar a compreensão, atribui-se os códigos P1, P2, P3 e P4 para os profissionais entrevistados.

6. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com base nas respostas advindas das entrevistas, serão apresentadas as categorias que surgiram a partir das respostas dos psicólogos entrevistados e da teoria que sustenta este estudo.

6.1 Motivação

Cada profissional teve suas motivações singulares para escolher adentrar na carreira de psicólogo. No entanto, há algo de comum no motivo que os fez persistir na profissão: existe uma motivação intrínseca que alimenta o desejo de continuarem a exercer a atividade. A satisfação pela contribuição social, por ajudar o outro e deixar algo de si para o mundo foi mencionada. Assim como o desafio, o fato de estar sempre aprendendo coisas novas e podendo colocar em prática. Atuar como psicólogo clínico requer aperfeiçoamento constante e é uma atividade que permanentemente desafia o profissional.

P1 – E hoje, com a maturidade, a razão principal ainda é de colocar algo meu no mundo, né? Então acho que isso é uma coisa que eu vejo como importante. Eu posso ajudar algumas pessoas, outras eu não consigo, né? De um jeito ou de outro tem uma questão muito de dedicação.

P3 – Lidamos com questões do ser humano, com preocupações que a pessoa tenha e acho que a satisfação que a gente pode ter é de estar ajudando a pessoa.

P4 – Eu continuo trabalhando porque eu gosto, porque me dá prazer, é muito pelo prazer. Lembro de um dia, em uma sexta-feira, que atendo até tarde, encontrar meus filhos e dizer “olha aqui, como eu sou feliz fazendo o que eu faço”, sabe? De tu poder ajudar os outros, enxergar o crescimento e desenvolvimento das pessoas. (...) A gente trabalha com coisas difíceis, mas apesar disso, eu gosto. É isso que eu sei fazer.

Nas pesquisas de Csikszentmihalyi (1990) com cirurgiões, foi identificado que o dinheiro, o prestígio e o fato de salvarem vidas é sim para eles algo importante. Porém o prazer maior está nos aspectos intrínsecos do trabalho, na atividade em si. Seguindo este entendimento, o *flow* seria mais facilitado para os terapeutas que apreciam e se divertem com o próprio fazer da técnica. Aqueles que gostam do desafio e da novidade que cada paciente representa. São pessoas que desejam

estar sempre aprendendo e experimentando, em sessão, os novos conhecimentos adquiridos. Como nos exemplos abaixo:

P2 - (...) Isso é rico porque tu tá sempre podendo mudar as sessões, todo o tempo tu tá criando, isso é estimulante. (...) tu tá sempre criando sessões diferentes, é dinâmico. (...) tuas habilidades vão aumentando. (...) O bom da sistêmica é que me deu liberdade para criar, desde que tu saiba para que tu tá criando... vai fazendo... cada dia parece uma nova profissão e cada família também é diferente. Cada dia tô mais estimulada, porque aprendi isso, vi aquilo, fico aguardando a oportunidade de usar, né.

P3 – É desafiador. A gente vai descobrindo quanto mais o cara tem que aprender, saber, sempre... é uma coisa que exige que o cara esteja sempre aprendendo.

6.2 Pensamentos

Um dos aspectos fundamentais para o *flow* é a perda da autoconsciência reflexiva. Quando em fluxo a pessoa está com a atenção tão focada no que está fazendo que acaba excluindo de sua mente pensamentos que são considerados como irrelevantes. Por instantes, então, desaparece a consciência de si mesmo e de sua própria identidade (Csikszentmihalyi, 1990).

Os psicólogos entrevistados disseram que seus pensamentos estão inteiramente focados na atividade de escutar o paciente. Existe a intenção de compreender o conteúdo que está numa segunda camada ou nas entrelinhas daquilo que se está escutando. Eles se mantêm focados, pois o objetivo é fazer emergir o que ainda não foi compreendido pelo paciente acerca da sua problemática.

P2 - Primeiro é a escuta, escutar o que a pessoa tá dizendo. Tentar fazer conexões porque aquele pensamento tá tão sofrido ou porque aquilo que ela tá dizendo tá sofrido, né. Que ressonância teria, não é? O que ela quer dizer com isso que não é bem o que ela está dizendo, porque para mim sempre o que tu diz não é o que é. (...) O que ela está dizendo entrelinhas e que eu tenho que pinçar para que ela possa fazer uma associação e entender a outra... a parte mais profunda que ela não teve capacidade de fazer e que não é só aquilo que está sendo dito.

Comentaram também que se mantêm atentos com relação ao próximo passo a ser dado, ou seja, por qual caminho seguir ou qual questionamento fazer para ajudar o paciente a ter uma tomada de consciência. O conhecimento que norteia estes

movimentos está na teoria. O terapeuta faz um resgate mental e silencioso, revisitando aquilo que já estudou e comparando com o que está acontecendo em sessão. Isto acontece de forma automática, devido a sua larga experiência profissional.

P3 - (...) Fico buscando um referencial teórico mais dentro das teorias com as quais eu trabalho e que possam de alguma forma ajudar. (...) Mas não é também um tipo de coisa assim que eu tô procurando... eu acho que um pouco vem aquilo, né, vem e se encaixa... surge, né? Naturalmente, né? Naturalmente e eu exponho para a pessoa, pensei nisso, naquilo, né. E enfim, procurando também não desviar a pessoa para outra coisa.

P4 – Eu tô tentando entender muito, olhando para as pessoas, tentando entender qual é o padrão relacional dele, como é a relação dele com a família de origem, o que está se repetindo aqui. (...) Tu vai buscando identificar a teoria ali na prática, porque senão tu vai te perder.

Conforme o exemplo abaixo, durante a sessão, não há espaço para pensamentos que não estejam vinculados ao trabalho:

P3 - Eu não devo estar pensando nas minhas coisas e preocupações... Tem que fazer um esforço de “Bem, agora é o horário dessa pessoa”. (...) Os pensamentos ficam mais concentrados naquilo que o paciente está falando.

Durante suas pesquisas com cirurgiões, Csikszentmihalyi (1990) percebeu a importância dos rituais. Antes de realizar um procedimento difícil, os médicos entravam em uma espécie de “piloto automático”. Vestiam pela manhã a mesma roupa, tomavam café e faziam o mesmo percurso de sempre até o hospital. Lá chegando iniciavam os preparativos para o trabalho. O autor identificou que estes rituais ajudam os pensamentos a não serem dispersados para coisas que não estejam vinculadas ao objetivo maior que se está buscando. Os psicólogos entrevistados também mencionam que ao adentrar no consultório o que está lá fora deve ser momentaneamente esquecido.

P4 - Eu não penso na realidade lá fora. Eu me desligar e me entregar aqui. E isso é um processo muito interessante. Que nem hoje eu fiz um monte de coisas, trabalhei um monte, tu chega.. e daí eu entro aqui e tu desliga, entende? É um processo de entrega. Cada paciente tu pode sentar, tu te despede, fecha a porta e bom “essa é uma história

que se encerrou”. Daí o outro paciente chega e é uma história completamente diferente, que te exige uma outra conduta.

A capacidade de entrar em *flow* difere de pessoa para pessoa. Porém para facilitá-lo e atentar para que ele não seja rompido, é importante que a pessoa não faça autocrítica da sua performance durante o atendimento, como no exemplo abaixo:

P1 - Eu fico com muita dúvida: “Bah, por qual caminho eu vou”, né? Ou algo assim “Não teve a resposta positiva como eu esperava, certo?” ou algo “Bah, eu não tô sabendo fazer”. Daí é um pensamento negativo. “Bom, eu não tô sabendo para que lado ir”, certo? Então acho que sim, pode ter uma dispersão da gente inclusive, acho que tem algumas coisas de sentimento que possa passar por dentro da gente e criar uma certa dificuldade, né?

6.3 Objetivos Claros

Terapeutas têm como objetivo possibilitar ao paciente a realização de mudanças benéficas. Um psicólogo quer atuar na mudança de compreensão e de comportamento de seus pacientes. Porém isso pode acabar se tornando um objetivo muito amplo, o que dificulta o *flow*. Durante a sessão, os sintomas e as soluções podem acabar se tornando vagos e efêmeros para um profissional que trabalha com algo tão subjetivo.

Csikszentmihalyi (1990) diz que a atividade de um cirurgião, por exemplo, tem todas as características que uma atividade de *flow* precisa ter. O cirurgião sabe especificamente que ele precisa retirar um tumor ou consertar uma fratura. Isso permite que ele conclua seu trabalho com a sensação de missão cumprida. Portanto quanto mais específico e localizado puder ser o objetivo do terapeuta, mais chances ele têm da atividade gerar *flow*. Saber o que precisa ser modificado, facilita também a avaliação se o objetivo está sendo atingido.

P4 – Começa por tu construir um vínculo. (...) Desafio é tu estar aqui para trabalhar. A sessão tem que ser produtiva e tu tem que ser versátil. (...) Entender como a pessoa funciona, fazer um diagnóstico e um plano de tratamento.

6.4 Feedback

Na perspectiva do *flow* é extremamente importante que a pessoa possa receber informação, momento a momento, sobre como a atividade está evoluindo. Cada ação

deveria ser seguida de uma resposta, para que a pessoa possa saber se está se aproximando ou se afastando de sua meta.

Os terapeutas dizem que no decorrer da sessão estão sempre recebendo feedback dos pacientes. São sinais que precisam ser observados e reconhecidos. É possível percebê-los através dos olhares, da emoção, da variação de humor e dos movimentos corporais dos pacientes.

P1 - Pelo olhar, pela dinâmica de pensamento... também que às vezes a pessoa vai linkando a determinadas situações. E eu acho que a própria emoção que possa mostrar. (...) Então tu vai colhendo pelos sinais que vão aparecendo, o fluxo do pensamento dele, se está te acompanhando, se ele se emociona, se não se emociona. O olhar dele, se está atendo àquilo ou não.

P2 – (...) às vezes a pessoa se emociona, às vezes se irrita. (...) percebe que a pessoa muda o humor, tu percebe que tem algo ali. (...) Sim, a reação emocional é que nos diz que o caminho está sendo bom, porque desestru.. desestabilizou.. e quando desestabiliza a chance de vir material é grande.

P4 – Tem alguns que manifestam, que se dão conta. Então eu percebo pelo reconhecimento... pela fala ou pela mudança de comportamento. Como as pessoas estão se portando diante de ti e na vida, né? (...) Durante a sessão percebe isso pelo olhar, pela resposta, (...) se a pessoa não teve capacidade de ter insight, se não entendeu, né? Isso vai voltar. Ah, aqui também, tu percebe pela resposta que eles te dão. Como evolui a sessão, como chegou no início e como está saindo no final. Tanto do humor, do estado afetivo, quanto do que foi tratado, então dá para perceber.

Outra opção é solicitar um feedback da sessão ao final do atendimento, como o faz um dos participantes.

P3 - Inclusive na pequena avaliação que eu tento fazer, né, eu confiro com a pessoa se ela tá vendo, se ela diz a mesma coisa que eu, se estava pensando a mesma coisa, se eu também senti desta forma, né?

É importante, porém, ressaltar o fato de que uma sessão ter sido avaliada como boa na percepção do terapeuta, não significa que, na percepção do paciente, tenha tido o mesmo efeito. E vice-versa. Estas percepções e avaliações sofrem influência da subjetividade das pessoas envolvidas.

6.5 Ansiedade x Tédio

Percebeu-se que a experiência de fluxo em psicoterapia tende a não acontecer quando se está atendendo pacientes que trazem pouco conteúdo para a sessão ou que sejam muito repetitivos no seu discurso. Assim como pacientes cuja própria estrutura de personalidade dificulte a aderência ao tratamento.

Pacientes que provocam situações que parecem fugir do controle comumente geram ansiedade nos terapeutas. São pessoas que estão em tratamento, mas não querem de fato estar. São pacientes que estão desafiando e não colaborando e que não estão engajados com o tratamento. Às vezes a própria psicopatologia e estrutura de personalidade dificulta o acesso do terapeuta ao paciente.

Ao serem questionados sobre pacientes que geram ansiedade, as respostas foram:

P1 - Adolescentes que saem porta a fora. (...) trazem mais dificuldade, digamos, né, de manejo. (...) Como tu vai lidar com o aspecto da sedução? (...) Pacientes com traços de psicopatia também é uma coisa que eu encontro assim... não dificuldade, é o manejo, né.. mas é aquilo que tu trabalha, mas tu bate em uma parede.

P2 - Um menino que tinha um comportamento desafiador.

P3 - Pacientes que eu definiria que não estão realmente trabalhando.

P4 - Quando o caso é sério, grave. Quando tem risco. Ah, risco para ele ou para ti (risadas). Às vezes tu passa por umas situações que tu não imagina.

Por outro lado, o tédio surge quando o paciente é muito queixoso, quando não tem energia vital e não se desafia. O terapeuta, nestes casos, tem recursos de sobra para ajudar o paciente com suas questões. Porém não sente que o paciente está de fato empenhado em realizar mudanças. A respeito do tédio foram obtidos os seguintes comentários:

P1 - Pessoas que não conseguem é... evoluir, na terapia. Entendeu? (...) Na condição de que vem e está sempre com o mesmo discurso. Tem pacientes que me incomodam neste sentido, né? Que é repetitivo. Não consegue sair. O discurso é sempre o mesmo.

P2 - Sim, mas isso é entendido como uma dinâmica de característica de.. coisas que estão falando.. como aquela pessoa causa esse tipo de emoção. E isso é terapêutico

entendeu? Não que ela esteja me cansando. Não. Ela está me cansando porque ela cansa as pessoas. (...) São pessoas indefinidas, que não tem energia, que são apáticas, são chatas, repetem sempre a mesma coisa, do mesmo jeito, entendeu? Então isso que ela faz aqui.. esse sentimento, é um sentimento terapêutico para ajudá-la a poder entender que não é os outros que são culpados. Ela tem uma ação que causa um reação e que a reação causa uma outra reação e aí vai em cadeia, né.

P3 - Quando tu falasse em ansiedade a coisa que me veio foi tédio, né. Então aqueles pacientes que ou te trazem pouca coisa ou ficam em algo que tu diria blá blá blá, né? Ahh, então isso é meio chato.

P4 – Raramente, mas já senti. Quando é uma coisa vazia sabe? Uma pessoa vazia, que tu vê que não vai levar a lugar nenhum, não vai ficar, que não investe... causa um tédio sim. (...) Tu quer ajudar e a pessoa não está pronta para receber a tua ajuda.

Assim como bem colocado pelo participante P2, ressalta-se que estas características são materiais clínicos para trabalho. No entanto, estas tendem a ser sessões nas quais desafios e oportunidades de ação não estão em equilíbrio.

6.6 Desafios x Habilidades

O desafio do terapeuta está em de fato conseguir provocar mudanças tanto nas suas intervenções no transcorrer da sessão, quanto na vida do paciente. O terapeuta está continuamente pensando em novas estratégias para que algo se produza, para que seu trabalho tenha efeito.

P1 - É tirar a pessoa da, do, tem um termo para isso.. que é aquela coisa que a pessoa fica meio rotineira, sem evolução, né? (...) Tu fazer uma intervenção e tu ver mudanças no comportamento, né?

P2 – (...) Porque daí eu já comecei a ver o que eu ia fazer com essa gente. Entendeu? Tu quem fazer uma coisa, para ver que coisa tu pode fazer. Ficar naquilo... Não dá para continuar do jeito que tá, porque se ali tu não tá conseguindo, cria alguma coisa para ver se tu consegue alguma coisa.

P3 - Pra mim o desafio da terapia é sempre como conseguir fazer a mudança, né.

P4 - (...) Tu tem que usar algumas técnicas para mexer, para chocar, para mostrar de diversas formas o que eles estão fazendo.

Já as habilidades requeridas para se fazer isto são inúmeras. Fundamental é ter a teoria muito bem assimilada. Mas, ao mesmo tempo, é preciso ter “jogo de cintura”, flexibilidade, criatividade, agilidade para improvisar, assumir riscos e mudar o rumo das intervenções sempre que julgar necessário. Os terapeutas precisam estar atentos para perceber o que está acontecendo, observando se as intervenções estão produzindo efeito ou não. Além disso, ter boa memória é fundamental.

Tudo isto serve para que se possa ser um facilitador da mudança, mas nunca induzir o paciente a tomar determinadas escolhas. Os participantes salientam que estas habilidades se desenvolvem com a maturidade e a experiência.

P1 - Por isso a maturidade, o número de experiências né? E assim mesmo acho que a gente ainda comete alguns erros. Até a condição de memória por exemplo, né?

P2 - Ter cuidado para não induzir a pessoa a viver um jeito que é bom pra ti e que tu acha que é bom (...). Tu te dar conta do que tá acontecendo, que não tá evoluindo, não ficar exigindo que as pessoas tem que fazer daquele jeito (...). Se tu tá vendo que não vai sair nada dali, não ficar insistindo quando não tá dando. E é rápido, tu entendeu, não fica insistindo porque não vai dar. Faça outra coisa.

P3 – Bom, pra começar, acho que tu tem que ter alguma teoria que te oriente em termos do que é preciso fazer. E, ao mesmo tempo, eu tenho que estar preparado para o que esta pessoa está me trazendo, essa teoria não me ajuda tanto.

P4 – Conhecimento teórico, ter um bom conhecimento de si, quer dizer ter se tratado já, tu ter uma ideia do que.. te conhecer né? Quais são teus conflitos, quais são teus pontos fracos, porque isso vai aparecer, vai mexer né? Estabelecer uma boa comunicação, ser empática, ser empática e ser simpática.

Quando a sessão está indo bem, desafios e habilidades estão em equilíbrio:

P4 – Quando está indo bem as coisas estão equilibradas, né, tu tá conseguindo dar conta daquela problemática. (...) Apesar de que eu gosto do desafio. (...) É uma sessão intensa, em que tu testa a tua capacidade o tempo todo. (...) Tu tá testando até onde tu aguenta, até onde tu vais e como tu consegue te manter ali, né?

A relação entre oportunidades de ação e habilidades é essencial para determinar se o terapeuta viverá ansiedade, tédio ou *flow*. Inclusive esta é a única pré-condição para que o *flow* ocorra: o indivíduo precisa saber que existe algo a ser feito

e que ele tem capacidade de fazer. De acordo com Csikszentmihalyi (2004, p.40) “o *flow* ocorre sempre que o desafio e as habilidades são elevados e equivalentes”.

6.7 Controle

Quando a sessão está fluindo, os terapeutas dizem ter a sensação de estar compreendendo o que está acontecendo e de saber como conduzi-la. A sensação é de estar fazendo o que é preciso ser feito.

P1 - Eu acho que sim, quer dizer o meu propósito tá sendo atingido, né? Embora eu acho que quem tem o controle mesmo é o paciente, né? É ele quem define. A gente pode ajudá-lo a pensar em alternativas, mas eu acho que o controle... Claro que dá uma sensação quando o paciente volta na sessão seguinte né? Tu sente que está dominando a situação... (...) A minha parte, por exemplo. Agora a condição dele, de como ele vai direcionar as coisas da vida dele, daí é algo que é com ele...

P3 - Sim, não tinha mais nenhuma dúvida que eu saberia trabalhar com essa gente, o que eu ia fazer (...). Eu fiz os encaminhamentos necessários.

Porém, é evidente que não há controle sobre as atitudes do paciente. Este estará sempre livre para tomar as decisões que quiser e determinar o direcionamento de sua vida. Portanto, o controle é percebido no que se refere à condução da sessão, mas não sobre o resultado que dela se manifestará.

Para que a experiência seja ótima é importante que o profissional tenha a percepção de que a atividade está sob o seu controle. Isso faz com que ele consiga diminuir o máximo possível a margem de erro da sua atividade e o medo de falhar (Csikszentmihalyi, 1997).

6.8 Tempo

A existência (ou não) da distorção temporal requer mais pesquisa. A sessão de psicoterapia ocorre dentro de um espaço de tempo determinado, geralmente 50 a 60 minutos, do qual os terapeutas têm dificuldade de se dissociar. Há a preocupação em não invadir o horário do próximo paciente.

Além disso, na abordagem sistêmica há interesse em manter o foco naquilo que se identificou como importante para o tratamento do paciente. Portanto, na mente do terapeuta o tempo da sessão está dividido em “subtempos”: existe o tempo para iniciar,

para desenvolver o assunto e para finalizar. Em uma boa sessão isso parece acontecer com fluidez.

P2 - Eu cuido o tempo. Eu sei que eu tenho uma hora e eu vou cuidando. Eu cuido no relógio né. Dou 10 minutos, não anda.. não captei.. alguma coisa eu vou ter que fazer de diferente. (...) É muito gozado, vou te dizer, a gente tem um timing interno, é impressionante. Tu já sabe que tá terminando a sessão e que alguma coisa vou ter que agendar... ou fazer pensar sobre isso que a gente tá.. para a próxima sessão.

P3 - Desde rápido porque houve muita coisa e foi bem, essa é uma situação comum em qualquer situação, mesmo que não em terapia. E aquela situação em que o tempo se arrasta, por exemplo, aquela coisa do silêncio, em que tu mais ou menos leva a sessão na base do saca-rolha, quer dizer, tu faz uma pergunta e a pessoa é monossílaba, né? (...) Como a gente sempre tem que cuidar também do tempo, né, então às vezes, quando tem um envolvimento maior o cara quase que se passa e nas outras às vezes o cara consulta muitas vezes né (o relógio).

P4 - Passa rápido. (...) Claro que vai depender do quadro, se é um paciente com depressão, não passa nunca, né. (...) Tu olha o relógio, é diferente. (...) Pacientes com muitos insights vai rápido, tu te envolve e é uma coisa assim encadeada, então bate e volta (...) e aí passa rápido, quando tu vê, tem que encerrar.

Foi relatado também que quando a história que o paciente conta é interessante, há entrega e envolvimento por parte do terapeuta, o que faz também o tempo passar de forma muito rápida. Já em sessões que geram tédio para o terapeuta, o tempo parece se arrastar.

P1 - Eu cuido para não passar do tempo né. (...) Tem, às vezes, tem uma condição de não perceber, porque, dependendo do paciente, às vezes tem pacientes que tem essa habilidade de envolvimento, de contar a sua história.

Quando em *flow* as pessoas tendem a se esquecerem do tempo e ter a sensação de que o tempo que passou no relógio não igual àquele que foi vivido (Csikszentmihalyi, 1992). O fato de uma sessão passar rápido devido a uma boa história que está sendo escutada, não é preditor de *flow*. É fundamental lembrar que o *flow* exige ação.

6.9 Concentração

Atuar em psicoterapia é realizar uma atividade que exige extrema concentração. Os entrevistados dizem que quando a sessão está indo bem, não é preciso fazer esforço, isto simplesmente acontece. O que pode dificultar a concentração, no entanto, é o cansaço, devido a quantidade de pacientes ao longo do dia. Para lidar com isso, os participantes mencionaram estratégias como um intervalo entre um paciente e outro, um café ou levantar-se e caminhar um pouco.

P1-Pode acontecer (falta de concentração). Um dos fator que eu vejo nisso é o cansaço. (...) Então assim, tu tá concentrada, tá atendendo o paciente e aí é onde entra assim, a boa sessão e aquela mais ou menos e a ruim, certo?

P2 – A gente tá sempre concentrada, é muito difícil tá ouvindo uma pessoa e estar pensando lá né.. é que nem tá dirigindo no trânsito, tu pode de vez em quando dar uma desviadinha, mas prontamente tu volta, porque se tu perder material.. tu mesmo que depois não vai conseguir ajudar.. então a concentração faz parte do trabalho. (...) Eu tento fazer 50 min, deixo mais 10 se necessário. Um depois do outro, a gente faz, mas tu fica mais cansado, né.

P3 - Fico bem concentrado, já um esforço sempre, mesmo que a sessão tenha problemas, há um esforço de ficar. Então eu diria que quando está indo bem, não há esforço maior, simplesmente ocorre. Então, vamos dizer, esforços que talvez tu tivesse que fazer para te concentrar em outras situações que tu acha complicado, aí não estaria ocorrendo. Então não precisa fazer esforço, é simplesmente seguir.

P4 – Se a sessão tá indo bem, tu te concentra e trabalha. Tu tá ali ativamente. Quando não está indo bem, vamos pensar assim, tem a questão da depressão, acho que é o caso mais difícil, aí tu tem que fazer um esforço para estar ali, te concentrar. Eu acho que está é a situação mais difícil, porque te dá um sono.. (...) tu tem que frear, tem que dar um tempo para o paciente, aguardar, respeitar o tempo do paciente.

Como bem colocaram os participantes P3 e P4 quando a atenção está totalmente colocada na atividade, o terapeuta não precisa mais pensar em se concentrar, aquilo simplesmente acontece.

Como consequência das atividades que realizam e dos anos de prática os participantes mencionaram:

6.10 Ampliação da autoestima

Csikszentmihalyi (1993) diz que durante a experiência de *flow* a pessoa fica com sua autoconsciência temporariamente suspensa. Desta forma a autoestima também não está em questão já que um dos pressupostos é justamente a pessoa não estar pensando em si. Porém, logo após a experiência de *flow* a autoestima tende a ficar mais alta do que nos momentos em que não está em fluxo. Assim como previsto na teoria, os entrevistados reportaram sentirem-se melhores consigo mesmos após realizarem uma boa sessão.

P1 - Eu acho que entra uma questão bem de autoconfiança, né? Considerando o que eu avaliei como uma boa sessão, nem sempre é a boa sessão do paciente, mas... a gente tende a sentir quando a coisa vai evoluir, quando tá evoluindo... e eu acho que eu me sinto muito reforçada na função que eu me propus.

P2 - A gente sempre faz um pequeno comentário interno, é rapidinho, não é proposital, é pra fechar um e começar outro. Algo que é tranquilo e nem é pensado “ai que bom eles conseguiram sair melhor” e deu “foi bom, tá bom”.

P3 - Acho que depende bastante do que ocorre na sessão. (...) em uma sessão que fluiu muito bem, tu pode ficar muitíssimo satisfeito por ter ocorrido. (...) Nas sessões que fluem bem tu chega a terminar a sessão com uma sensação “Bah, hoje foi especial.”

P4 – Depende. Como te falei tem sessões em que tu sai assim “Ai... bah hoje valeu a pena”, de comemorar “Foi muito bom, tô me sentindo muito bem, muito feliz, muito leve, eu consegui, né”. (...) Então tem uma sensação de sucesso, de alegria, de prazer, completude.

6.11 Crescimento Pessoal

Os entrevistados dizem que o fazer clínico é estimulante. Há constantemente a possibilidade de criar e incorporar novas habilidades à prática. Trata-se de um trabalho que pode (e precisa) estar sempre sendo reinventado, por isso a importância da constante atualização: congressos, livros, filmes, cursos são fonte de inspiração e conhecimento.

Por se depararem com tantas histórias diferentes e também com tanto sofrimento, o terapeuta tem a possibilidade de estar sempre repensando suas próprias escolhas e sua vida. Esta é uma atividade que, por colocar o profissional permanentemente em contato com as dificuldades do outro, naturalmente instiga o

psicólogo a valorizar a sua vida, suas escolhas e as pessoas que ele tem por perto. Um dos entrevistados comentou que a busca por congruência entre o que se fala e o que se faz é algo que o desafia a se tornar uma pessoa melhor. Além disso existe a satisfatória sensação de estar contribuindo com vida de outra pessoa.

P1 - Então acho que sim, tenho a convicção que me transformou e me transforma em uma pessoa melhor. Uma porque constantemente me faz pensar, me faz estudar, e eu sempre gosto de dizer, talvez em algum momento a gente pense, ah eu sei bastante, né. (...) Sabe, eu acho que é tu poder... porque tu também compara a tua vida, né? A onde tu poderia estar, a sorte que tu teve de cair na situação que tu está. Então eu acho que ao mesmo tempo que é um presente, como eu digo muitas vezes para os pacientes, né? Quer dizer, às vezes os pacientes trazem histórias difíceis que conseguiram superar... (...) daí tu fica até assim “pô, tua vida é até maravilhosa perto de tudo que tu vê, onde tu poderia estar..” Né? Então acaba sim a gente fazendo uma avaliação. E até assim, ajuda, a gente também faz um processo inverso, porque tu também faz terapia contigo.

P2 - Eu curto, eu me acordo, satisfeita por ir no consultório ou ir lá na Clínica ou seja onde for para trabalhar com a minha profissão.

P3 - Eu acho que sim, traz satisfação quando tu percebe “uau, tu ajudou uma pessoa”. (...) Agora com certeza, acho que com a psicologia não podemos nos escapar de estar o tempo todo nos questionando, como nós vivemos a nossa vida. Como vivemos nossos relacionamentos. E de repente tu está trabalhando uma coisa e percebe uau, meu relacionamento com meus filhos e com as outras pessoas, né. Então eu acho que é uma coisa que te confronta muito, é muito questionador.

P4 – As famílias não tem ideia do que elas estão nos dando, porque tu aprende muito com eles. (...) Tu também vai tendo insights e tu também vai vendo as tuas coisas “E o que é meu e o que é teu? E o que eu faço com isso?” (...) Às vezes eu saio daqui e parece que virou uma chave, sabe? Tu vê a tua realidade de outra forma. “Nossa, eu não tinha percebido isso, não tinha me dado conta disso ainda. (...) É um desafio, a gente cresce muito. Contribui para o teu amadurecimento e crescimento. Aprender a lidar com as diferenças, ser tolerante, tem um exercício que eu acho que não é fácil que é não julgar...”

Certamente nem todos psicólogos são entusiasmados acerca de seu trabalho. “Mesmo com ótimas condições externas, não há garantia de que a pessoa entrará em

flow. Porque a experiência ótima depende de uma avaliação subjetiva sobre as possibilidades de ação” (Csikszentmihalyi, 1990, p. 154). Isto significa que mesmo diante de pacientes extremamente engajados no tratamento, alguns terapeutas podem estar desconectados daquilo que deveriam estar fazendo.

Csikszentmihalyi (1990) diz que se especializar demais e fazer sempre o mesmo trabalho, como cirurgiões que só operam apêndice, pode tornar o prazer durante o trabalho algo mais difícil de ser alcançado, uma vez que o profissional acaba entrando em tédio. Portanto, é importante se colocar novos desafios e batalhar para que sua performance não seja inferior àquilo que a própria pessoa se estabeleceu como meta.

7. CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivo principal investigar a experiência subjetiva de *flow* de psicoterapeutas durante a prática de atendimento clínico. A partir das entrevistas realizadas, os resultados desta pesquisa apontam que algumas dimensões do *flow* são vivenciadas pelos psicólogos clínicos investigados.

Uma sessão de psicoterapia oportuniza ao profissional desafios constantes e também oportunidades de ação. E este equilíbrio, requerido para a entrada em estado de *flow*, foi mencionado pelos psicólogos entrevistados. Quando uma sessão está fluindo bem eles sentem que estão no controle daquilo que estão fazendo e que possuem as habilidades para conduzir da melhor forma o trabalho que realizam. Além disso, atender em psicoterapia é uma atividade que naturalmente requer concentração total e abstenção dos pensamentos que não agregam valor ao que está sendo produzido: duas condições-chaves para o *flow*.

O *flow* exige ação. Ressalta-se que só ocorrerá se o terapeuta se colocar em uma posição ativa fazendo suas colocações e intervenções no exato momento em que sentir ser necessário. Em contra partida, o *flow* exige retorno imediato (*feedback*). Partindo disso, percebeu-se que a sessão perde o fluxo quando o desafio se torna muito elevado em função da falta de engajamento por parte do paciente ou de alguma psicopatologia que enrijeça a estrutura daquela personalidade. Há, portanto, pacientes cujas sessões tendem a fluir muito bem e outros que tendem a provocar tédio ou ansiedade no terapeuta. A sensação de ação sem esforço e de completa imersão naquilo

que está acontecendo é percebida quando paciente e terapeuta estão afinados. Então a sessão não requer esforço, ela simplesmente acontece.

A importância em adentrar no estado de *flow* está no fato dele tornar os momentos muito mais gratificantes. Experimentar essa vivência produz plenitude, eleva a autoestima e a autoconfiança dos profissionais. A carreira de psicólogo clínico é repleta de desafios, inclusive por se tratar de uma atividade autônoma. É uma prática que não oferece garantias, nem estabilidade e exige que os profissionais construam, pouco a pouco, a solidez do seu trabalho. Os profissionais entrevistados são pessoas que, apesar das dificuldades, persistiram e atualmente mencionam possuir enorme satisfação com a profissão. Claramente expressaram que há desejo constante por continuar desenvolvendo novas habilidades e adquirindo novos conhecimentos. Inclusive não manifestam vontade de parar de trabalhar mesmo com o avançar da idade.

A literatura sobre o estado mental de *flow* sugere que ele pode ocorrer em distintas atividades e psicoterapia certamente é uma delas. Para Csikszentmihalyi (1990) o que há em comum entre essas pessoas que experimentam *flow* na profissão é que elas podem até realizar um trabalho sem glamour ou que a maioria das pessoas acharia chato, repetitivo e sem sentido. Porém, são profissionais capazes de transformar suas tarefas em atividades complexas, “reconhecendo oportunidades de ação onde os outros não percebem, desenvolvendo metas, se focando naquilo que está sendo feito, permitindo a si mesmo se perder na interação para que os self possa emergir com mais força quando finalizada” (Csikszentmihalyi, 1990, p.151).

Para Csikszentmihalyi (1990) melhorar a qualidade de vida através do trabalho requer redesenhar os trabalhos a fim de que sejam atividades que permitam mais *flow*. Mas por outro lado, também ajudar as pessoas a desenvolverem personalidades mais autotéticas, “treinando-os para reconhecer oportunidades de ação, afiar suas habilidades e definir objetivos atingíveis” (Csikszentmihalyi, 1990, p.157). Também é válido lembrar aos profissionais da importância de manterem sua atenção focada naquilo que está sendo feito. Este é o primeira atitude fundamental para o *flow*.

As reflexões deste estudo podem fornecer subsídios para futuras intervenções a fim de colocar o fazer clínico cada vez mais em estado de *flow*. Continuar analisando e incentivando esta experiência torna-se importante à medida que sua prática pode oportunizar mais satisfação para vida dos psicólogos clínicos.

REFERÊNCIAS

- Alarcón, R. (2009). *Psicología de la felicidad*. Lima: Editorial Universitaria.
- Bardin, L. (1977). *Análise de conteúdo* (L. A. Reto & A. Pinheiro, Trad.). São Paulo: Edições 70.
- Biograph: Mihaly Csikszentmihalyi (2006). Disponível em <http://www.answers.com/topic/mihaly-csikszentmihalyi>.
- Compton, W.C. (2005). *An Introduction to Positive Psychology*. Belmont: Thomson Wadsworth.
- Csikszentmihalyi, M. (1965) *Artistic problems and their solutions: na exploration of creativity in the arts*. Tese (Doutorado). Illinois: Universidade de Chicago.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: the psychology of optimal experience*. New York: HapperCollings Publishers.
- Csikszentmihalyi, M. (1992). *A psicologia da felicidade*. São Paulo: Saraiva.
- Csikszentmihalyi, M. (1993). *The envolving self: a psychology for the third millenium*. Now York: Harper Perennial.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow on every day life*. New York: HapperCollings Publishers.
- Csikszentmihalyi, M. (2004). *Gestão qualificada: a conexão entre felicidade e negócio*. Porto Alegre: Artmed.
- Kamei, H.H. (2010). *Flow: o que é isso? Um estudo psicológico sobre experiências ótimas de fluxo de consciência sob a perspectiva da Psicologia Positiva*. Dissertação de Mestrado. Universidade de São Paulo.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The Concept of *Flow*. In Snyder, C.R.; Lopez, S.J. (Ed.) *Oxford Handbook of Positive Psychology*. (Cap. 7, pp. 89-105). New York: Oxford.
- Seligman, M. (1998). *Bulding human strenght: Psychology's forgotten mission*. APA Monitor

Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: an introduction. *American Psychologist: Special Issue on Happiness, Excellence, and Optimal Human Functioning*. V.55.n.1.p.5-15.jan.2000.

Snyder, C.R., & Lopez, S.J. (2009). *Psicologia Positiva: uma abordagem positiva e prática das qualidades humanas*. Porto Alegre: Artmed

Turato, E.R. (2003). *Tratado da metodologia da pesquisa clínico-qualitativa: construção teórico-epistemológica, discussão comparada e aplicação nas áreas da saúde e humanas*. Petrópolis: Vozes

ANEXOS

ANEXO A – ROTEIRO PARA ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADA

Este roteiro é composto por 13 tópicos para entrevista, sendo que cada um é abordado através de uma pergunta fundamental, formulada de maneira simples e objetiva. A palavra-chave, que deve nortear cada tópico, encontra-se entre parênteses.

1.

- a) O que te motiva a trabalhar como psicólogo clínico? (**motivação**)
- b) Porque você atende pacientes? O que te leva a querer atender pessoas?

2.

- a) Como você se sente quando está atendendo seus pacientes? (**emoções e sentimentos**)
- b) Quais sentimentos/ emoções sente quando atende pacientes?

3.

- a) Enquanto você está atendendo seus pacientes, você pensa em alguma coisa? Em quê? (pensamentos)
- b) No que você não costuma pensar quando está atendendo?

4.

- a) Há ocasiões em que atender algum paciente provoca ansiedade? Quando isso ocorre? (ansiedade)

5.

- a) Há momentos em que você se sente entediado quando atende? Quando isso ocorre? (tédio)

6.

- a) Você sente alguma dificuldade quando atende seus pacientes? Quais são as dificuldades que existem durante a sessão de psicoterapia? (**desafios**)
- b) O que é preciso para se conseguir realizar uma boa sessão de psicoterapia? (**habilidades**)

c) Agora eu gostaria que você imaginasse uma balança, com dois pratos. Em um dos pratos da balança estão as dificuldades e desafios que existem em atender seus pacientes, e do outro lado estão as suas habilidades durante o atendimento clínico. Muito bem, eu gostaria agora de fazer a seguinte pergunta: Quando você está atendendo e a sessão está indo bem, como é que está essa balança? Você sente que suas habilidades são maiores que as dificuldades impostas pelo paciente, ou você sente que suas habilidades são menores que essas dificuldades, ou você sente que habilidades e dificuldades estão no mesmo nível?
(combinação entre habilidades x desafios)

7.

a) Quando você está atendendo um paciente em que sua atenção fica focada?
(atenção)

8.

a) Durante a sessão, você sabe quando está indo bem e quando não está indo bem? Como? **(feedback)**

9.

a) Quando você está atendendo seus pacientes e você considera que a sessão está indo bem, você sente que está no controle do que está fazendo? Você se sente no controle das suas ações? **(controle)**

10.

a) Quando a sessão está indo bem, como você sente o tempo passar? **(percepção do tempo)**

b) O tempo parece estar voando, mais rápido do que o normal, ou, ao contrário, parece que o tempo para e demora para passar?

11.

a) Quando você está atendendo e a sessão está indo bem, como fica sua concentração? **(concentração)**

b) Você fica profundamente concentrado e absorvido pela conversa que você está tendo com seu paciente, ou você se distrai facilmente?

12.

- a) Quando você termina o atendimento, como você se sente em relação a si mesmo? (**auto-estima**)
- b) Você se sente melhor ou pior em relação a si mesmo? Ou não altera em nada a forma como você se sente em relação a si mesmo?

13.

- a) Ser psicólogo clínico te transformou em algum sentido? (**crescimento pessoal**)
- b) Atuar com psicoterapia fez de você uma pessoa diferente? Em quê?

ANEXO B – FORMULÁRIO DE DADOS PESSOAIS

Data: / /

Participante: _____

DADOS DO PARTICIPANTE DA PESQUISA	
SEXO:	M <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> IDADE: _____
ESTADO CIVIL:	SOLTEIRO <input type="checkbox"/> CASADO <input type="checkbox"/> NAMORO <input type="checkbox"/> SEPARADO <input type="checkbox"/>
ESCOLARIDADE:	ESPECIALIZAÇÃO <input type="checkbox"/> QUAL? _____
	MESTRADO <input type="checkbox"/> DOUTORADO <input type="checkbox"/> PÓS-DOUTORADO <input type="checkbox"/>
ATIVIDADE PROFISSIONAL / OCUPAÇÃO:	_____
ANO DE CONCLUSÃO DO CURSO DE GRADUAÇÃO:	_____
HÁ QUANTO TEMPO APROXIMADAMENTE VOCÊ ATUA COMO PSICÓLOGO CLÍNICO?	_____
COM QUE FREQUÊNCIA VOCÊ ATENDE PACIENTES EM CONSULTÓRIO?	_____

ANEXO C – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, _____ aceito, livremente, participar da pesquisa sobre psicoterapia, de autoria da pesquisadora Monique Dasenbrock, graduanda do Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, no Departamento de Psicologia do Desenvolvimento, tendo como orientadora a Prof. Cláudia H. Giacomoni. Minha participação na pesquisa consta de uma entrevista, e estou de acordo com que seja gravada em áudio, transcrita e armazenada nos arquivos da pesquisadora, pois fui orientado quanto ao sigilo e à preservação das informações, garantindo o meu anonimato. Estou ciente da possibilidade de publicação dos resultados da pesquisa, com anonimato assegurado. Sei também que posso desistir, em qualquer momento, de participar da pesquisa, sem que haja prejuízo ou constrangimento para ambas as partes.

Local e data,

Assinatura do participante da pesquisa,

Documento em duas vias:

1ª via – participante

2ª via – pesquisadora

Contato com a pesquisadora Monique Dasenbrock

E-mail: moniquedasenbrock@gmail.com

Fone: (51) 984645316

Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Psicologia da UFRGS

Rua Ramiro Barcelos, 2600 – Porto Alegre/RS – Telefone: (51) 33085698