

# A NOÇÃO DE **FLOW** E AS IMPLICAÇÕES DA TECNOLOGIA NA CAPACIDADE DE ALCANÇÁ-LO

ADAM CHIEN **KIRST\***

**RESUMO:** O autoconhecimento está em pauta. Em grande parte, este se torna um tema necessário por causa de um mundo tecnológico que traz consigo grande superficialidade. Dentro desse tema, um dos conceitos que são trazidos à tona recorrentemente é o conceito de flow, muitas vezes em sentidos diferentes e infelizmente supérfluos. Neste trabalho, exponho duas concepções acerca do flow que fazem parte de estruturas teóricas, neste caso, filosófica e psicológica. São as concepções de Hubert Dreyfus (filósofo) e de Mihaly Csikszentmihalyi (psicólogo). Provido dessas duas concepções e de uma breve comparação entre elas, dirijo-me à tecnologia ao modo com que ela impacta o flow. Pela grande variedade de assuntos nos quais essa relação se dá, decidi manter o foco no ato da leitura. Assim, faço uma breve genealogia da leitura baseada nos estudos de Nicholas Carr (escritor) com o objetivo de situar o leitor, seguida de uma exposição de estudos que mostram a situação da leitura nos dias de hoje. O final do trabalho enlaça os temas abordados e demonstra o impacto da tecnologia na capacidade de alcançar o estado de flow.

**PALAVRAS-CHAVE:** Flow, Dreyfus, Csikszentmihalyi, Tecnologia, Carr, Leitura, Autoconhecimento, Atenção.

**ABSTRACT:** Self-knowledge is on demand. To a great extent, this becomes a necessary topic because of a technological world that brings with it great superficiality. Within this theme, one of the concepts that are recurrently brought up is the concept of flow, often in different and unfortunately superfluous senses. In this work, I expose two conceptions about flow that are part of theoretical structures, in this case, philosophical and psychological. They are the conceptions of Hubert Dreyfus (philosopher) and Mihaly Csikszentmihalyi (psychologist). With these two concepts and a brief comparison between them in hands, I turn to technology and its impacts on flow. Due to the great variety of subjects in which this relationship takes place, I decided to focus on the act of reading. Thus, I make a brief genealogy of reading based on the studies of Nicholas Carr (writer) with the aim of situating the reader, followed by an exposition of studies that show the situation of reading in the present times. The end of the work links the themes addressed and demonstrates the impact of technology on the ability to achieve the state of flow.

**KEYWORDS:** **FLOW**, Dreyfus, Csikszentmihalyi, Attention, Technology, Carr, Reading, Self-knowledge.

\* Email: adamkirst@gmail.com

## INTRODUÇÃO

O presente artigo tem como linha mestra o seguinte argumento:

**PREMISSA 1** - É necessária, dentre outros fatores, extrema concentração (atenção) para alcançar o estado de *flow*.

**PREMISSA 2** - A tecnologia atual afeta (negativamente) de forma substancial nossa capacidade de concentração.

**CONCLUSÃO** - Portanto, a tecnologia atual reduz a capacidade de alcançar o estado de *flow*.

Como base da primeira premissa apresentarei a noção de *flow* a partir do modelo Dreyfus-Dreyfus de aprendizado (Dreyfus, 1980), aprofundando-a a partir da perspectiva de Mihaly Csikszentmihalyi (1990), traçando paralelos e diferenças entre as duas noções.

Muitos caminhos serviriam como base da segunda premissa, porém, devido às limitações deste artigo, sustentarei tal afirmação através da atenção na leitura, baseando-me em capítulos do livro “Geração Superficial” de Nicholas Carr (2011), que aborda as implicações da tecnologia em nosso modo de pensar. A conclusão do argumento se dará naturalmente, como veremos.

## O MODELO DREYFUS-DREYFUS DE APRENDIZADO

Em fevereiro de 1980, o filósofo Hubert Dreyfus, em conjunto com seu irmão Stuart Dreyfus (engenheiro), publicou um artigo chamado “Um modelo de cinco fases das atividades mentais envolvidas na aquisição de habilidades diretas” (Dreyfus, 1980), no qual discorrem sobre um modelo de aprendizado que mais tarde foi popularizado como “modelo Dreyfus-Dreyfus”.

Neste modelo foram utilizadas como campo de pesquisa três habilidades em específico, o aprendizado de uma segunda língua, o de jogar xadrez e o de pilotar uma aeronave, das quais lançarei mão. A partir do estudo acerca destas habilidades, foram determinados cinco estágios que percorrem o aprendizado de qualquer habilidade

direta, são eles: iniciante, competente, proficiente, *expert* e mestre. Tais estágios são caracterizados pela variação em quatro funções mentais binárias: recordação (não situacional ou situacional), reconhecimento (decomposto ou holístico), decisão (analítica ou intuitiva) e consciência (monitorada ou absorvida).

O estágio iniciante é caracterizado principalmente pela aquisição de regras livres de contexto, como a função e movimentos de cada peça no xadrez e algumas regras como a de analisar o valor de uma certa peça em uma certa posição do tabuleiro. O avanço do indivíduo é relacionado à maior conformidade de suas ações com tais regras. Desta forma, temos que as funções mentais deste estágio são: recordação não-situacional, reconhecimento decomposto, decisão analítica e consciência monitorada.

No estágio competente, o indivíduo tem maior familiaridade com a atividade, aprendendo padrões importantes e tendo uma noção maior do contexto. No aprendizado da linguagem o indivíduo já não ouve apenas sons desprovidos de sentido, mas reconhece frases que usadas em certas ocasiões produzem certos efeitos. Aqui a recordação é situacional.

No estado proficiente, o indivíduo já experienciou diversas situações e reconhece uma complexidade maior nelas, adotando uma “hierarquia de decisões” referente a alguma situação em específico. No exemplo do xadrez, o indivíduo, reconhecendo uma fraqueza na defesa do rei inimigo, faz um ataque que pode enfraquecer o próprio jogo, porém com um objetivo em mente. O reconhecimento aqui é holístico.

Até o estado *expert*, o indivíduo recorre a algum princípio analítico (como regras e padrões) para guiar suas ações. Na *expertise* o sujeito presenciou um grande número de situações e a experiência é tão vasta que responde a situações intuitivamente, ligando automaticamente certas situações a certas respostas. Isso se reconhece na língua quando o indivíduo não utiliza mais regras conscientemente e responde a situações naturalmente em tal língua. É o último estágio referente

à capacidade mental do indivíduo e aqui a decisão não é mais analítica, mas intuitiva.

No estágio mestre o *expert* é capaz de ser absorvido completamente pela atividade, de forma que deixa de lado princípios e não precisa usar a energia mental antes usada para monitoramento, canalizando-a a realização quase instantânea da ação apropriada em alguma situação. A consciência acerca da atividade torna-se absorvida, ou seja, o sujeito está completamente envolvido com a atividade em questão. Um exemplo seria o jogador de tênis profissional, que, ao jogar, tem percepção de sua raquete não mais como um instrumento à parte, mas como se a mesma houvesse se tornado uma extensão de seu braço. Os movimentos corretos são executados de forma inconsciente e não se pensa em nada além do jogar. Esse estado Dreyfus chama de lida incorporada, mas podemos chamá-lo de *flow*, considerando o objetivo deste artigo, uma vez que temos grandes similaridades com o conceito de Mihaly Csikszentmihalyi desenvolvido na próxima seção.

O *flow* para Dreyfus, segundo o exposto aqui, requer uma habilidade imensa em certa atividade para ser alcançado. O momento de fusão com o mundo é fruto de uma entrega não apenas no momento, mas de uma grande dedicação à atividade durante a vida.

## A DESCRIÇÃO DE FLOW POR MIHALY CSIKSZENTMIHALYI

O psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi é famoso pelos seus estudos sobre o *flow*, e neles sua noção, apesar de convergir em muitos pontos com a de Dreyfus, difere desta. Isto se dá porque em Dreyfus o *flow* é uma etapa de aprendizado de certa habilidade, uma descrição bastante restrita, e para Mihaly, *flow* é um estado de consciência mais geral, descrito como “o estado em que a pessoa está tão envolvida em uma atividade que nada mais parece importar; a experiência em si é tão agradável que a pessoa fará [a atividade] mesmo com grande custo, apenas por fazê-la.” (Csikszentmihalyi, 1990, p. 4).<sup>1</sup> Temos a mesma

base para o conceito nas duas abordagens, a de total envolvimento em alguma atividade. Podemos observar, no entanto que para Mihaly não é necessária à realização de uma atividade na qual a pessoa tem exímia habilidade para alcançar o estado de *flow*.

Mihaly também descreve *flow* como *ordem de consciência*, quando a atividade em questão está de acordo com objetivos claros (tratarei deles no decorrer do artigo) e se tem um controle do que ocorre na consciência momento por momento. Nesta ordem está dentre outros aspectos a *equiparação* da dificuldade da atividade à habilidade do indivíduo. Aqui podemos perceber uma aproximação da visão de Dreyfus, no sentido em que o *flow* ocorre em atividades que envolvem uma relação entre habilidade e dificuldade. Ao comparar as duas concepções nota-se à primeira vista uma restrição maior de Dreyfus à habilidade, mas isso se deve ao fato do *flow* ser derivado justamente de uma fase de aprendizado, ou seja, a própria habilidade. A dificuldade aqui não é descartada, pelo contrário, desempenha um papel maior, pois o *flow* é alcançado apenas em um estágio último, no qual a dificuldade é imensa, e como dito aqui, a habilidade também. Temos então que a relação habilidade-dificuldade é muito presente no *flow* de Dreyfus, porém de maneira diferente da de Mihaly. Este, formalizando essa relação, muda a exigência do estado de *flow* da grande habilidade-dificuldade (padrão quantitativo) para a harmonia habilidade-dificuldade (padrão qualitativo). Disto decorre que o estado de *flow* torna-se mais “acessível”, já que não seria necessária uma dedicação de uma vida para alcançá-lo, e sim uma dedicação apenas no momento da atividade. Abre-se também uma nova gama de atividades que podem ser realizadas em estado de *flow*, por exemplo, experiências únicas que não requerem habilidade, como o observar de um pôr-do-sol ou um momento único na companhia de pessoas amadas.

Mihaly relaciona o *flow* com um momento de êxtase, “um mergulho em uma realidade alternativa”<sup>2</sup>, na qual o indivíduo chega a perder a noção de si mesmo. Trazendo a noção de Dreyfus

acerca da relação com o mundo no estado de *flow*, encontramos coerência novamente entre as posições, podendo até afirmar que Dreyfus colocaria que *flow* é o estado de plena harmonia com o mundo no qual nada além da atividade importa, concordando com Mihaly.

Para Mihaly, num estado de *flow* esse pensamento analítico acerca do que está fora da atividade não é possível nem mesmo fisicamente. Devido às limitações de nosso sistema nervoso, não somos capazes de processar mais de um número definido de informações por segundo (Csikszentmihalyi, 1990, p. 29). No *flow*, essa capacidade fisiológica é dominada e preenchida pela atividade em questão, não restando espaço para tal pensamento analítico. Isto explicaria a falta deste no estágio “mestre” do modelo Dreyfus-Dreyfus, reforçando o paralelo entre as duas posições.

Pelo preenchimento quase total da atenção, não nos preocupamos ativamente com os problemas de nossa vida corriqueira, como nosso corpo se sente ou qualquer preocupação que seja. Tal estado de êxtase Mihaly liga diretamente à felicidade. Assim, quanto mais em estado de *flow* alguém se encontrar em sua vida, mais satisfação ela terá e mais feliz será. As coisas ganham significado por elas mesmas. Acerca disto Mihaly chama o *flow* de uma “experiência autotélica”, ou seja, que tem seu fim nela própria (*autos* - eu, *telos* - objetivo). Nesta experiência a atenção do indivíduo está não nas consequências da atividade, mas nela por ela mesma. Observam-se aqui os objetivos claros da ação mencionados anteriormente, característica essencial do estado de *flow*. A satisfação derivada dessa experiência autotélica se dá pelo fato de que a maioria das nossas ações do dia a dia não têm valor em si mesmas e as fazemos em vista de algum interesse futuro. Daqui podemos derivar uma grande importância de viver o presente para alcançar a felicidade<sup>3</sup>, no pensamento de Mihaly.

Mas como viver o presente? Dentre os milhões de bits de informação fornecidos pelo mundo, podemos selecionar quais serão processadas pelo processo que chamamos de *atenção*. Esta é necessária para alcançar as referências apropriadas na

memória, avaliar uma situação e escolher o que fazer frente a ela. Todavia, a atenção não pode ultrapassar as limitações do nosso corpo, então é necessário aprender a direcioná-la, e o estado de *flow* requer uma atenção extrema do indivíduo, como demonstrado aqui. Assim, para viver o presente e conseqüentemente ser feliz, é necessário o bom uso da atenção.

## UMA HISTÓRIA DA ESCRITA E LEITURA PROFUNDA SEGUNDO NICHOLAS CARR

Em seu livro “Geração Superficial” (2011)<sup>4</sup>, Nicholas Carr faz uma genealogia da escrita, trazendo fatos históricos desde o começo da escrita para os dias de hoje, no qual podemos perceber uma coesão entre os movimentos da escrita na história e os da atenção. Depois disso mostra significativas consequências da tecnologia contemporânea na leitura e, conseqüentemente, na atenção.

Um aspecto importante do começo da escrita é que antigamente as palavras não eram separadas por espaços, pois a escrita refletia as origens da linguagem no discurso oral (ao falar, não colocamos pausas entre as palavras, elas são diferenciadas pelo seu próprio uso), decorrente da forte tradição oral presente no momento. Hoje a escrita sem espaçamento é chamada de *scriptura continua*. Tal escrita dificultava muito a leitura dos textos, sendo necessário grande empenho cognitivo apenas para diferenciar as palavras, dificuldade impulsionada pelo fato de que as regras para a ordem das palavras na escrita não haviam sido inventadas. Devido a isso o costume era ler em voz alta, o que reflete ainda mais a preponderância da tradição oral sobre a escrita.

Isso começou a mudar com o progresso da Idade Média, no qual o número de pessoas letradas e a disponibilidade de livros aumentaram. Regras restritas começaram a ser implementadas na escrita e a *scriptura continua* tornou-se obsoleta. Com o espaçamento entre as palavras a leitura tornou-se muito mais fácil, rápida e silenciosa. Aqui a tradição escrita começa a desenvolver sua

própria forma, esta que era antes dominada pela tradição oral.

Tal revolução livrou a leitura da resolução de problemas e tornou-a um processo essencialmente automático, o que abriu espaço para uma maior interpretação do conteúdo da escrita, e uma “leitura profunda” tornou-se possível.

Para melhor entender a leitura profunda devemos levar em consideração que o cérebro humano é naturalmente disposto para distrair-se, fato que se explica pela necessidade (comum a outras espécies) de varrer o ambiente à procura de aspectos de potencial importância, como oportunidades e perigos em geral. Uma leitura profunda, que leva em maior consideração o conteúdo da escrita, desafia tal predisposição humana, assim como outras atividades que envolvem alto nível de concentração, como a caça ou o artesanato. Porém, com o decorrer dos séculos nosso cérebro foi moldado para concentrar-se em uma tarefa em específico ininterruptamente devido a atividades como a leitura profunda. Para ilustrar isso, Carr cita o seguinte poema de Wallace Stevens:

A casa estava em silêncio e o mundo estava calmo.  
 O leitor tornou-se o livro; e a noite de verão  
 Era como a existência consciente do livro.  
 A casa estava em silêncio e o mundo estava calmo.  
 As palavras eram ditas como se não houvesse livro,  
 Exceto pelo leitor que se debruçava sobre a página,  
 Queria se debruçar, queria acima de tudo ser  
 O erudito para quem seu livro é a verdade, para quem  
 A noite de verão existe perfeita em pensamento.  
 A casa estava em silêncio porque assim tinha de estar.  
 O silêncio era parte do sentido, parte da mente:  
 O acesso à perfeição para a página<sup>5</sup>.

Aqui percebe-se claramente um paralelo com o *flow* e o grande papel da atenção neste. A leitura profunda concedeu ao ato de ler a possibilidade do estado de *flow*. Na leitura profunda, o ato de ler

não é mais passivo como era na tradição oral, na qual as obras eram lidas por escravos e o “leitor” apenas escutava. O ato ativo de envolvimento extremo tornou-se possível. Com a fácil circulação das obras e um entendimento maior delas, a consciência expandiu, e os efeitos da escrita transpassaram o pensamento abstrato, tornando a experiência do mundo físico mais rica.

## A ATENÇÃO NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA

Depois de expor tais considerações sobre a escrita e leitura profunda, Carr chama atenção para nosso tempo, a era da informação. Estamos vivendo um momento de importante mudança na escrita e, conseqüentemente, na leitura devido às telas. Novos formatos de escrita circulam para se adequar ao rápido avanço da tecnologia. No começo as *páginas* web refletiam documentos impressos, mas com o avanço da tecnologia, novos atributos como imagem, som e vídeo foram incorporados no formato anterior, adicionando cada vez mais informação em pouco tempo. Além de tudo a internet é interativa, e torna possíveis ações como downloads, compras e comunicação instantânea, concentrando muitos tipos de relações e interações comerciais, profissionais e pessoais.

Dessa concentração decorre um bombardeio de informações nunca antes visto. Ao mesmo tempo em que vemos uma notícia, recebemos uma mensagem de um conhecido e somos informados do clima do dia — este dentre infinitos exemplos. O rol de informação cresceu exponencialmente, e hoje lemos muito mais do que há vinte anos atrás, mas o ponto crucial aqui é a atenção. A leitura, que antes tinha chegado a um ponto de extrema concentração, dilui-se nos tempos de hoje. Ao ler um artigo nos deparamos com um número de hyperlinks excessivo que nos leva de uma informação a outra sem nunca concentrarmo-nos em uma. Para sustentar essa afirmação, lanço mão dos estudos de Carr acerca dos hyperlinks, nos quais apresenta diversos estudos sobre a relação leitura-hyperlinks (Carr, 2011, cap. 7).

Um experimento de 2001 envolveu setenta pessoas lendo um conto específico, com um grupo lendo-o com hyperlinks e outro lendo o texto de forma tradicional. O resultado foi que os leitores com hyperlinks demoraram mais para terminar o conto e absorveram menos conteúdo que os leitores tradicionais. Para exemplificar, três quartos dos leitores com hyperlinks demonstraram dificuldade ao acompanhar o texto, enquanto apenas um em cada dez dos outros participantes demonstrou tal dificuldade. Um dos participantes disse (atenção para o termo “*flowing*”):

“A história foi muito intermitente. Não sei se foi causa dos hyperlinks, mas fiz escolhas e do nada não estava fluindo (*flowing*) apropriadamente, o texto meio que pulava para uma nova ideia e eu não acompanhava (Carr, 2011, cap. 7)”.

Outro experimento envolvia dois artigos que defendiam duas teorias de aprendizado opostas. Eram dois grupos de participantes, para um deles foram dados os artigos com diversos hyperlinks que levam um ao outro, facilitando a comparação entre as teorias e, para o outro grupo, foram dados os artigos sem nenhum hyperlink, o que forçou a leitura completa de um artigo para a leitura do outro. Depois, ambos os grupos foram sujeitos a um questionário acerca dos artigos. Intuitivamente afirmaríamos, como os pesquisadores, que o grupo com hyperlinks teria um entendimento maior das teorias e das diferenças entre as duas, mas os resultados mostraram que essa intuição está errada. Os hyperlinks, mais uma vez, atrapalharam o aprendizado.

Um estudo feito por Erping Zhu mostrou que há relação entre o número de hyperlinks e a dificuldade na leitura, o que sugere que quanto mais informação disponível, menos atenção o indivíduo tem, o que atrapalha na compreensão de um texto. Aqui percebemos, com a questão dos hyperlinks, uma dificuldade cada vez maior de realizar uma leitura profunda.

Além disso, não foi apenas nosso entendimento dos textos que mudou, mas nosso próprio modo

de ler. Um estudo de Jakob Nielsen de 2006 mostra que, ao lerem páginas da internet, os participantes não liam como um texto impresso, metodicamente, linha por linha. Ao invés disso, os olhos dos participantes corriam o texto em um padrão em F. Um padrão rápido, acostumado a uma leitura superficial, uma vez que a leitura profunda não tem mais espaço dentre tantas distrações.

Chamo a atenção, assim como Carr, para o fato de que a leitura rápida não é de toda má, é útil para identificar algo interessante (o que lembra nossa predisposição à distração em busca de oportunidades ou perigos). Porém, a leitura rápida está se tornando nosso principal modo de leitura, tornando-se não um meio para alcançar um fim (a leitura profunda), mas como um fim ela mesma, deixando-nos com uma leitura sem aprofundamento, sem envolvimento, sem *flow*.

Além de conter hyperlinks que atrapalham a leitura, a internet funciona como hipermedia, que é um conjunto de texto, vídeo, áudio, fotos, *gifs* (imagens com movimento) que atrapalham nossa atenção de modo geral. Levando em conta o impacto na atenção que os hyperlinks proporcionam, é fácil imaginar como ela é afetada pela hipermedia.

Outro aspecto interessante sobre o impacto da internet é que ela faz as pessoas *quererem* ser distraídas por ela, uma vez que podemos configurá-la e nela encontrarmos diversas soluções para pequenas necessidades, sejam elas sociais ou pessoais, como saber como está o mercado de ações a cada meia hora, saber se vai chover hoje, poder ver o que uma pessoa que lhe interessa está escrevendo no Twitter, e por aí vai. Nós *pedimos* mais informação, e para lidarmos com ela nos sujeitamos a distrair-nos cada vez mais.

Com uma avalanche de informação, o processo de atenção (direcionar nosso processamento a alguma informação em específico), necessário para um estado de *flow*, torna-se muito mais complexo. Se ontem nosso cérebro foi moldado para concentrar-se, hoje ele está sendo moldado para distrair-se.

## CONCLUSÃO

Se, como constatado por Csikszentmihalyi, o *flow* é essencial para a felicidade e depende profundamente da atenção, alcançá-lo está se tornando cada vez mais difícil na sociedade contemporânea, o que acarreta uma dificuldade ainda maior em levar uma vida satisfatória. O *flow* é cada vez mais escasso, o que pode ser relacionado ao incessante crescimento dos índices de depressão no mundo<sup>6</sup>, já que um dos principais sintomas da depressão é a falta de significado para com o mundo, e no estado de *flow* o significado é dado pela ação nela mesma. A noção de *flow* de Mihaly unida à visão crítica de Nicholas Carr acerca da atualidade nos mostra necessária uma mudança estrutural em nosso tempo, de forma que experiências de *flow* sejam incentivadas, e não repelidas, como vimos aqui.

Assim como a leitura rápida, a tecnologia está se tornando um fim, e não o que foi criada para ser, uma ferramenta. Vista como fim, a tecnologia acarreta todas as consequências negativas mostradas aqui, além de muitas outras que não foi possível abordar. Talvez um caminho possível para o incentivo do *flow* seja o de ressignificar a própria tecnologia como uma ferramenta. Uma ferramenta que, ao invés de nos sobrecarregar de informações inúteis, nos mostre a possibilidade antes não existente de alcançar conhecimentos, culturas, pessoas e experiências completamente diferentes que, como antes a leitura profunda proporcionou<sup>7</sup>, proporcionem uma experiência do mundo físico mais rica. Mihaly expandiu a noção de *flow* para além de Dreyfus. A tecnologia pode ser uma ferramenta que a expanda ainda mais.

■ ConTextura

## NOTAS

1. Tradução livre.
2. [https://www.ted.com/talks/mihaly\\_csikszentmihalyi\\_on\\_flow](https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow).
3. Para mais material sobre flow na felicidade, ver CSIKSZENTMIHALYI, M. “Flow: The Psychology of Optimal Experience”, Chapter 10; DREYFUS, H.; KELLY, S. “All Things Shining”.
4. Capítulos 4 - 7.
5. Tradução: <https://poesiaemcasa.wordpress.com/2012/03/08/a-casa-estava-em-silencio-e-o-mundo-estava-calmo-wallace-stevens/>.
6. “Depression: A Global Crisis”, 2012.
7. Ver página 7.

## REFERÊNCIAS

- CARR, N. “The Shallows”. 1 ed. W. W. Norton & Company, 2011.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. “Flow: The Psychology of Optimal Experience”. E-book. New York: HarperCollins Publishers Ltd., 1990.
- DREYFUS, S.; DREYFUS, H. “A five-stage model of the mental activities involved in directed skill acquisition”. California: University of California, Berkeley, 1980.
- DREYFUS, H.; KELLY, S. “All Things Shining”. 1 ed. Free Press, 2011.
- “Depression: A Global Crisis”. Virginia: World Federation for Mental Health, 2012.
- [https://www.ted.com/talks/mihaly\\_csikszentmihalyi\\_on\\_flow](https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow)
- <https://poesiaemcasa.wordpress.com/2012/03/08/a-casa-estava-em-silencio-e-o-mundo-estava-calmo-wallace-stevens/>