

## **Flow-ul ca măsură în artă, terapie și educație. Funcții compensatorii**

*Simona Siminof*

### **Rezumat**

Așa după cum arată studiile de biogenetică, jocul nu este o manifestare complexă tipică doar omului cât și animalelor. Modul său de funcționabilitate a stârnit dintotdeauna curiozitatea cercetătorilor și nu numai. Conceptul, din punctul său de formare până la manifestarea ludică propriu zisă, cuprinde o stare de transcedere numită și flow. Articolul *“Flow-ul ca măsură în artă, terapie și educație. Funcții compensatorii”* prezintă o analiză empirică asupra consecințelor obținerii de flow și nu în ultimul rând asupra modului în care acesta influențează funcțiile primare ale acțiunii ludice. Diferențierea tipurilor de flow va conduce la o mai bună înțelegere a noțiunii de joc și va aduce lămuriri asupra caracterului său manipulativ, util atât în context educațional cât și terapeutic.

*Cuvinte cheie:* flow, flux, funcție compensatorie, joc, transcedere, mediu apropiat, arte, stimuli, reacție, funcție compensative-organica, arhetip

*“Trăiește cu pasiune. Permite-ți să te joci. Găsește activitățile care te fac fericit și te introduc în flow.”<sup>1</sup>*

O abordare interesantă legată de joc și act ludic o avem de la profesorul în psihologie Mihaly Csikszentmihalyis, cunoscut datorită teoriilor despre *flow* sau *flux*, termen ce determină balanța dintre provocări și aptitudinile personale. Csikszentmihalyis dezvoltă teoria că există o a treia stare localizată între angoasă și plictiseală, dar care atunci când individul trăiește experiența jocului, a creativității sau a activităților estetice, indiferent de natura lor, devine o stare în sine, diferită structural de cele două cu care interacționase inițial.<sup>2</sup>

Definițiile moderne ale noțiunii de joc au în vedere faptul că jocul nu este o întâmplare sau un impuls pur și simplu, ci este o însumare concretă a mai multor factori: mediul în care el se formează (numit și *mediu apropiat* sau *MA*), caracteristicile fizice, psihice, etc ale participanților la actul ludic, cui se adresează el, și nu în ultimul rând scopului pe care îl are. Atunci când vorbim de flow ca măsură activă a jocului trebuie menționat că fiecare dintre factorii care compun acțiunea ludică propriu zisă joacă deasemenea un rol major în structura acestuia.

---

<sup>1</sup> B., Fredrickson, *Positivity*, NY, Ed Crown Publ., 2009, p. 188

<sup>2</sup> M. Csikszentmihalyis, J. Nakamura, *“Conceptul de flux”*, in *Handbook of positive psychology*, by C.R. Snyder & Shane J. Lopez, Ed Oxford University Press, NY, 2000, p. 196

Jenova Chen considera flow-ul, raportat la acțiunea ludică a fi *“balansul dintre provocările jocului și abilitățile participantului”*<sup>3</sup>, sau cu alte cuvinte modul în care sunt îmbinate în scopul obținerii acțiunii ludice provocatoare de plăcere sau bucurie abilitățile individuale ale acestuia și ceea ce mediul apropiat îi pune la dispoziție în actul creativ ludic. Jocul este în definitiv o acțiune mai mult sau mai puțin determinată spațial sau temporal<sup>4</sup>, dar care determină precis o altă acțiune.

La fel ca și profesorul norvegian O.F. Lillemyr, Mihai Spariosu, pornind de la teoria lui Berlyne vedea flowul sau fluxul acțiunii ludice ca fiind rezultat al factorilor de stimul și reacție implicate în actul de joc<sup>5</sup>, astfel încât: fiecare rotație a mecanismului de joc reprezintă o reacție sau un stimul generator de alte reacții respectiv stimuli. Această înșiruire de reacții și stimuli fac ca jocul să capete un caracter perpetuu, fără o finalizare precisă, determinată doar de voința participantului la actul de joc. Jocul capătă o încărcătură personalizată și nu urmărește nimic altceva decât autosatisfacerea. Prin însăși natura sa, jocul este o manifestare exclusiv pozitivă, individuală, autosatisfăcătoare, cu flux de emoții intense (flow). Spariosu remarca modul în care tocmai prin aceste caracteristici aici enumerate jocul, prin atingerea și datorită flow-ului *“devine un remediu universal pentru toate problemele noastre”*<sup>6</sup>.

Din teoria lui Csikszentmihalyis se poate înțelege că flow-ul indiferent de natura lui devine o stare participativă supremă, dar care totuși nu este tipică jocului. El poate fi asociat în activități educaționale, lucrative, și așa mai departe. Transcederea individuală implicată în trăirea de flow are un puternic caracter de *acum și aici*. Flow-ul nu poate fi retrăit întocmai indiferent cât de mult sunt păstrate coordonatele acțiunii în sine. Un joc jucat de două ori nu presupune trăirea acelorași emoții, și nici interacțiunile inițiale între stimuli. Timpul în flow își pierde valoarea și delimitarea cunoscute, ori exact această trăire de atemporalizare sau pierdere a noțiunii reale a timpului dau o și mai mare intensitate emoțiilor implicate. În flow devenim stăpânii timpului, spațiului, acțiunii.

Artele în general sunt furnizori principali de flow. Dar de acesta dată nu mai vorbim de un flow individual strict legat de mediul stimulant, ci este unul indus de artist prin arta sa. Trăirea artistului nu este aceeași cu cea a publicului său. Actorul este stimulul principal în

<sup>3</sup> Jenova, Chen, *Flow in Games*, 2006  
[www.jenovachen.com/flowingames/Flow\\_in\\_games\\_final.pdf](http://www.jenovachen.com/flowingames/Flow_in_games_final.pdf), accesat ultima data 16.12.2015

<sup>4</sup> făcând aici referire și la games/jocuri electronice

<sup>5</sup> Mihai Spariosu, *Dionisus Reborn: Play and the Aesthetic Dimension in Modern Philosophical and Scientific Discourse*, Ed Cornell University, NY, 1989, pag 204

<sup>6</sup> Ibidem 26 (M.Spariosu, pag 204)

actul dramatic.

În context estetic, teoria își pierde în mare parte din valabilitate, tocmai prin faptul că actorul profesionist nu își căuta instrumentele artistice în neliniște sau plictiseală, ci le induce conștient prin tehnici psihologice și de joc bine definite și structurate, iar în cazul terapiilor care folosesc drama ca mijloc terapeutic principal, provocarea flow-ului devine una dintre cele mai importante momente ale ședinței terapeutice. Dacă actorul își provoacă starea de flow și o conduce conștient înspre finalitatea estetică fiind interesat în primul rând de rezultatul final al muncii sale, terapeutul va îmbina datele pe care le are despre pacient cu diverse tehnici actoricești, procesul fiind cel mai important. Abilitatea terapeutului de a folosi tehnicile actoricești constă în mare parte și în felul în care el poate crea într-un mod cât mai natural spațiul fizic și psihologic necesar trecerii în starea de flux a pacientului. Jocul devine un act gradat, secvențial prin care se vor stabili pârgurile ședinței terapeutice.

În cazul artelor, flow-ul nu este o întâmplare sau o coincidență. Artistul simte flow-ul ca parte integrantă a meseriei sale, ca obligativitate lucrativă, deci ca și condiție socială sau culturală. Rațiunea profesională nu împiedică stimularea flow-ului la public. Dar trăirea artistului și a spectatorul său se contopesc și se implică. Ele devin:

**Reacție**

**Stimul**

**Reacție**

**Stimul**

mecanisme emoțional-funcționale simbiotice. Arta devine o cumulare de simboluri sau mărci cu rol de ascedere în flow.

Artistul însuși trebuie să creadă în arta sa. Fără credință, el nu va fi crezut. Așa după cum susțineam mai devreme, flow-ul este prin excelență un act pozitiv. La fel ca și arta. Ea există pentru a mulțumi, a satisface. Artistul trebuie să își mulțumească publicul, dar cum oare o poate face dacă el însuși nu este mulțumit sau satisfăcut deplin?

<b>Flow actor (artist)   <input type="checkbox"/>   Flow spectator (public) = proces de transfer, în care arta devine conductor de flow</b>
---

*“În spectator se naște opera de artă dramatică, născută odată cu trăirea ei- și experimentată diferit de fiecare individ din public. Începutul unei operă de artă dramatică nu se petrece pe scenă și nici într-o carte. Este creată în momentul în care este trăită ca mișcare*

*a formei în timp și spațiu.*<sup>7</sup> spunea Georg Fuchs făcând referire la relația implicită dintre actor și publicul său.

În acest context, flow-ul devine o structură în sine, un scop, deci nu mai este doar o derivație emoțională sau o trăire supremă aleatorie, ci o mișcare a formei în timp și spațiu. Arta nu se transmite prin flow, ci flow-ul prin artă.

Un alt aspect important al trăirii sau atingerii flow-ului prin artă îl reprezintă intenția. Creativitatea este în acest caz o rezultată a intenției, un mijloc orientativ de obținere a fluxului (flow) emoțional. Așa după cum menționasem anterior, mediul stimulant (*apropiat*) joacă un rol major în stabilirea premiselor obținerii flow-ului. Intenția are un caracter individual, unic. Dacă inițial este în perfectă sintonie cu mediul care o promulgă, prin separarea ei de acesta ea devine autonomă, devenind trăire în sine. Atemporalitatea și lipsa concreteții spațiale din flow impun necesitatea voinței. În acest punct, ea devine motorul sau unica măsură a flow-ului.

Deși flow-ul este o stare prin excelență pozitivă, nu toate aspectele impuse de trăirea sa păstrează un caracter pozitiv.

Atunci când ne gândim la trăirea supremă a artistului, la intensitatea trăirilor sale putem să ne gândim și la o consecință negativă a flow-ului. Cu cât acestea sunt mai dese sau mai intense, cu atât mai greu îi va fi celui ce le trăiește să fie mulțumit cu trăiri de altă natură decât cele de flow. Neatingerea sa poate conduce la o stare generală de insatisfacere sau insuficiență. Necesitatea obținerii beatitudinii corespunzătoare stării de flow poate delimita și reduce drastic conștiința estetică din artă.

Fluxul emoțional suprem nu poate fi același pentru artist ca și pentru publicul său. În cazul receptorului (public, spectator) acesta are un caracter indus. El nu este aleatoriu ca în cazul actului ludic, ci este delimitat și coordonat în funcție de premisele actului artistic în așa fel încât *“actorii sunt absolut legați de un număr limitat de acțiuni sau reacții la acestea; jocul este un sistem social fără deviații.”*<sup>8</sup>

El devine un flow prin asimilare, în care noțiunea de “sine” capătă noi valențe.

*“Oricare concept de sine provine din abilitatea actorului de a împărți perspective ale altora de a îl vedea pe el. Interacțiunea este fundamentată în sine ca și integrator al acțiunilor unei persoane cu o alta, și de aici, ca și negociator continuu al unei realități*

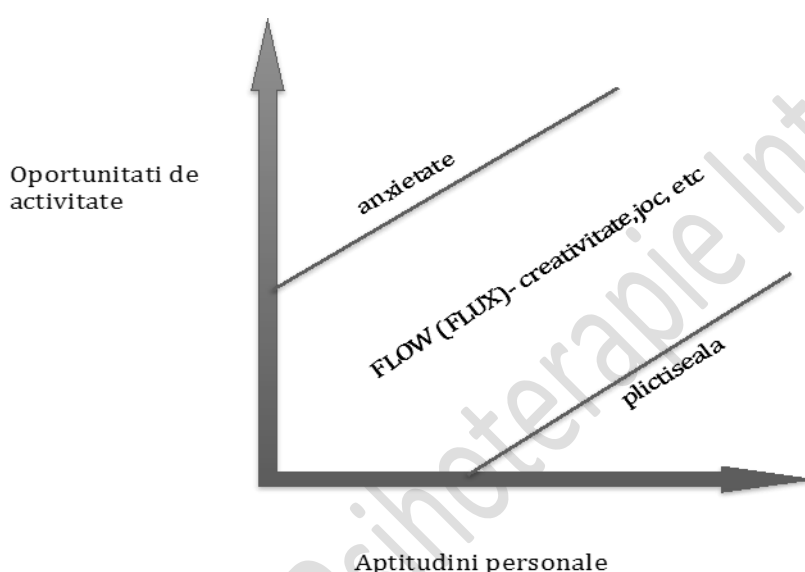
---

<sup>7</sup> Georg, Fuchs, *Scena Viitorului* (orig. Die Schaubuhne der Zukunft, 1904, <http://archive.org/stream/dastheatreinesa15hageuoft/djvu.txt>. accesat 06.06.2015

<sup>8</sup> M., Cszikszentmihalyi&S., Bennet, *An Exploratory Model of Play*, in American Anthropologist, New Series, vol.73, Nr 1, Ed. Blackwell Publ., 1971, pag 45-58, [www.jstor.org/stable/671811](http://www.jstor.org/stable/671811)

*sociale. Atâta timp cât o persoană se joacă, atenția asupra propriului sine se dovedește a fi o întrerupere a continuității sociale.”<sup>9</sup>*

Flow-ul din actul ludic este imprecis, nelimitat și are mai mult un caracter intuitiv, pe când cel trăit într-un context spre exemplu educativ (profesorul în fața elevilor săi), motivațional (motivatorul în fața angajaților unei firme) sau terapeutic, presupune cursivitate, implicit limitare. În concluzie, caracterul flow-ului se va evalua strict în funcție de mediul său apropiat și va păstra în permanență un caracter gradat, diferențiat.



*Reproducere după Mihaly Csikszentmihalyis & Jeanne Nakamura <sup>10</sup>*

Dar flow-ul nu este doar o măsura de transcendere în și prin joc, ci devine o sursă de funcții implicit compensatorii.

*”Natura, pare să spună mintea logică, ar fi putut să le dea progeniturilor sale toate acele funcții folositoare, descărcarea energiei de prisos, destinderea după încordare, pregătirea pentru cerințele vieții și compensarea pentru ceea ce nu s-a realizat, și sub forma unor*

<sup>9</sup> M., Csikszentmihalyi & S., Bennet, *op.cit.*, pag 56

<sup>10</sup> Mihaly Csikszentmihalyis & Jeanne Nakamura “Conceptul de flux”, ment.in *Handbook of positive psychology*, NY, Ed Oxford University Press, 2000, p. 197

*practici și reacții pur mecanice. Dar nu: ea ne-a dat Jocul, cu încordarea lui, cu bucuria lui, cu „hazul” lui.”*<sup>11</sup> spunea Huizinga considerând jocul ca fiind o funcție naturală a omului.

Huizinga remarcase faptul că jocul nu are doar o structurare socială sau educativă, ci încă ceva ce este foarte greu a fi definit. Dacă celelalte funcții sunt implicite, mai mult sau mai puțin impuse prin cadrul de formare al jocului, funcția compensatorie are un caracter individual și aparține doar participantului la actul de joc. Ea nu este cerută de reguli, nu este impusă de nimeni și nimic, ci este o rezultată a simțămintelor noastre, a nevoilor noastre personale de expresie. Este un ”flow” conștient și individual.

Omul este individ unic, cu percepții unice. Ceea ce el trăiește, simte sau tinde către influențează felul în care relaționează cu mediul său apropiat. Interacțiunea dintre relaționarea conștientă și cea inconștientă cu ceea ce îl înconjoară conduce la formarea personalității. Voința sa de joc și de relaționare cu mediul apropiat, ca impuls ludic vor fi întotdeauna corelate acesteia. Jocul devine un act unic, personalizat și privat, un loc de întâlnire a conștientului cu inconștientul. El este o manifestare dependentă de personalitatea celui care îl redă dar și de contextul în care se formează. Prin joc sunt stimulate gândirea, simțurile și nu în ultimul rând sunt antrenate capacitățile intuitive ale individului.

Individul trăiește o nevoie constantă de auto-mulțumire și de curiozitate în primul rând asupra propriului Eu și mai apoi asupra universului care îl înconjoară și din care provine. Nevoia plăcerii sau flow-ului sunt invariabile pentru ființarea umană. Dar omul este parte a unui întreg, a unui sistem existențial mult mai complex și mai mare decât propria realitate. Prin joc, individualitatea este acordată la societate. Omul devine prin participarea sa un mecanism în sine asociat regulilor impuse de societatea în care trăiește.

Funcția compensativ-organică a jocului este o funcție existențială, concretă rezultată din îmbinarea codurilor și matricelor culturale și sociale ale societății din care individul provine. Ea înglobează toate celelalte funcții marginale sau adiacente celor culturale și sociale spre exemplu funcțiile educative sau terapeutice.

Funcția compensativ non-organică este concretizată prin cumulul de emoții, trăiri, dorințe și aspirații proprii fiecărui individ în parte. Ea este o funcție de transcendere și observare. Jocurile de gen autotelic sunt cele mai bune exemple de compensare non-organică. Ele se rezumă strict la auto-satisfacere și flow și nu au finalitate determinată nici spațial, nici temporal, sunt strict legate de momentul acțiunii și nu pot fi reproduse. Prin joc, individul

---

<sup>11</sup> J.,Huizinga, *op.cit.*, p. 13

compensează existența unei realități a sa, în acord doar cu el însuși.

Funcția compensatorie a jocului nu se rezuma doar la necesitatea plăcerii individuale, ci indirect, ca rezultată presupune deasemenea satisfacerea exigențelor socio-culturale.

Jung găsea ca fiind "*pattern of behavior*" fundamentul pe care fiecare individ își dezvoltă personalitatea, acel arhetip cu care ne naștem și pe care ne dezvoltăm funcțiile sociale, context în care structura compensatorie a jocului se reflectă mai ales prin dependența conștientului de inconștient și invers.<sup>12</sup>

## **Bibliografie**

CSIKSZENTMIHALYIS Mihaly & NAKAMURA Jeanne (2000): "*Conceptul de flux*", ment. in *Handbook of positive psychology*, ed. SNYDER C.R.& LOPEZ Shane J. , Ed Oxford University Press, NY

FREDRIKSON B.(2009): *Positivity*, Ed Crown Publ., NY

JUNG C.G.(1994): *În lumea arhetipurilor*, Ed. Jurnalul Literar, București

SPARIOSU Mihai (1989): *Dyonisus Reborn: Play and the Aesthetic Dimension in Modern Philosophical and Scientific Discourse*, Ed Cornell University, NY

Surse electronice:

CHEN Jenova (2006): *Flow in Games*  
[www.jenovachen.com/flowingames/Flow\\_in\\_games\\_final.pdf](http://www.jenovachen.com/flowingames/Flow_in_games_final.pdf), accesat ultima data 16.12.2015

CSZIKSZENTMIHALYI M & BENNET S. (1971): *An Exploratory Model of Play*, in *American Anthropologist*, New Series, vol.73, Nr 1, Ed. Blackwell Publ., [www.jstor.org/stable/671811](http://www.jstor.org/stable/671811), accesat ultima data 09.09.2014

FUCHS Georg (1904): *Scena Viitorului* (orig. *Die Schaubuhne der Zukunft*, <http://archive.org/stream/dastheatreinesa15hageuoft/djvu.txt>. accesat 06.06.2013

---

<sup>12</sup> C.G. Jung, *În lumea arhetipurilor*, Ed. Jurnalul Literar, București, 1994, pag. 6