



TEORIA DO FLUXO E MOTIVAÇÃO PARA ESCRITORES

Letícia Daniliszyn¹

Eduarda Thaísa Duarte Freitas²

Carlos Eduardo de Andrade e Silva Ramos³

Resumo: Sendo um dos precursores da psicologia positiva, o psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi realizou diversos estudos relacionados à busca da felicidade, motivação e satisfação, o que culminou na Teoria do Fluxo. Esta teoria explora um estado mental altamente produtivo, que ocorre quando uma pessoa está completamente imersa em uma atividade, caracterizada por elevados níveis de concentração e satisfação, onde indivíduos experienciam uma combinação ideal, na qual a dificuldade do desafio é adequada para o nível de habilidade da pessoa que está no estado de fluxo. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa de cunho bibliográfico que tem como objetivo descrever a teoria do fluxo e relacioná-la com a motivação de escritores. **Resultados:** A teoria do fluxo tem uma relação profunda com a motivação de escritores, pois aborda como a imersão completa em uma atividade pode afetar positivamente o processo criativo e a satisfação pessoal durante a escrita. Quando os escritores estão imersos no processo de escrita, com os desafios da história ou texto alinhados às suas habilidades e conhecimentos, eles podem entrar nesse estado de fluxo, onde o tempo parece passar rapidamente, as distrações se dissipam e o foco se intensifica, resultando em uma experiência altamente envolvente, onde a escrita flui de forma natural e agradável. A teoria do fluxo enfatiza que a atividade em si se torna a recompensa, o que é especialmente relevante para os escritores, que quando imersos no processo de criação, não dependem apenas de resultados externos, como reconhecimento ou sucesso comercial, para encontrar a satisfação. Desta forma, o ato de escrever se torna intrinsecamente gratificante, o que pode aumentar a motivação e a persistência. A prática também desempenha um papel importante, quanto mais os escritores se dedicam à escrita, mais familiarizados e confortáveis eles se tornam com o processo, facilitando a entrada no estado de fluxo. **Conclusão:** a teoria do fluxo oferece uma visão sobre como as pessoas podem alcançar estados mentais de imersão total e alto desempenho em suas atividades. Ao equilibrar o desafio com as habilidades, o fluxo permite que as pessoas experimentem uma concentração profunda, satisfação intrínseca e até mesmo um aumento na criatividade. No entanto, o estado de fluxo não é constante, ele requer concentração, motivação e engajamento significativos, além de reconhecimento de que nem todas as atividades ou momentos permitirão que alcancemos o fluxo. Mas essa conscientização nos dá ferramentas para buscar mais oportunidades de envolvimento total em nossas vidas, promovendo um maior senso de realização e contentamento.

Palavras-chave: Teoria do Fluxo. Motivação. Escrita.

¹ Acadêmica do 10º período de Psicologia, Faculdade Sant'Ana. leticia.daniliszyn@gmail.com

² Acadêmica do 8º período de Psicologia, Faculdade Sant'Ana. eduarda.thaissa@hotmail.com.

³ Professor orientador, Psicólogo e Doutor em Música, Docente do curso de Psicologia da Faculdade Sant'Ana. e-mail