

MFM: A MÚSICA COMO ESTÍMULO DE ATENÇÃO E DE FLOW

MFM: MUSIC AS A STIMULANT FOR ATTENTION AND FLOW

MFM: LA MÚSICA COMO ESTIMULANTE DE LA ATENCIÓN Y LA FLUIDEZ

 <https://doi.org/10.56238/arev8n3-044>

Data de submissão: 10/02/2026

Data de publicação: 10/03/2026

Gabriel Romeo Brandt

Mestrando em Diversidade Cultural e Inclusão Social

Instituição: Universidade Feevale

E-mail: gabrielbrantmaster@gmail.com

Eliana Perez Gonçalves de Moura

Doutora em Educação

Instituição: Universidade Feevale

E-mail: elianapgm@feevale.br

Rosemari Lorenz Martins

Doutora em Letras

Instituição: Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUC/RS)

E-mail: rosel@feevale.br

RESUMO

A presente pesquisa investiga a música como possível estímulo de atenção e de Flow e justifica-se pelo fato de tal relação ter importância para a estimulação auditiva, devido à neuromodulação. Com o objetivo de analisar a descrição da sensação contínua de prazer diante da jornada de realização de determinadas atividades, o artigo aborda as questões neurofisiológicas, como a liberação de dopamina, noradrenalina e o estado de priorização da tarefa do percurso em si. A temática parte do interesse pessoal dos pesquisadores, por integrar as suas pesquisas (dissertações de mestrado) e fazer parte do embasamento do projeto Music Flow Method (*MFM*). Para prever a aplicabilidade de músicas para a modulação das emoções, faz-se necessário envolver alguns conceitos, como as nove condições do Flow, a experiência autotélica, as emoções positivas e significativas, o bem-estar e a satisfação com a vida. Como procedimentos metodológicos, optou-se pela revisão de cunho bibliográfico, com revisão sistemática. Os resultados são parciais e puramente teóricos, neste momento; futuramente, pretende-se obter a validação do MFM, por meio de medidores de neurofeedbacks. Para aprofundar a análise da relação conceitual anteriormente citada, buscou-se em Goffman (2004), Minayo (2000) e Seligman (2019), entre outros autores ligados ao tema, a reflexão sobre tais problematizações, fazendo uso do seu entendimento para poder linkar a abordagem e as discussões teóricas.

Palavras-chave: Música. Flow. Bem-Estar. Atenção.

ABSTRACT

This research investigates music as a potential stimulus for attention and flow, justified by the importance of this relationship for auditory stimulation due to neuromodulation. Aiming to analyze the description of the continuous sensation of pleasure experienced during the journey of performing

certain activities, the article addresses neurophysiological issues such as the release of dopamine and norepinephrine, and the prioritization of the task itself. The topic stems from the researchers' personal interest, as it integrates their research (master's dissertations) and forms part of the foundation of the Music Flow Method (MFM) project. To predict the applicability of music for modulating emotions, it is necessary to involve some concepts, such as the nine conditions of flow, the autotelic experience, positive and meaningful emotions, well-being, and life satisfaction. As methodological procedures, a bibliographic review with a systematic review was chosen. The results are partial and purely theoretical at this time; in the future, the intention is to obtain validation of the MFM through neurofeedback devices. To further analyze the aforementioned conceptual relationship, we sought reflection on these issues in the works of Goffman (2004), Minayo (2000), and Seligman (2019), among other authors connected to the topic, using their understanding to link the approach and theoretical discussions.

Keywords: Music. Flow. Well-Being. Attention.

RESUMEN

Esta investigación investiga la música como un estímulo potencial para la atención y el flujo, justificado por la importancia de esta relación para la estimulación auditiva debido a la neuromodulación. Con el objetivo de analizar la descripción de la sensación continua de placer experimentada durante el recorrido de realizar ciertas actividades, el artículo aborda cuestiones neurofisiológicas como la liberación de dopamina y noradrenalina, y la priorización de la propia tarea. El tema surge del interés personal de los investigadores, ya que integra su investigación (disertaciones de maestría) y forma parte de la base del proyecto Music Flow Method (MFM). Para predecir la aplicabilidad de la música para modular las emociones, es necesario involucrar algunos conceptos, como las nueve condiciones de flujo, la experiencia autotélica, las emociones positivas y significativas, el bienestar y la satisfacción vital. Como procedimientos metodológicos, se eligió una revisión bibliográfica con una revisión sistemática. Los resultados son parciales y puramente teóricos en este momento; en el futuro, la intención es obtener la validación del MFM mediante dispositivos de neurofeedback. Para profundizar en el análisis de la relación conceptual mencionada, reflexionamos sobre estas cuestiones en las obras de Goffman (2004), Minayo (2000) y Seligman (2019), entre otros autores relacionados con el tema, utilizando su comprensión para vincular el enfoque y las discusiones teóricas.

Palabras clave: Música. Fluidez. Bienestar. Atención.

1 INTRODUÇÃO

A presente pesquisa pretende investigar com mais propriedade, à luz do rigor e da metodologia científica, a relação entre a música como possível estímulo de atenção e de Flow, justificando-se pelo fato de tal relação ter importância para a estimulação auditiva, devido à neuromodulação.

Como complemento, conceitos como qualidade de vida e felicidade serão analisados, para auxiliarem na descrição da sensação contínua de prazer diante da jornada de realização de determinadas atividades, conforme proposto na conexão entre a música, o flow e o foco de atenção.

Com base em Goffman (2014), Minayo (2000), Seligman (2019) e outros, também pretende-se abordar algumas das questões neurofisiológicas, como a liberação de dopamina, noradrenalina e o estado de priorização da tarefa do percurso em si.

A temática parte do interesse pessoal dos pesquisadores, por integrar as suas pesquisas (dissertações de mestrado) e fazer parte do embasamento do projeto Music Flow Method (*MFM*). Para prever a aplicabilidade de músicas para a modulação das emoções, faz-se necessário envolver alguns conceitos, como as nove condições do Flow, a experiência autotélica, as emoções positivas e significativas, o bem-estar e a satisfação com a vida. Embora saiba-se que a relação entre alguns dos termos em questão, por vezes, pareça uma utopia, acredita-se que o aprofundamento de conexões como a música, a atenção e o flow sejam necessários, sobretudo quando o seu envolvimento transcorra por meio de estímulos sonoros.

Como procedimentos metodológicos, optou-se pela revisão de cunho bibliográfico, com revisão sistemática, pois pretende-se obter a validação do MFM por meio de medidores de neurofeedbacks. Para aprofundar a análise da relação conceitual anteriormente citada, buscou-se em Goffman (2004), Minayo (2000) e Seligman (2019), entre outros autores ligados ao tema, a reflexão sobre tais problematizações, fazendo uso do seu entendimento para poder linkar a abordagem e as discussões teóricas.

Definidos os objetivos, a justificativa e a proposta metodológica, relacionar-se-ão alguns termos necessários como alicerces para a futura publicação do Método devido ao ineditismo conceitual da iverstida bibliográfica. Dadas as apresentações introdutórias, a seguir serão abordados os principais marcos teóricos, com a descrição dos aportes utilizados na pesquisa.

2 A BUSCA PELA FELICIDADE

Em todas as épocas, desde antes de Cristo, o ser humano deseja e busca a felicidade. Essa, contudo, durante muito tempo foi tema de reflexão apenas da Filosofia. Entre os filósofos que escreveram sobre o tema, podemos mencionar Platão, Aristóteles, Sêneca, Santo Agostinho,

Montaigne, Hume e Hegel. Entretanto, nos últimos anos, também é objeto de pesquisa de diversas áreas da ciência, a saber: Psicologia, Sociologia, Antropologia, Economia, Biologia e Neurociência.

Infelizmente, a humanidade está adoecendo rápido e coletivamente. Alguns estudos estatísticos da universidade de *Michigam* afirmam que uma em cada duas pessoas, cedo ou tarde, desenvolverá transtorno psiquiátrico. O Brasil sofre uma epidemia de ansiedade. Segundo dados divulgados pelo site da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2019), o país tem o maior número de pessoas ansiosas do mundo: 18,6 milhões de brasileiros (9,3% da população) e cerca de 12 milhões de pessoas (5,8% dos brasileiros) sofrem de depressão. A taxa de suicídio sobe no país, tendo em vista os índices depressivos (a maior taxa da América Latina e a segunda maior das Américas). Apenas atrás dos Estados Unidos, estimava-se, antes do cenário de Pandemia Mundial da COVID-19, que entre 20% e 25% da população teria depressão, sendo essa a doença psiquiátrica com maior prevalência no Brasil, o que nos remete também ao IDH, que é “um indicador sintético de qualidade de vida” (MINAYO, 2000, p. 10).

Assim, pensando nos alarmantes dados da OMS e considerando o IDH, o projeto de pesquisa do Mestrado utilizará os benefícios da música com um método a ser desenvolvido (MFM) para estimular as emoções positivas e o significado de vida, tendo fundamento na Psicologia Positiva, que estuda a Felicidade, o Bem-Estar e a Teoria do *Flow*, de Csikszentmihalyi (1975), entre outros. A Psicologia Positiva está comprometida com o estudo científico das potencialidades humanas e agrega valor ao papel curativo da Psicologia convencional, também com caráter preventivo, essencial quando pensamos em qualidade de vida e no desenvolvimento pleno do potencial humano.

O tema surgiu da reflexão a partir da conclusão da pós-graduação em Psicologia Positiva & Coaching, considerando a vasta experiência do autor com a música (sendo apreciador, compositor e músico instrumentista, membro da Ordem dos músicos do Brasil - OMB). Inicialmente, o sonho era “fazer sucesso e ter fama com as músicas autorais no mercado da música”. Depois, o propósito de vida foi ressignificado ao utilizar a música como ciência e arte, no campo da Psicologia Positiva, para estimular emoções positivas, gerar autorreflexões e o despertar existencial, como um convite a uma vida mais significativa e feliz. Para entender melhor o conceito de qualidade de vida, entende-se que “a noção de qualidade de vida transita em um campo semântico polissêmico: de um lado, está relacionada a modo, condições e estilos de vida” (MINAYO, 2000, p. 10).

Corroborando com Minayo, é possível entender que a felicidade autêntica, conforme Seligman (2019), necessita dos seguintes fatores: as emoções positivas, que levam ao engajamento com aquilo de que se gosta, para a construção de relacionamentos saudáveis, em busca de encontrar

um propósito ou sentido na vida, tendo saúde e vitalidade para alcançar as realizações e as conquistas. Tudo isso, somado, potencializa ainda mais o alcance da satisfação plena e sustenta a felicidade.

Na área da Psicologia, os estudos sobre os aspectos positivos do ser humano tiveram início na segunda metade do século XX, com o surgimento da Psicologia Humanista, que considerava incompleta a visão de homem apresentada pela Psicanálise, em razão da grande ênfase dada a neuroses e doenças Mentais. Abraham Maslow, seu principal representante, interessou-se profundamente pelo estudo do crescimento e desenvolvimento do potencial humano e defendeu o uso da Psicologia como um instrumento de promoção do bem-estar social e psicológico. Com relação ao sentir-se bem, acredita-se que está ligado aos estigmas citados por Goffman como remanescentes dos tempos mais remotos.

Além dos estigmas, há aquilo que Maslow chamou de experiências culminantes. Conforme Fadiman e Frager (1986), seriam os momentos especialmente felizes e excitantes na vida do indivíduo, em que é vivenciado um sentimento de grande êxtase, deslumbramento, admiração, envolvimento e absorção no mundo. Maslow sugere que, ao invés de estudar os neuróticos, psicóticos e psicopatas, a ciência estude os mais perfeitos representantes da espécie: aqueles que têm suas necessidades básicas preenchidas, são bem-adaptados a uma cultura saudável, usam plenamente suas capacidades, são autorrealizados, maduros e psicologicamente saudáveis.

Foi Abraham Maslow o responsável pelo nome Psicologia Positiva. Martin Seligman e Mihaly Csikszentmihalyi fundaram a Psicologia Positiva, em 1998, definida como “uma ciência reorientada que enfatiza a compreensão e a construção das qualidades mais positivas de um indivíduo: coragem, trabalho ético, visão de futuro, habilidades interpessoais, capacidade para prazer e insight, e responsabilidade social” (SELIGMAN, 1999, p. 559). Isso reafirmou a necessidade, no século XXI, de uma ciência social positiva que favorecesse tanto o desenvolvimento de forças e virtudes humanas que atuassem como protetoras contra as doenças mentais, quanto a busca das coisas que fazem a vida valer a pena. Obviamente, há técnicas e métodos para superar alguns estigmas ou dificuldades, pois há “quadros de referência que devem ser aplicados ao estudo da rotina diária de uma pessoa estigmatizada em particular, como quando ela vai e volta de seu trabalho, de sua casa, das compras e de lugares de diversão” (GOFFMAN, 2014, p. 5).

No entanto, o bem-estar, a qualidade de vida e a felicidade vão além da superação. Em 2002, Seligman publicou o primeiro livro sobre Psicologia Positiva, *Felicidade Autêntica*. Em tal livro, Seligman (2019) narra o nascimento da Psicologia Positiva e os três pilares que sustentam o conteúdo da iniciativa científica. O primeiro pilar é o estudo das emoções positivas (vida prazerosa); o segundo, o estudo do caráter positivo – as forças e as virtudes. Tal exercício regular produz emoção positiva,

o estado de *flow*, que representa, para Csikszentmihalyi (1992), um estado de atenção focada, caracterizado por uma mente clara em harmonia com o corpo, concentração sem esforço, perda de autoconsciência, atemporalidade e prazer intrínseco, levando à construção de uma experiência ótima.

Essa experiência autotélica “refere-se a uma atividade autossuficiente, realizada sem a expectativa de algum benefício futuro, mas simplesmente porque realizá-la é a própria recompensa/vida engajada” (SELIGMAN, 2019). Esse é o terceiro pilar, a vida com significado ou com propósito, com objetivo de atingir o nosso melhor. Quando nos dedicamos, servimos e pertencemos a algo maior do que nós mesmos, podendo ser na fé, no ambiente de trabalho, família, educação, política e até mesmo humanitário. Ser humano é estar em busca constante pela felicidade.

A Teoria da Tríade da Felicidade surgiu com o primeiro livro que Seligman escreveu, depois de fundar a Psicologia Positiva, “Felicidade Autêntica”. Essa vida prazerosa está, segundo ele, muito ligada às emoções positivas que são vividas no dia a dia. Para ter essa sensação de bem-estar e de felicidade no cotidiano, é necessário vivenciar algumas emoções positivas, como o interesse, a esperança, a gratidão, a diversão, a admiração. Mas, apenas viver essas emoções positivas, como o amor, não é o suficiente para fazer com que o ser humano se sinta mais feliz. Porém, a felicidade prazerosa, por si só, não permanece. Ao comer um chocolate ou fazer compras, por exemplo, é possível que alguns fiquem muito felizes, no entanto, essa felicidade passa. Os autores brincam que a felicidade das compras duram até a chegada da fatura do cartão de crédito. A vida engajada, como um segundo passo, está mais relacionada a essa experiência de *flow*, em fluxo, quando é perdida a noção do tempo ou quando o ser humano entra em estado de alta performance. O engajamento também surge ao ser pertencente a um grupo, gerando felicidade. Assim, a Psicologia Positiva classificou seis virtudes ligadas a esse engajamento: coragem, sabedoria/ conhecimento, humanidade, justiça, temperança e transcendência.

Para cada virtude, houve a relação de algumas forças, somando as 24 forças de caráter. Para a sabedoria (conhecimento), estão relacionadas à criatividade, à curiosidade, ao critério, ao amor pela aprendizagem e à perspectiva. Com relação à coragem, estão ligadas a bravura, a perseverança, a integridade e a vitalidade. Relacionados à humanidade, estão o amor, a generosidade e a inteligência social. Ligados à justiça estão a cidadania, a justiça e a liderança. Com relação à temperança, estão unidos o perdão, a humildade, a prudência e o autocontrole. Quanto à transcendência, estão relacionadas a apreciação da beleza e da excelência, a gratidão, a esperança, o bom humor e a espiritualidade.

A terceira vida da tríade é a significativa, pois liga felicidade ao propósito, ao sentido da vida. Assim, o ideal seria conseguir equilibrar as três, vida prazerosa, vida engajada e a vida significativa.

A teoria dos cinco pilares da felicidade, modelo PERMA, surge como uma evolução da tríade da felicidade, pois ela tem como base a felicidade por meio dos nossos relacionamentos, amigos, família, parceiros, relacionamento espiritual, realizações, conquistas, saúde e vitalidade. Seria a junção das siglas P (positive emotion, ou emoção positiva), E (engagement, ou engajamento), R (relationship, ou relacionamentos), M (meaning, ou significados) e A (accomplishment, ou realização).

Entende-se que a música é capaz de trazer essa tríade da felicidade. Logo, com base nas leituras e nos conceitos obtidos na literatura, o próximo passo é refinar o método a ser desenvolvido, de modo que a música ouvida pelos participantes da futura pesquisa possa gerar pelo menos uma das 8 dimensões mencionadas na Teoria do Flow, de Csikszentmihalyi: equilíbrio desafio-habilidade; fusão da ação e da consciência, concentração total na tarefa; objetivos claros; feedback imediato; paradoxo do controle; perda do ego; transformação do tempo e experiência autotélica. Todas estão relacionadas, respectivamente, à harmonia entre habilidades e desafios percebidos em uma situação particular; à participação profunda conduz à automaticidade e à espontaneidade; a um forte senso de sentido na atividade; a uma resposta imediata que estará sucedendo seu objetivo; ao fato de não ocorrerem distrações; ao sentido de exercitar o controle sem ativamente estar no controle; ao autointeresse que desaparece e a pessoa se transforma em parte da atividade; à perda de consciência do tempo e à experiência recompensadora por si só, que envolve o sentido profundo de apreciação.

O ápice será a validação do futuro método como gerador de ressignificados, novas ideias, insights, perdão, propósito e sentido. Naturalmente, a música segue com funções ligadas à saúde e à vitalidade, como fazer exercícios, correr e dançar e, desse modo, pode-se dizer que a questão da qualidade de vida diz respeito ao padrão que a própria sociedade define e se mobiliza para conquistar, consciente ou inconscientemente, e ao conjunto das políticas públicas e sociais que induzem e norteiam o desenvolvimento humano, condições estilo de vida.

3 AS NOVE DIMENSÕES (CONDIÇÕES E CARACTERÍSTICAS) DO FLOW

Conforme Kamei (pág. 65, 2010), “Csikszentmihalyi (1988, 1992, 1993, 1999 e 2004) identificou oito dimensões daquilo que ele chamou de *flow*. Em 1993, ele acrescentou a experiência autotélica e juntou as duas primeiras em uma única dimensão (metas claras e feedback imediato), mantendo as 8”. Segundo ele,

em uma experiência de *flow*, muitas dessas dimensões teriam que estar presentes, mas não necessariamente todas. Csikszentmihalyi (2000) subdividiu essas 8 em 2: condições do *flow* (circunstâncias e ambientes que conduzem a ele, necessárias para a emergência da experiência ótima) e características do *flow* (referidas à natureza vivencial do *flow* enquanto fenômeno, que dizem respeito àquilo que as pessoas sentem durante a experiência). Essa

distinção é útil, porque evidencia a possibilidade de se aumentarem as oportunidades de emergência do *flow* através do manejo das condições ambientais e circunstanciais (KAMEI, pág. 65, 2010).

Quanto às 3 condições para o *flow*, podem ser citadas: 1) as metas claras para se obter um feedback imediato. Ou seja, para ser envolto por inteiro em uma determinada tarefa, não basta ao sujeito apenas a meta final, senão o conhecimento preciso da atividade a ser realizada. Para Kamei (pág. 66, 2010), “é necessário que o indivíduo receba a informação periódica, *on-line* (momento-a-momento), sobre como se está desenvolvendo tal atividade. O *feedback* deve ser imediato: cada ação deve deixar claro se o desempenho está aproximando o indivíduo de sua meta”. Assim, compreende-se que o caminho percorrido é ainda mais importante do que a chegada; e 2) o equilíbrio entre a oportunidade de ação e a capacidade deve existir, pois só assim serão elevados e igualados os desafios e as habilidades:

nem todas as dimensões do *flow* precisam estar presentes para que ele ocorra. Csikszentmihalyi (1988b) afirma que a pré-condição universal consiste em o indivíduo saber que há algo que ele tem que fazer, e que ele é perfeitamente capaz de fazê-lo. Assim sendo, a experiência ótima requer um balanço entre os desafios percebidos em uma determinada situação e as habilidades que a pessoa possui. *Desafios* incluem qualquer oportunidade para a ação que os seres humanos são capazes de responder: a vastidão do mar, a possibilidade de rimar palavras, fechar um negócio com êxito e ganhar a amizade de uma outra pessoa, são alguns exemplos de desafios. (KAMEI, pág. 67, 2010).

É possível, portanto, vivenciar um estado de *flow*, se as *habilidades* da pessoa estiverem envolvidas por completo na superação de um desafio que segue na fronteira do seu controle. O tédio surge quando as habilidades são maiores que os desafios. Para o retorno ao estado de *flow*, é necessário o aumento dos desafios (que, se forem maiores, podem levar à ansiedade). Logo, aumentar as habilidades e diminuir o nível dos desafios permite ir além do tempo, devido à satisfação de superar desafios crescentes que requerem habilidades mais desenvolvidas.

No estado de tédio, a concentração cai, assim como a motivação e o envolvimento com a atividade. É por isso que o estado de *flow* auxilia a manter o foco e a atenção, sendo a música uma espécie de atalho para acessar o *flow*. É essa característica dinâmica que explica o porquê de

as atividades que fluem levarem ao crescimento e à descoberta. Não se pode gostar de fazer a mesma coisa, no mesmo nível, durante muito tempo. Ficamos entediados ou frustrados; então, o desejo de nos sentirmos satisfeitos novamente nos leva a ampliar nossas aptidões, ou a descobrir novas oportunidades de utilizá-las. Assim, a relação entre oportunidades para ação e capacidades é fundamental para determinar o estado que o indivíduo vai vivenciar: ansiedade, tédio ou *flow*. Csikszentmihally (2004) afirma que a condição ideal pode ser expressa em uma fórmula simples: “O *flow* ocorre sempre que o desafio e as habilidades são elevados e equivalentes” (KAMEI, pág. 69, 2010).

Sobre as seis dimensões seguintes, com base em Kamei (pág.70, 2010), são classificadas por Csikszentmihalyi (1988, 1992, 1993, 1999, 2004) como sendo as características da experiência de *flow*: “3) Sensação de Controle; 4) Concentração profunda:açãoXconsciência; 5) Foco temporal no presente: passadoXfuturo; 6) Distorção da experiência temporal; 7) Perda da autoconsciência reflexiva e transcendência das fronteiras do *self*; 8) A experiência torna-se autotélica”:

A 3ª, a Sensação de Controle, tem mais a ver com a habilidade de controlar o próprio desempenho do que com o cenário em que a atividade se desenvolve. Durante o estado de *flow*, o indivíduo não está no controle total da situação. O que ocorre é que o indivíduo sabe que o controle, a princípio, é possível, como uma possibilidade e não como uma realidade do controle. Csikszentmihalyi (1992) chama isso de paradoxo do controle. Diferente da 4ª, a Concentração Profunda, por ser uma ação que se funde com a consciência. Raramente nossa atenção está além de um nível muito breve. Somos constantemente distraídos e nossa atenção salta de um estímulo para outro. Entretanto, na experiência de *flow*, os desafios são suficientemente altos para absorver o máximo de nossas habilidades. Assim, o indivíduo concentra a sua atenção na tarefa em ação e não desperdiça nenhum recurso atencional para processar qualquer informação irrelevante. Quando o envolvimento ultrapassa um determinado nível de intensidade, a atividade se torna espontânea, quase automática, sem esforço consciente. A pessoa não precisa mais pensar no que fazer, ela simplesmente faz e sente que não precisa fazer nenhum esforço para que esses movimentos aconteçam, eles acontecem automaticamente, simplesmente fluem. Como se uma energia fluísse e eu não a estivesse bloqueando, nem ficando no seu caminho. Uma energia muito inteligente flui pelo corpo quando se está escrevendo, e é essa energia que acaba sendo concentrada e traduzida, não a mente. (KAMEI, pág. 73, 2010).

Quanto à 5ª dimensão, o foco temporal está no presente e cessam-se as ruminações sobre passado ou futuro. No dia a dia, de acordo com Kamei (pág. 73, 2010), “somos vitimados por pensamentos e preocupações que nos invadem a consciência sem que os desejemos. Esses episódios de entropia interferem no curso livre da energia psíquica”. No entanto, o *flow* está no tempo e no espaço, mesmo que a atenção esteja no presente, fatos do passado ou do futuro não encontram lugar na consciência.

Durante o *flow*, a pessoa deleta as aflições e cria um mundo temporário, estruturado e controlável. Tal experiência proporciona uma escapatória ao caos da vida cotidiana, rumo aos níveis que se elevam gradualmente, conforme os desafios e as habilidades. Algo paralelo a isso é a 6ª característica, a distorção da experiência temporal, como se o tempo não transcorresse de modo habitual.

Com a experiência de *flow*, para Kamei (pág. 74, 2010), “há alteração da percepção da duração do tempo. A percepção do tempo adapta-se à ação em curso. O tempo parece acelerar, lentificar ou até mesmo parar. As horas passam-se como se fossem minutos e os minutos podem prolongar-se como se fossem horas”, pois

geralmente as pessoas relatam que o tempo parece passar muito mais rápido do que o normal. Entretanto, há casos em que ocorre exatamente o contrário: o tempo parece expandir-se, ao invés de se contrair. Em outros casos, o tempo expande-se e contrai-se ao mesmo tempo. Assim, a generalização mais segura a respeito desse fenômeno é dizer que “durante a experiência do fluir o sentido de tempo tem pouca relação com a sua passagem tal como é medida pela convenção absoluta do relógio. Diferentemente da 7ª dimensão. Com a perda da autoconsciência reflexiva e com a transcendência das fronteiras do *self*, Csikszentmihalyi (2004) explica que, imerso na experiência do *flow*, o indivíduo se “esquece” de sua própria individualidade, embora, paradoxalmente, se torna muito mais consciente de seu corpo e de suas ações. É como se a consciência do ser estivesse temporariamente suspensa, como se o sujeito deixasse inteiramente de lado sua identidade social, nome, cargo, títulos, status e papéis sociais (KAMEI, pág. 75, 2010).

Kamei (pág. 76, 2010) afirma que Csikszentmihalyi explicou não ocorrer uma perda, mas apenas uma suspensão temporária da consciência de si mesmo durante o flow, por isso chama essa sétima dimensão de suspensão temporária da autoconsciência reflexiva, como se fossem um único organismo em um sentimento de transcendência das fronteiras do ego. Isso remete à 8ª dimensão, a experiência que se torna autotélica. Para Kamei (pág. 78, 2010), quando a maioria das sete dimensões anteriores está presente, “a atividade que está sendo realizada tende a se tornar autotélica, ou seja, intrinsecamente compensadora, gratificante por si mesma, a ponto do objetivo final ser apenas uma justificativa para o processo”.

O fato de a experiência ser tão agradável faz com que o indivíduo faça de tudo para que ela aconteça novamente, pois a atividade torna-se um fim em si mesmo e não necessita de nenhuma outra recompensa extrínseca. Quando a experiência é autotélica, a pessoa está prestando atenção na própria atividade; quando a experiência não é autotélica (ou seja, é exotélica), a atenção está orientada para as suas consequências. A maioria das atividades que fazemos geralmente é uma combinação de ambas. Para Kamei (pág. 79, 2010), “a despeito de qualquer remuneração ou prestígio que uma atividade traga, ela pode se tornar recompensadora por si mesma. A experiência vale pela satisfação de se lidar com situações difíceis e desafiadoras”.

Dessa forma, faz sentido ter *feedbacks* positivos do seu desempenho e ver que se pode controlar a situação, poder se concentrar e se absorver na atividade, esquecendo por alguns momentos de todos os seus problemas da vida cotidiana, e sentir o tempo parar ou desaparecer e as fronteiras do eu se expandirem - essa é a gratificação que a atividade traz quando a experiência se torna autotélica.

Kamei (pág. 80, 2010) cita outras duas dimensões não são consideradas características do *flow*, mas são consequências imediatas da experiência:

1: o crescimento pessoal, do *self* em direção a níveis maiores de complexidade; e 2: o fortalecimento da autoestima. Conforme a primeira, o *flow* faz com que possamos nos sentir melhor durante um período imediato após a experiência pelo seu potencial de melhoria da qualidade de vida, não só pelo benefício momentâneo, mas a longo prazo. Isso se deve pelo

fato de, após uma experiência de *flow*, o *self* tornar-se diferenciado, por superar os desafios, fazendo com que a pessoa se sinta mais apta e capaz, um indivíduo mais singular, de modo que as habilidades desenvolvidas tornam-se parte do seu repertório. (KAMEI, pág. 80, 2010)

Para tanto, foi necessário ter disciplina, perseverança e uma certa dose de autoconhecimento. Logo, surge o que Kamei (pág. 83, 2010) menciona como o fortalecimento da autoestima, uma vez que após uma experiência de *flow* a pessoa fica mais alta do que nos momentos fora do *flow* e reporta ter mais êxito, sentindo-se melhor consigo, como se vivesse acima de suas próprias expectativas e das expectativas dos outros, pois “durante o *flow*, pensamentos, sentimentos, intenções e todos os sentidos estão concentrados na mesma meta, ou seja, as experiências estão todas em harmonia”. Quando a informação que chega à consciência está em concordância com as metas, a energia psíquica flui sem esforço.

A atenção pode ser livremente investida para alcançar as metas pessoais, porque não existe desordem a ser corrigida. Esse estado de ordem, harmonia e profunda concentração otimiza o desempenho na atividade. Assim, quando a pessoa observa seu desempenho, as evidências são reforçadoras, o *feedback* positivo fortalece o *self*, e mais atenção é liberada para lidar com o ambiente externo e interno. A experiência torna-se satisfatória e compensadora por si mesma, o que eleva a motivação intrínseca. Assim, eficiência cognitiva, estado emocional e motivação intrínseca reforçam-se mutuamente, gerando um estado de funcionamento ótimo e elevando a qualidade da experiência subjetiva e a música pode ser a ponte para o *flow* e para o foco de atenção.

4 O FLOW NA MÚSICA E OS BIOFEEDBACKS

A partir do contato com a música, suas letras, melodias e composições, considera-se que os estímulos fazem com que o cérebro possa permitir que o corpo experiencie diferentes frequências. A sonoridade pode proporcionar o estado de *flow* e, também, auxiliar na ampliação da capacidade de foco.

Assim, tem-se os benefícios da música por meio de emoções positivas e isso pode gerar o despertar existencial por meio de uma experiência única. No campo da neurociência, é possível mensurar isso melhor com o uso dos biofeedbacks. Aqui, também vale citar as questões neurofisiológicas, como a liberação de dopamina, noradrenalina e o estado de priorização da tarefa do percurso em si e a aplicação de técnicas específicas para melhorar a satisfação de vida das pessoas, os quais serão melhor abordados, na sequência, para que haja a descrição da sensação contínua de prazer diante da jornada de realização da atividade.

Conforme Huron (2012), “a mente é resultado tanto de fatores biológicos quanto culturais; é relevante na história da humanidade”. Assim, espera-se com a música contribuir com a melhoria do estado emocional, fisiológico e espiritual, ao passo que a conexão com a própria essência e divindade seja promovida, visando a um despertar existencial, já que o tema qualidade de vida é “tratado sob os mais diferentes olhares, seja da ciência, através de várias disciplinas, seja do senso comum, seja do ponto de vista objetivo ou subjetivo, seja em abordagens individuais ou coletivas” (MINAYO, 2000, p. 16).

Portanto, em função do grande número de pessoas que passam por diferentes situações (ansiedade, depressão, medo, tristeza, doenças, raiva, euforia, amor, etc.) durante sua trajetória de vida, sabendo que elas mantêm programações negativas e limitantes na mente subconsciente, o presente estudo torna-se relevante por considerar o embasamento para a criação do MFM, cuja avaliação será desenvolvida por meio de uma metodologia fundamentada, com o intuito de gerar benefício social positivo, com foco na felicidade e no “florescimento”.

Espera-se que, após serem submetidos ao MFM, os participantes apresentem os seguintes desempenhos: ao menos uma emoção positiva; ao menos uma dimensão do estado de *flow*; ao menos um ressignificado ou uma nova ideia (insight). A pesquisa (maior) faz parte do campo social, por ter “base empírica, concebida em estreita associação com uma ação ou com a resolução de um problema coletivo e no qual os pesquisadores e os participantes representativos da situação ou do problema estão envolvidos de modo cooperativo ou participativo” (THIOLLENT, 1998, p.14).

5 DISCUSSÕES FUTURAS E CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Metodologia Music Flow Method ainda está sendo desenvolvida, mas já é possível afirmar que o *MFM* tem 7 músicas autorais, que serão apresentadas em diferentes frequências (Hertz) e narrativas personalizadas entre cada faixa, conduzindo um protocolo baseado no meta padrão terapêutico (cujo roteiro também segue em desenvolvimento). A Meta Padrão será utilizada para explicar as ocorrências, mediante à descrição por meio da ciência e do conjunto de técnicas ou ferramentas, com o objetivo de gerar um despertar existencial, com vistas à espiritualidade, autorreflexão, maior senso de significado e propósito, gerando bem-estar e satisfação com a vida.

No estudo inicial, o propósito era gerar relaxamento, diminuição de ansiedade, diminuição de estresse, sensação e sentimento de alívio, leveza, libertação, autorreflexão, autoconhecimento, conexão com o divino, conexão com algo maior, transcendente, perdão, aumento do nível gratidão, bem-estar, qualidade de vida, paz interior, aumento da esperança, aumento da confiança, aumento da

autoestima e contribuição para a saúde mental. Somando tudo, o aumento da espiritualidade gera um despertar existencial, mudança interior, ressignifica, transforma e ilumina.

Seria esperado tudo isso das pessoas ao ouvirem o Método. No entanto, com a compreensão advinda da Psicologia Positiva, o problema foi refinado e o ideal seria atingir uma das dimensões do Flow, uma das 10 emoções positivas (aquelas capazes de ajudar a mudar situações negativas, como a alegria, a gratidão, a serenidade, o interesse, a admiração, a esperança, o orgulho, a diversão a inspiração e o amor) e o Despertar Existencial, que foi ressignificado pelo florescimento da Psicologia Positiva. Ao ser validado o método (e se for validado), futuramente, pretende-se criar um roteiro de aplicação e não se descarta o registro de patente.

Agora, além disso, percebeu-se que a relação entre os estímulos musicais, o corpo e a mente pode estimular a atenção, por meio do acesso ao estado de flow. Assim, entende-se que os objetivos foram atingidos, pois foi analisada a relação conceitual anteriormente citada, ao passo em que se realizou uma busca na literatura para ampliar o entendimento e o aprofundamento da discussão teórica.

Assim, esta revisão bibliográfica apresentou a correlação entre os conceitos como alguns dos resultados já obtidos e sabe-se que carece, ainda, de mais discussões e reflexões, uma vez que os resultados até aqui são parciais e puramente teóricos. É pretendido, futuramente, validar o MFM, criando um roteiro de aplicação e, possivelmente, registrando uma patente. Portanto, há um longo caminho a ser percorrido. Contudo, já é sabido que com o auxílio dos medidores e quantificadores da neurociência essa análise ficará mais fácil.

REFERÊNCIAS

CSIKSZENTMIHALYI, M. Beyond boredom and anxiety. São Francisco: Jossey-Bass, 1975b.

. A psicologia da felicidade. São Paulo: Saraiva, 1992.

CURY, Augusto. Ansiedade: como enfrentar o mal do século. São Paulo: Saraiva, 2014.

FADIMAN, J; FRAGER, R. Teorias da personalidade. São Paulo: Harbra, 1986.

GOFFMAN, Erving. Estigma – notas sobre a manipulação da identidade deteriorada. Mathias Lampert, 2004. 124 p.

KAMEI, H. Flow: O que é isso? Um estudo psicológico sobre experiências ótimas de fluxo na consciência, sob a perspectiva da psicologia positiva. São Paulo, 2010. Dissertação (Mestrado) – Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo.

HURON, D. Um Instinto Para a Música: seria a música uma adaptação evolutiva? Em Pauta, Porto Alegre, v. 20, n. 34/35, p.49-84, jan-dez. 2012.

MASLOW, A. H. Motivation and Personality. New York: Harper & Row, 1954.

MINAYO, M.C.S. et al Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. In: HARTZ, Zulmira (Org.). Ciência & Saúde Coletiva 5(1). RJ: Associação Brasileira de Saúde Coletiva, 2000. p. 7-18.

SELIGMAN, M. Felicidade autêntica: usando a nova psicologia positiva para a realização permanente. Rio de Janeiro: Objetiva, 2 ed. 2019.

. Building human strenght: psychology's forgotten mission. APA Monitor. V. 29, n. 1, jan. 1998a. Disponível em: www.apa.org/monitor/jan98/pres.htm>.