



MIHALY CSIKSZENTMIHALYI

fluir

Una psicología de la felicidad



DEBOLSILLO *clave*

editorial **K**airós



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



FLUIR

UNA PSICOLOGIA DE LA FELICIDAD

FLOW

Tener una vida llena de alegría es una creación individual que no puede copiarse de una receta.

¿Cuándo se sienten felices las personas? Si sabemos empezar a encontrar respuestas tal vez llegue el momento en que podamos organizar nuestra vida de modo que la felicidad forme una parte mayor de ella.

Lo que “descubrí” es que la felicidad no es algo que sucede. No es el resultado de la buena suerte o del azar. No es algo que pueda comprarse con dinero o con poder. No parece depender de los acontecimientos externos, sino más bien de cómo los interpretamos.

De hecho, la felicidad es una condición vital que cada persona debe preparar, cultivar y defender individualmente. Las personas que saben controlar su experiencia interna son capaces de determinar la calidad de sus vidas, eso es lo más cerca que podemos estar de ser felices.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Es al estar totalmente involucrados en cada detalle de nuestras vidas, sea bueno o malo, cuando encontramos la felicidad, no intentando buscarla directamente.

«No aspiren al éxito: cuanto más aspiren a él y más lo conviertan en su objetivo, con mayor probabilidad lo perderán. Puesto que el éxito, como la felicidad, no puede **conseguirse, debe seguirse... como si fuese el efecto secundario no intencionado de la dedicación personal a algo mayor que uno mismo.**» Viktor Frankl

En las raras ocasiones en que esto sucede sentimos una especie de regocijo, un profundo sentimiento de alegría que habíamos deseado durante largo tiempo y que se convierte en un hito en el recuerdo de cómo debería ser la vida.

Es lo que un pintor siente cuando los colores en el cuadro empiezan a mostrar una tensión magnética los unos con los otros, y una cosa nueva, una forma viva, se dibuja frente al asombrado creador.

O es el sentimiento de un padre cuando su hijo responde por primera vez a su sonrisa.

Pero tales acontecimientos no suceden únicamente cuando las condiciones externas son favorables; personas que han sobrevivido a los campos de concentración o que han vivido peligros casi mortales a menudo recuerdan que, en medio de las pruebas, experimentaron epifanías extraordinariamente ricas como respuesta a acontecimientos tan simples como escuchar la canción de un pájaro en el bosque, finalizar un trabajo difícil o compartir un pedazo de pan con un amigo.





Los mejores momentos suelen suceder cuando el cuerpo o la mente de una persona han llegado hasta su límite en un esfuerzo voluntario para conseguir algo difícil y que valiera la pena.

Una experiencia óptima es algo que hacemos que suceda. Para un niño puede ser poner con sus temblorosos dedos el último bloque de una torre que ha construido, más alta que todas las que ha construido hasta entonces; para un nadador puede ser intentar batir su propio récord; para un violinista, dominar un pasaje musical complicado.

Para cada persona existen miles de oportunidades, de desafíos para expandirnos.

Tener el control en la vida nunca es fácil, y a veces puede ser hasta doloroso, pero a largo plazo las experiencias óptimas añaden un sentimiento de maestría (o tal vez mejor sea decir, un sentimiento de participación al determinar el contenido de la vida).

Elaboré una teoría de la experiencia óptima basada en el concepto del flujo, el estado en el cual las personas se hallan tan involucradas en la actividad que nada más parece importarles; la experiencia, por sí misma, es tan placentera que las personas la realizarán incluso aunque tenga un gran coste, por el puro motivo de hacerla.

La teoría del flujo puede señalar el camino. Ha inspirado la creación de planes de estudio experimentales, la formación de ejecutivos de negocios, el diseño de productos para el ocio y los servicios.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



¿Cuál sería el resultado después del poco probable acontecimiento de que uno se convirtiese en un millonario delgado, amado y fuerte?

Lo que satisfaría realmente a las personas no es adelgazar o ser rico, sino sentirse bien con su vida. En la búsqueda de la felicidad las soluciones parciales no funcionan.

La experiencia óptima depende de la capacidad de controlar lo que sucede en nuestra conciencia momento a momento, cada persona lo consigue basándose en su propio esfuerzo y creatividad.

Flujo va a examinar el proceso de conseguir felicidad gracias al control de nuestra vida interna.

Todo lo que experimentamos -gozo o dolor, interés o aburrimiento- se representa en la mente como información. Si somos capaces de controlar esta información, podremos decidir cómo será nuestra vida.

Al adiestrar nuestras habilidades, al enfrentarnos a desafíos superiores, tal persona se convierte, cada vez más, en un individuo extraordinario.

“Flujo” es la manera en que la gente describe su estado mental cuando la conciencia está ordenada armoniosamente; gente que desea dedicarse a lo que hace por lo que le satisface en sí.

Es crucial que uno aprenda a transformar el trabajo en actividades que produzcan flujo y a pensar la manera de conseguir que las relaciones con los padres, esposos, hijos y amigos sean más placenteras.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



¿Cómo se controla la conciencia?

¿Cómo se ordena para hacer que la experiencia sea placentera?

¿Cómo se consigue la complejidad? Y por último, ¿cómo podemos crear sentido?

La frustración está profundamente entretejida en la tela de la vida. Y cuando alguna de nuestras necesidades son temporalmente cubiertas, inmediatamente empezamos a desear más.

Esta insatisfacción crónica es el segundo obstáculo que hallamos en el camino de la satisfacción.

Para tratar con estos obstáculos, cada cultura desarrolla con el tiempo sus instrumentos protectores (religiones, filosofías, artes y comodidades) que sirven de escudo frente al caos.

Sólo el control directo de la experiencia y la habilidad para encontrar alegría momento a momento en todo lo que hacemos pueden superar los obstáculos en el camino hacia la realización.

Las raíces del descontento

Son sordos y ciegos ante nuestras necesidades y por ello son como el azar, en contraste con el orden que intentamos establecer gracias a nuestros objetivos.

En nuestra vida podemos tener muy poca influencia sobre las fuerzas que interfieren en nuestro bien estar. Es importante que hagamos lo que podamos para impedir una guerra nuclear, para abolir las injusticias sociales, para erradicar el hambre y la enfermedad.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Pero es prudente no esperar que los esfuerzos por cambiar las condiciones externas vayan a mejorar de inmediato la calidad de nuestra vida. Como J.S. Mill escribió, «No son posibles los grandes cambios en el destino de la humanidad hasta que tenga lugar un gran cambio en la constitución fundamental de su modo de pensar».

Si somos o no felices depende de nuestra armonía interna y no del control que somos capaces de ejercer sobre las grandes fuerzas del universo.

Cada uno de nosotros tiene una idea, aunque sea vaga, de lo que le gustaría conseguir antes de morir.

Lo cerca o lejos que lleguemos a conseguir este objetivo se convierte en la medida de la calidad de nuestra vida; si al menos lo hemos conseguido en parte, sentimos felicidad y satisfacción.

El problema existe cuando las personas están tan obsesionadas en lo que quieren conseguir que ya no obtienen placer con el presente. Cuando esto sucede, pierden su oportunidad para contentarse.

19/08/2021 Página 16 [5 a 15= 10]

Los escudos de la cultura

Una de las principales funciones de cada cultura ha sido proteger a sus miembros frente al caos, reafirmando su propia importancia y su éxito final. Los esquimales, los cazadores de la cuenca del Amazonas, los chinos, los navajos, los aborígenes australianos y los residentes en Nueva York, todos están seguros de vivir en el centro del universo y de tener una



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



dispensa especial que los sitúa en el carril directo que lleva al futuro.

¿Cuántas personas que usted conoce disfrutan con lo que están haciendo, cuántas están lo suficientemente satisfechas con lo que les ha tocado en suerte, cuántas no se lamentan del pasado y miran hacia el futuro con confianza?

Las raíces del descontento son internas y cada persona debe enfrentarse a ellas individualmente, con su propio poder.

Los escudos que han funcionado en el pasado (el orden que ofrecían la religión, el patriotismo, las tradiciones étnicas y las costumbres propias de cada clase social) ya no son efectivos para un número creciente de personas que se sienten expuestas a los duros vientos del caos.

¿Esto es todo lo que hay?

Y mientras esta toma de conciencia va asentándose lentamente, distintas personas reaccionan de forma diferente.

Algunos intentan ignorarlo y renuevan sus esfuerzos para adquirir más de las cosas que se supone que mejoran la vida: coches más grandes, casas más grandes, más poder en el trabajo o un estilo de vida lleno de atractivo.

Renuevan sus esfuerzos determinados a conseguir la satisfacción que hasta ahora les ha eludido. A veces esta solución funciona, simplemente porque uno está tan inmerso en la lucha competitiva que no tiene ocasión para darse cuenta de que el objetivo ni siquiera está más cercano que antes.

Pero si una persona se toma unos momentos para reflexionar, el desencanto vuelve: tras cada éxito se ve con mayor claridad



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



que el dinero, el poder, la posición social y las posesiones, por sí mismas, no añaden ni un ápice a la calidad de vida.

¿Por qué sucede esto a pesar de haber alcanzado milagros del progreso que no podríamos ni soñar, por qué parecemos más desamparados al enfrentarnos a la vida que nuestros antepasados menos privilegiados?

Recuperar la experiencia

Cada persona debe utilizar cualquier instrumento a su alcance para construir una vida con sentido y que le permita gozar de ella. Uno de los instrumentos más importantes en esta búsqueda lo ofrece la psicología.

Hasta ahora las principales contribuciones de esta ciencia, que apenas está empezando a volar, ha sido descubrir cómo los acontecimientos del pasado arrojan luz en la conducta presente.

¿Qué podemos hacer para mejorar nuestro futuro?

Tiene que desarrollar la habilidad de encontrar diversión y propósito sin tener en cuenta las circunstancias externas.

Creemos creyendo que lo que más cuenta en nuestras vidas es lo que va a ocurrir en el futuro. O como la pobre Frances aprendió en el cuento para niños: siempre habrá pan y jamón mañana, pero nunca habrá pan y jamón hoy.

La esencia de la socialización es hacer depender a las personas de los controles sociales, hacerlos responder de forma predecible a las recompensas y a los castigos.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Cuando no utilizan el dolor, los sistemas sociales utilizan el placer para inducir a aceptar las normas. La “buena vida” prometida como recompensa a una vida dedicada al trabajo y al cumplimiento de la ley se construye gracias a los deseos que contiene nuestro programa genético.

Prácticamente todos los deseos que se han convertido en parte de la naturaleza humana, desde la sexualidad a la agresión, desde el deseo de seguridad a la receptividad al cambio, han sido utilizados como fuente de control social por los políticos, las iglesias, las empresas y los publicistas.

Si algo parece bueno y es natural y espontáneo, entonces es bueno. Pero cuando seguimos las sugerencias de la genética y las instrucciones sociales sin cuestionarlas, abandonamos el control de la conciencia y nos convertimos en juguetes sin poder en manos de fuerzas impersonales.

La persona que no puede resistirse a la comida o al alcohol, o cuya mente está siempre pensando en el sexo, no es libre para dirigir su energía psíquica.

No podemos negar los hechos de la naturaleza, pero ciertamente debemos intentar mejorarlos.

Uno debe conseguir especialmente el control sobre los impulsos instintivos para conseguir una independencia sana en la sociedad, puesto que mientras respondamos de forma predecible a lo que sentimos como bueno y a lo que sentimos como malo, es fácil que los demás exploten nuestras preferencias para sus propios fines.

La solución es liberarse de forma gradual de las recompensas de la sociedad y aprender cómo sustituirlas por recompensas que estén bajo el poder propio de uno.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Esto no significa que debemos abandonar todos los objetivos que nos propone la sociedad; significa que además o en lugar de los objetivos con los que otros nos seducen, debemos desarrollar unos objetivos propios.

Si una persona aprende a disfrutar y a encontrar significado en la corriente incesante de experiencias, en el propio proceso de vivir por sí misma, el peso de los controles sociales cae automáticamente de nuestros hombros.

El poder regresa a la persona cuando las recompensas dejan de estar delegadas a fuerzas exteriores a ella misma.

Ya no es necesario luchar por objetivos que siempre están alejándose en el futuro y finalizar cada aburrido día con la esperanza de que tal vez mañana suceda algo bueno.

Pero no es abandonándonos a los deseos instintivos como nos liberaremos de los controles sociales.

También debemos independizarnos de los dictados del cuerpo, aprender a tomar el control de lo que sucede en nuestra mente.

El placer y el dolor suceden en la conciencia y existen sólo en ella. Mientras obedecemos los hábitos de estímulo-respuesta socialmente condicionados que utilizan nuestras inclinaciones biológicas, estaremos controlados por el exterior.

«Los hombres no tienen miedo de las cosas, sino de cómo las ven» Epicteto

«Si te sientes dolido por las cosas externas, no son éstas las que te molestan, sino tu propio juicio acerca de ellas. Y está en tu poder el cambiar este juicio ahora mismo». Marco Aurelio



[@leyendavirtual](#)



Vías de liberación

«conócete a ti mismo»

Liberar la vida interna de la amenaza del caos, por un lado, y del rígido condicionamiento de los impulsos biológicos, por el otro, para convertirse, de esta manera, en personas independientes de los controles sociales que explotan ambos.

¿Por qué no hemos hecho más progresos en esta dirección?
¿Por qué estamos tan indefensos, más incluso que nuestros antepasados, cuando nos enfrentamos al caos que interfiere en nuestra búsqueda de la felicidad?

El control sobre la conciencia no es simplemente una habilidad cognitiva, al menos tanto como la inteligencia. Necesita de la colaboración de las emociones y de la voluntad.

No es suficiente saber cómo hacerlo; uno debe hacerlo de forma continuada, del mismo modo como los atletas o los músicos deben practicar lo que saben en teoría.

20/08/2021 Página 26 [16 a 25 = 9]

El control sobre la conciencia no puede institucionalizarse. Tan pronto como se convierte en parte de un conjunto de normas y reglas sociales deja de ser una forma eficaz del modo que originalmente se pretendía.

Si Cristo hubiese regresado para predicar su mensaje de liberación en la Edad Media, habría sido crucificado de nuevo por los dirigentes de la misma iglesia cuyo poder mundano se había levantado en su nombre.





¿Cómo conseguir el dominio sobre la propia vida y qué tiene que decir acerca de esto el presente estado de conocimiento?

¿Cómo puede este dominio ayudar a una persona a liberarse de sus ansiedades y miedos y con ello liberarse de los controles de la sociedad, cuyas recompensas puede ahora tomar o dejar de lado?

2. LA ANATOMÍA DE LA CONCIENCIA

En otros períodos históricos, como el que ahora estamos viviendo, la capacidad de controlarse a sí mismo no se tiene en tan alta estima.

A las personas que lo intentan se las considera ridículas, “estiradas” o que no “están en la onda”. Pero dicte lo que dicte la moda, parece que los que se toman en serio dominar lo que sucede en su conciencia viven una vida más feliz.

La conciencia como cualquier otra dimensión de la conducta humana, es el resultado de unos procesos biológicos.

Existe sólo gracias a la increíblemente compleja arquitectura de nuestro sistema nervioso, que a su vez está construido según las instrucciones que contienen las moléculas proteínicas de nuestros cromosomas.

La conciencia ha desarrollado la capacidad de pasar por encima de sus instrucciones genéticas y dirigir su propio e independiente curso de acción.





La función de la conciencia es representar la información sobre lo que está sucediendo dentro y fuera del organismo de tal modo que el cuerpo pueda evaluarla y actuar en consecuencia.

En este sentido, funciona como una central telefónica para las sensaciones, las percepciones, los sentimientos y las ideas, estableciendo prioridades entre toda esa información diversa.

Con la conciencia podemos evaluar de forma deliberada lo que los sentidos nos dicen y responder según esta evaluación.

Y también podemos inventar información que no existía antes: puesto que tenemos conciencia podemos soñar despiertos, podemos mentir y también escribir bellos poemas o teorías científicas.

Una persona puede hacerse a sí misma feliz o miserable independientemente de lo que esté realmente sucediendo “fuera”, tan sólo cambiando los contenidos de su conciencia.

Todos conocemos individuos que pueden transformar situaciones desesperadas en desafíos que superar, simplemente por la fuerza de su personalidad. Esta capacidad de perseverar a pesar de los obstáculos y retrocesos es la cualidad que la gente más admira en los demás, y con justicia, porque es probablemente el rasgo más importante, no sólo para tener éxito en la vida, sino también para disfrutarla.

Uno debe hallar la manera de ordenar la conciencia y ser capaz de controlar los sentimientos y pensamientos.





Al ser un especialista, no tiene el tiempo o la energía mental para hacer otra cosa que afinar su habilidad en manipular sus experiencias internas.

¿Qué significa ser consciente?

Significa que ciertos eventos conscientes concretos (sensaciones, sentimientos, pensamientos, intenciones) están ocurriendo y que nosotros somos capaces de dirigir su curso.

La conciencia es información intencionalmente ordenada. Para nosotros los acontecimientos externos no existen a menos que seamos conscientes de ellos.

La conciencia es un espejo que refleja lo que nuestros sentidos nos cuentan sobre lo que sucede tanto fuera de nuestro cuerpo como dentro del sistema nervioso, refleja estos cambios de forma selectiva, da forma de manera activa a los eventos y les impone una realidad propia.

Pero esto es ya una interpretación de los hechos, sin duda químicamente acertada, pero fenomenológicamente irrelevante.

La persona hambrienta no sabe cuál es su nivel de azúcar en sangre, sabe únicamente que hay una información en su conciencia que ha aprendido a identificar como “hambre”.

Pero, alternativamente, podría despreciar por entero los síntomas del hambre. Puede tener alguna intención más fuerte y opuesta, como perder peso, querer ahorrar dinero o hacer ayuno por razón de sus creencias.

A veces, como en el caso de los manifestantes políticos que desean morir de hambre, la intención de mostrar sus opiniones ideológicas puede pasar por encima de las





instrucciones genéticas y tener como resultado una muerte voluntaria.

Los individuos que se separan de las normas (héroes, santos, sabios, artistas y poetas, también locos y criminales) buscan en la vida cosas distintas a lo que buscan los demás.

La existencia de estas personas muestra que la conciencia puede organizarse en términos de diferentes objetivos e intenciones.

Cada uno de nosotros tiene esta libertad para controlar su realidad subjetiva.

Los límites de la conciencia

Si estamos pensando sobre un problema no podemos experimentar realmente ni tristeza ni felicidad.

No podemos correr, cantar y hacer el balance de nuestros gastos a la vez, porque cada una de estas actividades precisa de casi toda nuestra capacidad de atención.

Así que los 185 mil millones de eventos de los que podríamos disfrutar en el total de nuestros días tanto pueden ser una estimación exagerada como pueden estar por debajo de la realidad.

En cualquier caso, un individuo sólo puede experimentar esa cantidad. Y así la información que permitimos que entre en nuestra conciencia se convierte en algo extremadamente importante, de hecho, es lo que determina el contenido y la calidad de nuestra vida.





La atención como energía psíquica

La información entra en la conciencia ya sea porque hemos centrado la atención en ella o como resultado de nuestros hábitos basados en las instrucciones sociales o biológicas. Por ejemplo, al conducir por la autopista adelantamos cientos de coches sin ser realmente conscientes de ello.

¿Hay algo de qué preocuparse? ¿tenemos que acelerar, aminorar la velocidad, cambiar de carril, detenernos y avisar a la policía de tráfico?

Tal proceso se llama atención.

La señal de que una persona controla la conciencia es que tiene la habilidad de centrar su atención a voluntad, que puede evitar las distracciones y concentrarse tanto tiempo como lo necesite para alcanzar su objetivo.

Y la persona que puede hacer esto normalmente disfruta con el curso normal de su vida cotidiana.

La forma y el contenido de la vida dependen de cómo utilizemos la atención. Según cómo lo hagamos, resultarán realidades totalmente diferentes. Los nombres que utilizamos para describir rasgos de la personalidad -como extra-vertido, triunfador o paranoico- se refieren a los esquemas que han utilizado las personas para estructurar su atención.

En la misma fiesta, el extravertido va a buscar y disfrutar de la interacción con los demás, el triunfador va a buscar contactos que le serán útiles para hacer negocios y el paranoico estará en guardia buscando los signos de peligro que debe evitar. La atención puede emplearse de





innumerables maneras, y estas maneras pueden conseguir que en la vida se disfrute o se sufra.

21/08/2021 Página 37 [26 a 36 =10]

Un músico estructura su atención para centrarla en matices del sonido que las personas normales no oímos, un financiero se da cuenta de los cambios más sutiles en el mercado (cambios que los demás no registramos), un buen médico tiene un ojo increíble para detectar los síntomas; todos ellos han entrenado su atención para procesar señales que de otro modo pasarían inadvertidas.

La atención es como la energía sin la cual no podemos trabajar en nada y que mientras trabajamos se disipa. Somos capaces de crearnos a nosotros mismos según cómo invirtamos esa energía.

Los recuerdos, pensamientos y sentimientos están definidos por cómo la utilizamos. Y es una energía bajo nuestro control, para hacer con ella lo que nos guste; por ello la atención es la herramienta más importante en la tarea de mejorar la calidad de la experiencia.

Entrar en la Personalidad

¿A quiénes se refieren esos pronombres de primera persona de las líneas anteriores?

¿Quiénes son esos nosotros nuestros que se supone que controlan la atención?



[@leyendavirtual](#)



¿Dónde está el Yo, la entidad que decide qué hacer con la energía psíquica generada por el sistema nervioso?

¿Dónde está el capitán del barco? ¿Dónde reside el dueño del alma?

Mi propia personalidad existe solamente en mi propia conciencia.

La personalidad representa la jerarquía de objetivos que he construido, pieza a pieza, a lo largo de los años.

Si la atención, o la energía psíquica, se dirigen a la personalidad y la personalidad es la suma de los contenidos de la conciencia y la estructura de sus objetivos; y si los contenidos de la conciencia y los objetivos son el resultado de las diversas maneras de hacer trabajar a la atención, tenemos un sistema que está girando sobre sí mismo, sin causas o efectos claramente definidos.

En este punto ya tenemos casi todos los componentes que necesitamos para entender cómo se puede controlar la conciencia.

Hemos visto que la experiencia depende de la manera en que utilizamos la energía psíquica (en la estructura de la atención), la cual, a su vez, está en relación con los objetivos y las intenciones.

Estos procesos están conectados entre sí por la personalidad, o sea, por la dinámica representación mental que tenemos del sistema entero de nuestros objetivos.

Cómo podemos controlar la experiencia, y con ello habremos cambiado para mejorar.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



El desorden en la conciencia: la entropía psíquica

Pensando en la llanta averiada en el trabajo ¿Llegaré a casa esta noche? ¿Cómo conseguiré ir a trabajar mañana por la mañana?

Aparece en la conciencia alguna información que entra en conflicto con las metas de un individuo.

Según lo central que sea esa meta para la personalidad y lo grave que sea la amenaza, cierta cantidad de atención tendrá que movilizarse para eliminar el peligro, por lo que quedará menos atención libre para ocuparse de otros asuntos.

Cuando la información desorganiza la conciencia al amenazar sus metas, sucede el desorden interior, o entropía psíquica, una desorganización de la personalidad que menoscaba la efectividad.

El suceso externo aparece en la conciencia puramente como información, sin tener necesariamente un valor positivo o negativo adjunto.

Es la personalidad la que interpreta esa información bruta dentro del marco de sus intereses y determina si es algo nocivo o no.

Por ejemplo, si Julio hubiese tenido más dinero o crédito, su problema habría sido perfectamente inocuo.

Una nueva información creará desorden en la conciencia y conseguirá que nos enfrentemos a la amenaza, o bien reforzará nuestras metas y así liberará energía psíquica.





Orden en la conciencia: flujo

Cuando la información que llega a la conciencia es congruente con nuestras metas, la energía psíquica fluye sin esfuerzo.

«Lo estás haciendo bien». La retroalimentación positiva fortalece la personalidad y la atención es más libre para enfocarse en el entorno exterior y el interior.

«¿Cómo puedo bajar el tiempo de mi registro?» Como un corredor que se entrena desde hace años para bajar unos segundos la marca de su mejor resultado en las carreras, Rico se ha entrenado para mejorar su tiempo en la línea de montaje.

La experiencia óptima. Son situaciones en las que la atención puede emplearse libremente para lograr las metas de una persona, porque no hay ningún desorden que corregir ni ninguna amenaza para la personalidad de la que haya que defenderse.

Quienes logran desarrollarla obtienen una personalidad más segura y más fuerte, porque su energía psíquica se ha invertido con éxito en las metas que ellos mismos habían elegido perseguir.

«Es maravilloso estar cada vez más y más cerca de la autodisciplina. Haces que tu cuerpo se trabaje y te duele todo; entonces admiras tu propia personalidad, lo que has hecho, tu mente da un vuelco.

Llegas al éxtasis, la autorrealización.

Si ganas un número suficiente de batallas en la lucha contra ti mismo, por lo menos durante un momento llega a ser más fácil ganar las batallas en el mundo»





La pugna no tiene que ser necesariamente física, como en el caso del alpinista, pero quien ha experimentado el flujo sabe que el disfrute profundo que provoca requiere un grado igual de concentración disciplinada.

La complejidad y el crecimiento de la personalidad

La diferenciación implica un movimiento hacia la originalidad, hacia separarse de los demás. La integración se refiere a lo opuesto: a la unión con otras personas, con ideas y entidades más allá de la personalidad. Una personalidad compleja es la que logra combinar estas tendencias opuestas.

¿En quién puedes confiar más, hoy día, que en estas personas?

Sólo cuando una persona invierte cantidades iguales de energía psíquica en estos dos procesos y evita tanto el egoísmo como la conformidad, es posible que la personalidad pueda llegar a la complejidad.

Cuando optamos por una meta y nos involucramos en ella llegando a los límites de nuestra concentración, cualquier cosa que hagamos será agradable.

El flujo es importante tanto porque consigue que el instante presente sea más agradable como porque construye la confianza en uno mismo que nos permite desarrollar habilidades y realizar importantes contribuciones al género humano.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



22/08/2021 Página 46 [37 a 46 = 9]

3. EL DISFRUTE Y LA CALIDAD DE LA VIDA

Hay dos estrategias principales que podemos adoptar para mejorar la calidad de vida.

- La primera es intentar que las condiciones externas estén de acuerdo con nuestras metas.
- La segunda es cambiar nuestra experiencia de las condiciones externas para adaptarlas a nuestras metas.

Aunque reconozcamos que el éxito material no trae consigo la felicidad, nos enzarzamos en una pugna interminable por alcanzar metas externas, esperando que con ello mejore nuestra vida.

La riqueza, la condición social y el poder han llegado a ser en nuestra cultura los símbolos de la felicidad.

Cuando vemos gente rica, famosa o apuesta, tendemos a pensar que sus vidas son maravillosas, aunque tengamos pruebas que nos indiquen que no es así.

Y pensamos que, si nosotros pudiésemos adquirir algunos de esos mismos símbolos, seríamos mucho más felices.

La calidad de vida de cómo nos sentimos con nosotros mismos y con lo que nos sucede.

Para mejorar la vida hay que mejorar la calidad de la experiencia.

«El dinero puede disminuir o incrementar la felicidad según cómo se use»



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Cómo puede hacerse más armoniosa y más satisfactoria la vida cotidiana para lograr así la felicidad por una ruta directa, puesto que no podemos alcanzarla persiguiendo metas simbólicas.

Placer y disfrute:

El placer es un sentimiento de satisfacción que uno logra cuando la información en la conciencia nos dice que hemos conseguido cumplir con las expectativas controladas por los programas biológicos o por el condicionamiento social.

El placer es un componente importante de la calidad de vida, pero por sí mismo no trae la felicidad.

El sueño, el descanso, el alimento y el sexo nos ofrecen reconstituyentes experiencias homeostáticas que ordenan de nuevo la conciencia después de que la intrusión de las necesidades del cuerpo haya provocado entropía psíquica.

Es agradable cerrar un acuerdo comercial tras una difícil negociación, o contemplar el trabajo bien hecho.

Ninguna de estas experiencias puede haber resultado particularmente placentera mientras la estábamos realizando, pero después, cuando pensamos sobre ella, decimos: «realmente era divertido» y deseamos que nos suceda otra vez.

Después de un suceso agradable sabemos que hemos cambiado, que nuestra personalidad ha crecido: en algunos aspectos hemos llegado a ser más complejos como resultado de ello.

Una persona puede sentir placer sin realizar esfuerzo alguno si los centros apropiados en su cerebro se estimulan eléctricamente o como resultado de la estimulación química de las drogas.





Pero es imposible disfrutar de un partido de tenis, de un libro o de una conversación a menos que la atención esté totalmente concentrada en esa actividad.

La complejidad requiere que se invierta energía psíquica en metas nuevas que sean relativamente un desafío.

Es fácil de ver este proceso en los niños: durante los primeros años de vida cada niño es una pequeña “máquina de aprender” que intenta nuevos movimientos, nuevas palabras a diario.

La absorta concentración que aparece en la cara del niño cada vez que aprende una nueva habilidad es un buen indicio de qué es el disfrute. Y cada ejemplo de agradable aprendizaje se agrega a la complejidad creciente de la personalidad del niño.

Para ganar control personal sobre la calidad de experiencia uno necesita aprender a cómo encontrar disfrute en lo que sucede día a día.

Los elementos del disfrute

La experiencia óptima y las condiciones psicológicas que la hacen posible parecen ser las mismas en todo el mundo.

1. La experiencia suele ocurrir cuando nos enfrentamos a tareas que tenemos al menos una oportunidad de lograr.
2. Debemos ser capaces de concentrarnos en lo que hacemos.
3. Normalmente la concentración es posible porque la tarea emprendida tiene unas metas claras.
4. Ofrece una retroalimentación inmediata.
5. Uno actúa sin esfuerzo, con una profunda involucración que aleja de la conciencia las preocupaciones y frustraciones de la vida cotidiana.



[@levendavirtual](#)



6. Las experiencias agradables permiten a las personas ejercer un sentimiento de control sobre sus acciones.
7. Desaparece la preocupación por la personalidad, aunque, paradójicamente, el sentimiento acerca de la propia personalidad surge más fuerte después de la experiencia de flujo.
8. Finalmente, el sentido de la duración del tiempo se altera; las horas pasan en minutos y los minutos pueden prolongarse hasta parecer horas.

La combinación de todos estos elementos ocasiona un sentimiento profundo de disfrute que recompensa tanto a las personas, que éstas sienten que gastar una gran cantidad de energía para ser capaces de sentirlo es, simplemente, algo útil.

Una actividad desafiante que requiere habilidades

La lectura es una actividad porque requiere la concentración de la atención y tiene una meta, y para realizarla hay que saber las reglas del lenguaje escrito.

Las habilidades implicadas en leer incluyen no solamente la alfabetización, también la capacidad de traducir las palabras en imágenes, de simpatizar con personajes ficticios, de reconocer contextos históricos y culturales, de anticipar los giros de la trama, de criticar y evaluar el estilo del autor, etc.

En este amplio sentido, cualquier capacidad para manipular información simbólica es una “habilidad”.

En muchos aspectos, la competición es una manera rápida de desarrollar complejidad: «Quien lucha con nosotros, -escribió Edmund Burke-, fortalece nuestros nervios y agudiza nuestra habilidad. Nuestro antagonista es nuestro ayudante».





Pero sería una equivocación asumir que sólo el ocio y el arte pueden ofrecernos experiencias óptimas.

En una cultura saludable, el trabajo productivo y las necesarias rutinas cotidianas de la vida también satisfacen.

Porque lo que necesitamos es enfrentarnos a desafíos cada vez más difíciles y usar nuestras mejores habilidades.

Combinar acción y conciencia

Por esta razón denominamos a la experiencia óptima “flujo”, porque esta palabra corta y simple describe muy bien el sentimiento de un movimiento aparentemente sin esfuerzo.

No conquistas nada excepto a ti mismo

No es avanzar sino un continuo fluir; avanzas para lograr que el flujo siga fluyendo. No hay ninguna razón para escalar, exceptuando la propia escalada; es una autocomunicación».

«¿Por qué hago esto? ¿Debería quizás hacer eso otro?»

Repetidamente nos cuestionamos la necesidad de nuestras acciones, y evaluamos críticamente las razones que nos llevan a realizarlas.

Pero en el flujo no hay necesidad de reflexionar, porque la acción nos lleva hacia delante como por encantamiento.



[@leyendavirtual](#)



23/08/2021 Página 56 [46 a 55 = 9]

Metas claras y retroalimentación

El alpinista que avanza subiendo una pared vertical de roca tiene una meta muy simple: completar el ascenso sin caerse.

Cada segundo, hora tras hora, sabe si se está acercando a su meta. Por supuesto, si uno escoge una meta trivial, el éxito en sí no le proporcionará disfrute.

En algunas actividades creativas, donde las metas no están claramente definidas de antemano, una persona debe desarrollar un fuerte significado personal de aquello que desea hacer.

El artista podría no tener una imagen visual de cómo será la pintura una vez terminada, pero cuando el cuadro ha progresado hasta cierto punto debería saber si es lo que quiso lograr o no.

Y un pintor que disfruta de la pintura debe tener interiorizados los criterios para saber qué es “bueno” o “malo”, para que después de cada pincelada pueda decir: «sí, esto funciona; no, esto no». Sin tal guía interna es imposible experimentar el flujo.

El tipo de retroalimentación que buscamos frecuentemente es, de por sí, insignificante: ¿qué diferencia hay si golpeo la pelota de tenis dentro de la zona delimitada por las líneas blancas, si inmovilizo al rey de enemigo sobre el tablero o si noto una vislumbre de comprensión en los ojos de mi paciente al finalizar su hora de terapia?

Lo que da valor a esta información es el mensaje simbólico que contiene: que he tenido éxito en lograr mi meta.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Tal conocimiento crea orden en la conciencia y fortalece la estructura de la personalidad.

La concentración sobre la tarea actual

Una de las dimensiones más frecuentemente mencionadas de la experiencia de flujo es que, mientras dura, uno es capaz de olvidar todos los aspectos desagradables de la vida.

Este aspecto del flujo es un subproducto importante del hecho de que las actividades agradables requieren de un enfoque total de la atención en la tarea presente, y así no queda espacio alguno en la mente para las informaciones que no sean relevantes.

Las demandas claramente estructuradas de la actividad imponen orden y excluyen las interferencias de desorden en la conciencia.

«Cuando lo estás haciendo [escalar] no eres consciente de otras situaciones problemáticas de tu vida. Es un mundo en sí mismo, con significado únicamente por sí mismo.

Es concentración. Una vez estás en la situación, ésta es increíblemente real, y tienes el control. Llega a ser todo tu mundo».

La concentración producida por la experiencia de flujo -junto con la clarificación de las metas y la retroalimentación inmediata- pone orden en la conciencia e induce la agradable condición de negentropía psíquica.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



La paradoja del control

He aquí cómo expresa una bailarina esta dimensión de la experiencia de flujo: «Me siento calmada y muy relajada. No tengo la preocupación del fracaso. ¡Qué sentimiento más poderoso y cálido! Quiero expresarme, abrazar al mundo. Siento un poder enorme para mostrar con mi baile la gracia y la belleza». Y un jugador de ajedrez: «... tengo un sentimiento generalizado de bienestar y controlo por completo mi mundo».

Realmente, lo que estos sujetos describen es la posibilidad, más que la realidad, de control.

La bailarina de ballet puede caer, romperse la pierna y nunca volverá a hacer el giro perfecto, y el jugador de ajedrez quizá sea derrotado y nunca llegue a ser un campeón.

Pero, por lo menos como posibilidad, en el mundo del flujo la perfección es realizable.

Lo importante aquí es que las actividades que producen las experiencias de flujo, incluso las aparentemente más arriesgadas, están diseñadas de tal modo que permiten a quienes las practican el desarrollo de las suficientes habilidades como para reducir el margen de error a cero o tan cerca de cero como sea posible. Los escaladores, por ejemplo, reconocen dos tipos de peligros: “el objetivo” y “el subjetivo”.

El primer tipo lo forman los sucesos físicos no predecibles a los que puede enfrentarse una persona en una montaña: una tormenta repentina, un alud, una roca que cae, una bajada drástica de la temperatura.

Uno puede prepararse contra estas amenazas, pero nunca se pueden prever completamente.





Los peligros subjetivos son los que provienen de la falta de habilidad del escalador, incluyendo la incapacidad de estimar correctamente la dificultad de un ascenso en relación a la propia capacidad.

El objetivo en la escalada es evitar los peligros objetivos tanto como sea posible y eliminar enteramente los peligros subjetivos mediante una rigurosa disciplina y una sólida preparación.

Como resultado, los escaladores creen, de verdad, que escalar el Matterhorn es más seguro que cruzar una calle en Manhattan, donde los peligros objetivos (conductores de taxi, mensajeros en bicicleta, autobuses, asaltantes) son menos predecibles que en la montaña y las habilidades personales tienen menos oportunidades para asegurar la seguridad del peatón.

No es posible experimentar un sentimiento de control a menos que uno esté dispuesto a abandonar la seguridad de las rutinas protectoras.

Los jugadores de ruleta desarrollan complicados sistemas para predecir el giro de la rueda.

En general, los jugadores de juegos de azar, frecuentemente creen que tienen el don de ver el futuro, por lo menos, dentro del conjunto restringido de metas y reglas que define su juego.

Y este sentimiento tan antiguo de control -cuyos precursores son los rituales de adivinación tan frecuentes en todas las culturas- es una de las mayores atracciones que ofrece la experiencia de jugar.





De modo que las actividades agradables que producen flujo tienen un potencial aspecto negativo: a la vez que son capaces de mejorar la calidad de la existencia por el orden que crean en la mente, pueden llegar a producir adicción si la personalidad se convierte en prisionera de un cierto tipo de orden, y entonces no desea enfrentarse a las ambigüedades de la vida.

La pérdida de autoconciencia

Cuando un escalador realiza una subida difícil está totalmente absorbido por su rol. Es al 100% un escalador, o no sobrevivirá.

No hay manera de que nada o nadie le haga plantearse ningún otro aspecto de su personalidad. Si su cara está sucia o no, no importa.

La única amenaza posible es la que procede de la montaña; aunque un buen escalador se entrena bien para encarar esta amenaza y no necesita hacer entrar a la personalidad en el proceso.

24/05/2021 Página 65 [56 a 65 = 9]

Cuando no estamos preocupados por nuestras personalidades, realmente tenemos la oportunidad de expandir el concepto de quiénes somos.

La pérdida de autoconciencia puede llevar a la transcendencia, un sentimiento de que se han sobrepasado los límites de nuestro yo.





Cuando una persona invierte toda su energía psíquica en una interacción –bien sea con otra persona, con un barco, una montaña o un fragmento musical–, llega a ser parte de un sistema de acción mayor que la personalidad individual que había sido antes.

En el flujo, una persona siente el desafío de hacerlo lo mejor posible y debe mejorar constantemente sus habilidades. En ese momento no tiene la oportunidad de reflexionar sobre qué es lo que esto significa en términos de su personalidad (y si se permitiera sentirse autoconsciente, la experiencia no sería muy profunda).

Pero después, cuando la actividad ha finalizado y la autoconciencia tiene la oportunidad de volver, la personalidad de este individuo que ahora está reflexionando no es la misma que existió antes de la experiencia de flujo; ahora está enriquecida por habilidades y logros nuevos.

La transformación del tiempo

La experiencia de flujo el sentido del tiempo guarda muy poca relación con el paso del tiempo medido convencionalmente por los relojes.

La experiencia autotélica

El elemento clave de una experiencia óptima es que tiene un fin en sí misma. Incluso si inicialmente la llevamos a cabo por otras razones, la actividad que nos ocupa se convierte en algo intrínsecamente gratificante.





La palabra “autotélico” deriva de dos palabras griegas, auto, que significa en sí mismo, y telos, que significa finalidad.

Se refiere a una actividad que se contiene en sí misma, que se realiza no por la esperanza de ningún beneficio futuro, sino simplemente porque hacerlo es en sí la recompensa.

Normalmente, los cirujanos realizan su largo período de aprendizaje precisamente por unas aspiraciones exotéticas: ayudar a las personas, ganar dinero, conseguir prestigio.

Si son afortunados, después de un tiempo empiezan a disfrutar con su trabajo y la cirugía se vuelve autotélica en gran parte.

La mayoría de actividades de disfrute no son naturales, requieren de un esfuerzo inicial que nos cuesta realizar. Pero una vez que la interacción comienza a ofrecer retroalimentación a las habilidades de la persona, empieza a ser intrínsecamente gratificante.

La experiencia autotélica, o flujo, eleva el transcurso de la vida a otro nivel.

La alienación da paso a la involuación, el disfrute reemplaza al aburrimiento, la impotencia da paso al sentimiento de control y la energía psíquica trabaja para reforzar la personalidad en lugar de perderse al servicio de unas metas extrínsecas.

Cuando la experiencia es intrínsecamente gratificante la vida está justificada en su presente, en vez de ser el rehén de un hipotético beneficio futuro.

Mientras un sector significativo de la sociedad tenga pocas oportunidades de encontrar desafíos significativos y pocas oportunidades de desarrollar las habilidades necesarias para beneficiarse de estos desafíos, debemos esperar que la





violencia y el crimen atraigan a quienes no pueden encontrar el camino hacia experiencias autotélicas más complejas.

Debemos reevaluar constantemente lo que hacemos para evitar que los hábitos y la sabiduría del pasado nos cieguen ante las nuevas posibilidades.

«El agua puede ser buena o mala, útil o peligrosa. Pero para el peligro puede hallarse un remedio: aprender a nadar».

Y nadar, en este caso, implica aprender a distinguir las formas de flujo útiles de las malignas y sacar el mayor provecho de las primeras mientras ponemos límites a las segundas.

4. LAS CONDICIONES DEL FLUJO

La experiencia óptima: una sensación de que las propias habilidades son adecuadas para enfrentarse con los desafíos que se nos presentan, una actividad dirigida hacia unas metas y regulada por normas que, además, nos ofrece unas pistas claras para saber si lo estamos haciendo bien.

¿Por qué jugar o practicar deporte nos hace disfrutar, mientras que las cosas que hacemos cada día, como trabajar o estar en casa, a menudo son tan aburridas?

¿Y por qué una persona disfrutará incluso aunque esté en un campo de concentración, mientras que otro consigue aburrirse estando de vacaciones en un lugar fantástico?





Actividades que producen flujo

Puede decirse que los juegos ofrecen oportunidades para ir más allá de los límites de la experiencia ordinaria de cuatro maneras diferentes.

En los juegos agonísticos, el participante debe sacar lo máximo de sus habilidades para enfrentarse al desafío que le ofrecen las habilidades de sus adversarios.

Las raíces de la palabra “competición” vienen del latín *competere*, que significa “buscar juntos”. Lo que cada persona busca es hacer efectivo su potencial, y esta tarea se realiza más fácilmente cuando los demás nos fuerzan a hacerlo lo mejor que podamos.

Por supuesto, la competición mejora la experiencia únicamente mientras la atención está enfocada primariamente sobre la actividad en sí misma.

Si las metas extrínsecas -tales como vencer al adversario, querer impresionar al auditorio o pretender un buen contrato como profesional- son lo que a uno le preocupa, entonces es probable que la competición se convierta en una distracción, en lugar de ser un incentivo para enfocar la conciencia sobre lo que sucede.

Los juegos de azar son agradables porque nos dan la ilusión de controlar el futuro inescrutable.

El vértigo es la manera más directa de alterar la conciencia. A los niños pequeños les encanta dar vueltas en círculo hasta que se marean; los derviches en Oriente Medio logran estados de trance mediante el mismo procedimiento.



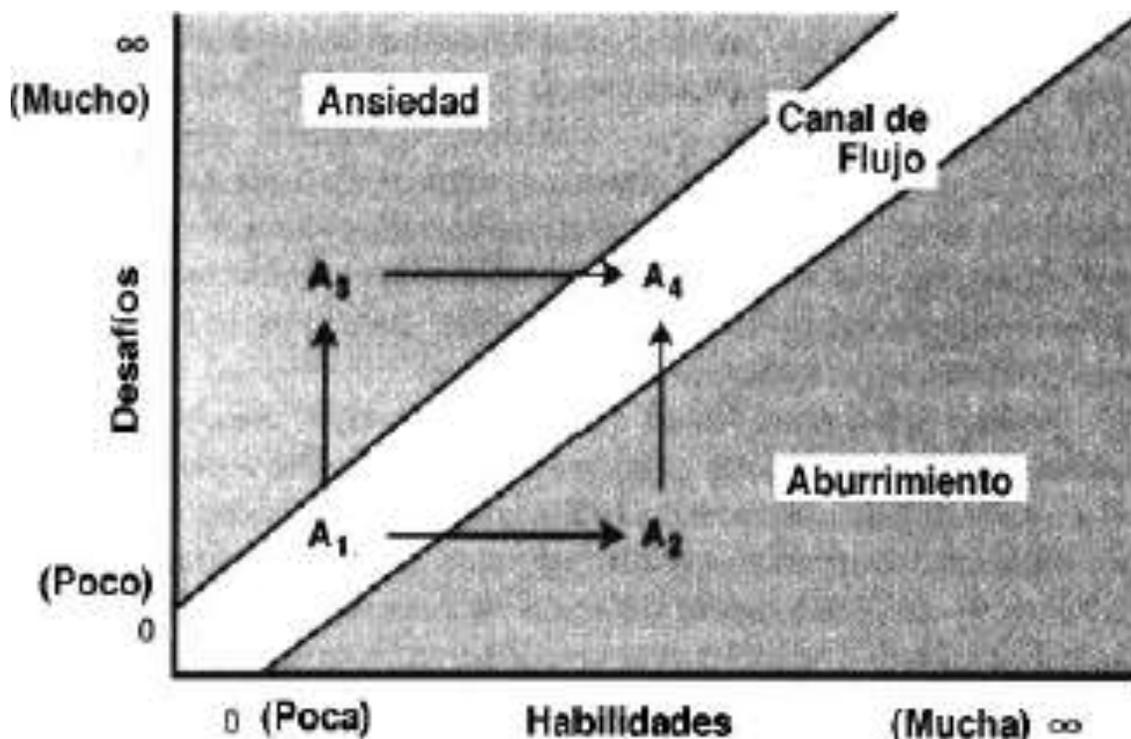


Cualquier actividad que transforma la manera en que percibimos la realidad es capaz de hacernos disfrutar; un hecho que explica la atracción que sentimos hacia las drogas de todas clases que “expanden la conciencia”, desde las setas mágicas al alcohol o a la actual caja de Pandora de los productos químicos alucinógenos.

La imitación nos hace sentir que somos más de lo que somos en realidad a través de la fantasía, la vanidad y el disfraz.

Toda actividad de flujo que involucrase la competición, el azar o cualquier otra dimensión de experiencia, tenía esto en común: ofrecía una sensación de descubrimiento, un sentimiento creativo que transportaba a la persona a una nueva realidad.

Empujaba a la persona hasta los niveles más altos de rendimiento y la conducía a estados de conciencia que no había experimentado antes.





Por qué la complejidad de la conciencia se incrementa como resultado de las experiencias de flujo.

Al proponerse una meta nueva y más difícil que se equipare a sus habilidades -por ejemplo, encontrar un adversario simplemente un poco más diestro que él- Alex estaría de vuelta a la situación de flujo (A4).

El diagrama muestra que tanto A1 como A4 representan situaciones donde Alex está en flujo. Aunque ambas sean igualmente agradables, los dos estados son bastante diferentes puesto que A4 es una experiencia más compleja que A1. Y A4 es más compleja porque demanda al jugador mayores habilidades.

Uno no puede disfrutar haciendo la misma cosa al mismo nivel durante mucho tiempo. Nos sentiremos o aburridos o frustrados; y entonces el deseo de disfrutar nos estimulará nuevamente para que pongamos a prueba nuestras habilidades o para que descubramos nuevas oportunidades de usarlas.

25/08/2021 - Página 76 [65 a 75 = 10]

Lo que llamamos religión es realmente el más viejo y ambicioso intento de crear orden en la conciencia. Por lo tanto, tiene sentido que los rituales religiosos fuesen una fuente de disfrute.

Flujo y cultura

Todavía podríamos discutir la actitud de un joven árabe que hace chocar un camión de explosivos contra una embajada con él mismo dentro, pero no nos podemos sentir moralmente superiores y condenar su creencia de que en el paraíso hay



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



lugares especiales reservados para los guerreros que se autosacrifican en la batalla.

Hemos tenido que aceptar que nuestra moralidad no tiene valor fuera de nuestra propia cultura.

Sin embargo, si pensamos que el deseo de lograr experiencias óptimas es la meta principal de todo ser humano, las dificultades de interpretación surgidas por el relativismo cultural serán menores.

Las culturas difieren entre sí desde el punto de vista del grado de “logro de la felicidad” que permiten.

No hay evidencia de que estas culturas eligiesen ser egoístas, violentas o miedosas. Su comportamiento no los hace más felices; por el contrario, les ocasiona sufrimiento.

Tales prácticas y creencias, que afectan a la felicidad, son evitables e innecesarias; evolucionaron por azar, como resultado de respuestas aleatorias a condiciones accidentales.

Pero una vez que entran a formar parte de las normas y hábitos de una cultura, la gente asume que así es como las cosas deben ser; creen que no tienen otras opciones.

Cuando una cultura tiene éxito al desarrollar un conjunto de metas y reglas tan persuasivas y bien ajustadas a las habilidades de la población que sus miembros son capaces de experimentar flujo con inusitada frecuencia e intensidad, la analogía entre juego y cultura es aún más cercana.

En tal caso podemos decir que la cultura en su totalidad llega a ser un “gran juego”.





Similarmente, aunque el flujo es un poderoso motivador, no garantiza la virtud de quienes lo experimentan.

En las mismas condiciones, una cultura que proporciona flujo podría verse como “mejor” que otra que no lo hace.

Pero cuando un grupo de gente abraza metas y normas que mejorarán su disfrute de la vida hay siempre la posibilidad de que esto suceda a costa de otra persona.

A pesar de los resultados ambiguos, todas las encuestas a gran escala coinciden en que los ciudadanos de las naciones más opulentas, con mejores niveles de educación y dirigidas por los gobiernos más estables tienen niveles más altos de felicidad y satisfacción con la vida.

Los adultos estadounidenses trabajan un promedio de treinta horas a la semana (y gastan unas diez horas más en su lugar de trabajo haciendo cosas tales como soñar despierto o charlar con los otros trabajadores).

Por ejemplo, ver la televisión, que es la actividad de ocio más frecuente hoy en los Estados Unidos, provoca muy rara vez la condición de flujo.

De hecho, la gente trabajadora logra la experiencia de flujo - una profunda concentración, un equilibrio entre los desafíos y las habilidades, un sentimiento de control y de satisfacción- cuatro veces más haciendo su trabajo, proporcionalmente, que viendo la televisión.

Tener oportunidades no es suficiente. También necesitamos de las habilidades para utilizarlas.





Necesitamos saber cómo controlar la conciencia (una habilidad que la mayoría de gente no ha aprendido a cultivar).

Estamos rodeados por una inaudita gama de artefactos recreativos y de posibilidades de ocio, pero la mayoría de nosotros nos sentimos aburridos y vagamente frustrados.

La personalidad autotélica

¿Qué ocasiona en primer lugar el exceso de estímulos?

Cuando una persona no puede controlar la energía psíquica, ciertamente no es posible que aprenda ni disfrute.

Aunque una persona con excesivo miedo al ridículo tenga muchos aspectos diferentes a los de una persona egoísta, ninguna de ellas tiene el control suficiente de la energía psíquica para entrar fácilmente en una experiencia de flujo.

Ambos carecen de la fluidez de la atención que se necesita para realizar actividades con objetivo propio; la energía psíquica está demasiado involucrada en la personalidad, y la libertad de atención se orienta rígidamente por sus necesidades.

Los desórdenes de la atención y el exceso de estímulos impiden el flujo porque la energía psíquica es demasiado fluida y errática.

La persona que tiene excesivo miedo al ridículo y la persona centrada en sí misma lo impiden por la razón opuesta: la atención es demasiado rígida y encorsetada. Ninguno de los extremos permite que una persona controle la atención.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Neurofisiología y flujo

Las personas que necesitan pocas pautas externas para representar sucesos en la conciencia son más autónomos respecto al ambiente, tienen una atención más flexible que les permite reestructurar la experiencia más fácilmente y, por lo tanto, lograr experiencias óptimas más a menudo.

La evidencia neurológica no prueba que algunos individuos hayan heredado una ventaja genética en el control de la atención y, por lo tanto, experimenten flujo.

Los hallazgos podrían explicarse más bien en términos de aprendizaje que de herencia. La asociación entre la capacidad para concentrarse y el flujo está clara.

26/07/2021 Página 86 [75 a 85 = 10]

Los efectos de la familia sobre la personalidad autotélica

En uno de nuestro estudios, llevado a cabo por la Universidad de Chicago, Kevin Rathunde observó que los adolescentes que tenían ciertos tipos de relación con sus padres eran significativamente más felices, estaban más satisfechos y se sentían más seguros en la mayoría de las situaciones de la vida que sus compañeros que no tenían esta relación.

El contexto familiar que promueve experiencias óptimas tiene cinco características.

- **La primera es la claridad:** los adolescentes sienten que saben lo que sus padres esperan de ellos, es decir, las metas y la retroalimentación en la interacción familiar no son ambiguas.





- **La segunda es el centramiento**, o la percepción de que sus padres están interesados en lo que hacen en el presente, en sus sentimientos y experiencias concretas, en lugar de preocuparse de si conseguirán ir a una buena universidad u obtener un trabajo bien retribuido.
- **La tercera característica es la elección**: los niños sienten que tienen una variedad de posibilidades para escoger, incluyendo quebrar las reglas paternas (mientras estén dispuestos a enfrentarse a las consecuencias).
- **La cuarta característica diferenciadora es el compromiso**, o la confianza que permite al niño sentirse lo suficientemente cómodo como para bajar el escudo de sus defensas e implicarse en cualquier cosa en la que esté interesado sin ser consciente de sí mismo.
- **Y finalmente el desafío**, o la dedicación de los padres a ofrecer a sus hijos oportunidades cada vez más complejas para la acción.

La gente del flujo

Richard Logan, que ha estudiado los relatos de mucha gente en situaciones difíciles, concluye que sobrevivieron gracias al hallazgo de maneras de convertir las terribles condiciones objetivas en experiencias subjetivamente controlables.

Ellos siguieron el mismo esquema que las actividades de flujo. Primero, prestaron suma atención a los detalles más ínfimos del ambiente, descubriendo ocultas oportunidades



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



para la acción que se equiparaban a las pocas cosas que eran capaces de hacer, dadas las circunstancias.

Entonces se asignaban metas apropiadas a su precaria situación, y controlaban estrechamente el progreso mediante la retroalimentación.

Cuando alcanzaban su meta, subían el listón, colocando ante sí desafíos cada vez más complejos.

Cuando la adversidad amenaza con paralizarnos, necesitamos reafirmar el control encontrando una nueva dirección hacia dónde invertir la energía psíquica, una dirección que esté fuera del alcance de las fuerzas externas.

Cuando todas las aspiraciones se hallan frustradas, la persona todavía busca una meta significativa a su alrededor para dar orden a su personalidad.

, aunque esa persona objetivamente sea un esclavo, subjetivamente es libre. Solzhenitsin describe muy bien cómo incluso la situación más degradante puede transformarse en una experiencia de flujo:

«A veces, cuando estaba en una columna de desalentados presos, entre los gritos de los guardas con ametralladoras, sentía tal rapidez de ritmos e imágenes que parecía que estaba flotando. [...] En tales momentos me sentía libre y feliz. [...] Algunos presos trataron de escapar lanzándose al alambre de púas.

Para mí no había ningún alambre de púas. El recuento de presos seguía sin cambio, pero yo realmente estaba lejos, volaba a mucha distancia».



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Los recursos de fortaleza empleados bajo situaciones de extrema adversidad. Concluye que la característica más importante de los supervivientes es un **“individualismo no consciente de sí mismo”, o un propósito fuertemente dirigido que no busca la propia personalidad**. La gente que tiene esta cualidad da lo mejor de sí misma en todas las circunstancias.

Con la suficiente energía psíquica libre para observar y analizar objetivamente a su alrededor, tienen mejores oportunidades de descubrir nuevos desafíos para la acción.

5. EL CUERPO EN FLUJO

En nuestra época la mayoría de las personas son conscientes de la importancia de la salud y de la forma física. Pero las potencialidades casi ilimitadas para el disfrute que el cuerpo ofrece frecuentemente permanecen inexploradas.

Pocos aprenden a moverse con la gracia de un acróbata, a ver con el ojo de un artista, a sentir el regocijo de un atleta al batir su propia marca, a degustar con la sutileza de un gastrónomo o amar con la habilidad que convierte al sexo en arte.

Puesto que estas oportunidades están fácilmente al alcance, el paso más fácil para mejorar la calidad de vida consiste simplemente en aprender a controlar el cuerpo y sus sentidos.

Intentar adjudicarle un valor de mercado al cuerpo y a sus procesos es igual que intentar poner una etiqueta con un precio a la vida: ¿Con qué escala establecemos su valía?





Los sentidos nos dan una información caótica cuando no los educamos; un cuerpo no entrenado se mueve de forma desgarrada y torpe; un ojo insensible no está interesado en lo que ve, o lo ve todo feo; la oreja que no tiene educación musical oye ruidos que la molestan, y un paladar basto sólo paladea gustos insípidos.

Si dejamos que las funciones del cuerpo se atrofien, la calidad de vida llega a convertirse en meramente la adecuada, y para algunos incluso disminuye.

Pero si uno toma conciencia de lo que el cuerpo puede hacer y aprende a imponer orden sobre sus sensaciones físicas, la entropía cede el paso a una armonía agradable en la conciencia.

Antes de explorar con más profundidad cómo la actividad física contribuye a optimizar la experiencia, se debe acentuar que el cuerpo no produce flujo meramente por sus movimientos.

La mente está involucrada siempre. Para conseguir disfrute nadando, por ejemplo, uno necesita cultivar el conjunto apropiado de habilidades, que requieren, además, la concentración de la atención.

Sin los pensamientos pertinentes, las motivaciones y los sentimientos, sería imposible lograr la disciplina necesaria para aprender a nadar lo bastante bien como para disfrutarlo.

Músculo y cerebro deben involucrarse de forma equilibrada





Más alto, más rápido, más fuerte

Cada persona, por más incapaz que sea, puede subir un poco más alto, ir un poco más rápido y crecer para ser un poco más fuerte. El regocijo de sobrepasar los límites del cuerpo está abierto a todos.

- a) Establecer una meta general y tantas sub-metas realistas como sea posible.
- b) Encontrar maneras de medir el progreso desde el punto de vista de las metas elegidas.
- c) Concentrarse en lo que uno hace y realizar distinciones cada vez más precisas en los desafíos involucrados en la actividad.
- d) Desarrollar las habilidades necesarias para interactuar con las oportunidades disponibles; y e) elevar el nivel si la actividad nos aburre.

Caminar es la actividad física más trivial imaginable, aunque puede ser algo profundamente agradable si una persona se pone metas y toma el control del proceso. Sin embargo, el disfrute, como hemos visto, no depende de lo que usted hace, sino cómo lo hace.

27/08/2021 - Página 96 [85 a 95 = 10]

Eran más felices cuando simplemente hablaban con otros, cuando se dedicaban a cultivar la tierra, a tejer, o andaban ocupados por una afición; todas estas actividades requieren pocos recursos materiales, pero exigen una inversión relativamente alta de energía psíquica. Sin embargo, el ocio que





usa muchos recursos externos frecuentemente requiere menos atención y, como consecuencia, generalmente ofrece menos gratificaciones memorables.

La alegría del movimiento

«Desde el principio quise llegar a ser una bailarina profesional. Ha sido duro: poco dinero, una gran cantidad de viajes, y mi madre siempre quejándose sobre mi trabajo. Pero el amor al baile me ha mantenido siempre. Es ahora parte de mi vida, una parte de mí sin la cual no podría vivir»

El sexo como flujo

«El amor hace que el mundo gire» es una referencia comedida a que la mayoría de nuestros actos están causados, directa o indirectamente, por las necesidades sexuales.

Nos lavamos, vestimos y peinamos para ser atractivos, muchos de nosotros vamos a trabajar para poder mantener a nuestra pareja y un hogar, pugnamos por estatus y poder en parte para sentirnos admirados y amados.

El erotismo es una forma de cultivar la sexualidad que se dirige al desarrollo de habilidades físicas. En cierto sentido, el erotismo es al sexo como el deporte a la actividad física. El Kama Sutra y The Joy of Sex son dos ejemplos de manuales que intentan fomentar el erotismo ofreciendo sugerencias y metas para ayudar a hacer más variada la actividad sexual, más interesante y desafiante.





El cortejo, compartir sentimientos entre amantes, las promesas y los rituales de noviazgo que ahora parecen ser tan indispensables en las relaciones íntimas fueron inventados en la Edad Media por los trovadores que recorrían los castillos del sur de Francia, y entonces, el dulce stil nuovo, fue adoptado por las clases opulentas del resto de Europa.

El romance -los rituales de cortejo realizados por vez primera en la región Romance del sur de Francia- ofrecía una gama enteramente nueva de desafíos a los amantes. Para aquéllos que quieran aprender las habilidades necesarias, el cortejo llega a ser, además de placentero, también agradable.

Una tercera dimensión de la sexualidad comienza a surgir cuando, además del placer físico y del disfrute de una relación romántica, el amante siente genuino cariño por su pareja; hay entonces nuevos desafíos que descubrir: para disfrutar de la pareja como de una persona única, comprenderla y ayudarla a conseguir sus metas.

Con la emergencia de esta tercera dimensión, la sexualidad se convierte en un proceso muy complejo, capaz de ofrecer experiencias de flujo durante toda la vida.

El control definitivo: el yoga y las artes marciales

La sociedad perfecta debería ser capaz de encontrar un equilibrio saludable entre el mundo espiritual y el material, pero, lejos de buscar la perfección, podemos mirar hacia las religiones orientales para hallar una guía de cómo lograr el control sobre la conciencia.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



En sánscrito yoga significa “uncir”, lo cual se refiere al objetivo del método de unir al individuo con Dios, primero uniendo las diversas partes del cuerpo entre sí, después haciendo que el cuerpo trabaje conjuntamente con la conciencia como parte de un sistema ordenado.

En la práctica, el primer paso, yama, requiere que uno consiga la “limitación” de los actos y de los pensamientos que pueden dañar a otros: la falsedad, el robo, la lujuria y la avaricia.

El segundo paso, niyama, implica “obediencia”, o sea seguir las normas y el orden en la limpieza, el estudio y la obediencia a Dios, todo lo que ayuda a canalizar la atención en modelos predecibles y que, por lo tanto, haga que la atención sea más fácil de controlar.

Las próximas dos etapas atañen a la preparación física, o el desarrollo de hábitos que permitirán al practicante -o yogin- vencer las demandas de los sentidos y permitir concentrarse sin sentirse cansado o distraído. La tercera etapa consiste en practicar las diversas asanas, maneras de “sentarse” o de mantener posturas durante largos períodos sin sucumbir a la tensión o a la fatiga.

Esta es la etapa de yoga que todos conocemos en Occidente, ejemplificada por una persona que parece llevar pañales y que se mantiene en equilibrio sobre su cabeza con sus piernas detrás del cuello.

La cuarta etapa es pranayama, o el control de la respiración, que se dirige a relajar el cuerpo y estabilizar el ritmo de la respiración.





La quinta etapa, el punto de inflexión entre los ejercicios preparatorios y la práctica auténtica del yoga, se llama pratyahara (“el retraimiento”). Implica aprender a retirar la atención de los objetos externos controlando la entrada de los sentidos, llegando así a ser capaz de ver, oír y sentir únicamente lo que uno desea admitir en la conciencia.

Ya en esta etapa vemos cuán cerca está la meta del yoga de las actividades de flujo descritas en esta obra, es decir, lograr el control sobre lo que sucede en la mente.

Dharana, o “sostener”, es la capacidad para concentrarse durante períodos largos sobre un estímulo único, de modo que es la imagen especular de la etapa anterior de pratyahara; primero uno aprende a mantener las cosas fuera de la mente, y luego uno aprende a mantenerlas dentro.

La meditación intensa, o dhyana, es el paso siguiente. Aquí uno aprende a olvidarse de la personalidad en una concentración continua que ya no necesita de los estímulos externos de la fase anterior.

Finalmente, el yogin puede lograr el samadhi, la última etapa del “recogimiento de la personalidad”, cuando el meditador y el objeto de la meditación llegan a ser uno solo.

Las similitudes entre el yoga y el flujo son muchas, de hecho tiene sentido pensar que el yoga es una actividad de flujo completamente planificada.

El guerrero se afana en alcanzar el punto en que pueda actuar como un relámpago contra sus oponentes, sin tener que pararse a pensar o a razonar sobre cuáles son los mejores movimientos defensivos u ofensivos.





Quienes pueden realizarlo dicen que la lucha se convierte en un ejercicio artístico placentero, durante el cual la experiencia cotidiana de dualidad entre la mente y el cuerpo se transforma en una armoniosa culminación de la mente. Aquí, nuevamente, parece apropiado pensar que las artes marciales son una forma específica de flujo.

28/08/2021 Página 103 [96 a 102 = 6]

El flujo producido por los sentidos: el goce de ver las personas se permiten “disfrutar de la vista” cuando un paisaje particularmente bello aparece frente a ellas, pero no cultivan sistemáticamente la potencialidad de su visión. «el sol que nos ilumina a todos, las estrellas, el mar, el paso de las nubes, la chispa de fuego..., tanto si usted vive cien años como si vive solamente unos cuantos, nunca podrá ver nada mejor.

Podría parecer una contradicción que, en la sección previa, hayamos visto cómo el yoga puede inducir flujo al entrenar a los ojos a no ver, y que ahora abogemos por el uso de los ojos para provocar el flujo.

Esto únicamente es una contradicción para quienes creen que lo importante es el comportamiento, en lugar de serlo la experiencia a la que conduce.

No importa si vemos o no vemos, mientras tengamos el control de lo que nos sucede.

La misma persona puede meditar por la mañana y cerrarse a la experiencia sensitiva, y puede mirar una gran obra de arte por la tarde; con cualquiera de estas actividades puede sentirse transformada por la misma sensación de disfrute.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



El flujo de la música

La música, que es información auditiva organizada, ayuda a organizar la mente que la escucha y, por lo tanto, reduce la entropía psíquica o el desorden que experimentamos cuando la información aleatoria interfiere con las metas.

Escuchar música nos aleja del aburrimiento y de la inquietud y, cuando la tomamos en serio, puede inducir experiencias de flujo.

No es oír lo que nos mejora la vida, es el escuchar. Oímos música, pero rara vez la escuchamos, y pocos pueden conseguir flujo como resultado de todo ello.

Las condiciones de un concierto en vivo ayudan a que la atención se centre sobre la música y, por lo tanto, hacen más probable que la experiencia de flujo surja como resultado de un concierto y no cuando uno escuche el sonido reproducido.

Por otra parte, los que sacan el máximo de la potencialidad para el disfrute que se halla inherente en la música, tienen estrategias para obtener la experiencia de flujo.

Comienzan por tener unas horas específicas para oír música.

Cuando llega el momento facilitan la concentración bajando las luces, sentándose en su silla favorita o siguiendo algún otro ritual que enfoque su atención.

Planifican cuidadosamente la selección de música que escucharán y se formulan metas específicas para la audición que empieza.





Las canciones populares, por supuesto, explotan el modo analógico plenamente mediante letras de canciones que ponen palabras al estado de ánimo o a la historia que la música representa.

«Me pregunto si la sección de metal de la Orquesta Sinfónica de Chicago es realmente mejor que la sección de Berlín».

Estableciendo estas metas, escuchar se convierte en una experiencia activa que ofrece constante retroalimentación (por ejemplo, «Von Karajan ha ido más lento esta vez», «los metales de Berlín son más agudos pero menos dulces»).

Al desarrollar habilidades analíticas de escucha, las oportunidades de disfrutar de la música aumentan en proporción geométrica.

Platón creyó que los niños debían aprender música antes que cualquier otra cosa; aprendiendo a prestar atención a armonías y ritmos hermosos su conciencia entera lograría estar ordenada.

Los padres que empujan a sus niños a sobresalir tocando el violín, generalmente no están interesados en si los niños realmente disfrutan tocándolo; lo que quieren es que el niño toque lo suficientemente bien como para atraer la atención, ganar premios y acabar sobre el escenario del Carnegie Hall.

Al hacer esto pervierten la finalidad para la que se ideó la música: la convierten en lo contrario, en una fuente de desorden psíquico.

Las expectativas paternas sobre el comportamiento musical frecuentemente crean una gran tensión, y a veces una crisis total.





El disfrute del gusto

«Lo que el amor es al corazón, el apetito lo es al estómago. El estómago es el director que dirige y anima la gran orquesta de nuestras emociones»

Comer, como el sexo, es uno de los placeres básicos que reconoce nuestro sistema nervioso.

Desarrollar un paladar discriminativo, como cualquier otra habilidad, requiere de la inversión de energía psíquica. Pero la energía empleada se devuelve multiplicada por muchas veces en una experiencia más compleja.

Las personas que realmente disfrutan comiendo desarrollan con el tiempo interés por un arte culinario en especial; desean saber su historia y sus peculiaridades.

Como todas las otras fuentes de flujo relativas a habilidades corporales -como el deporte, el sexo y las experiencias estéticas visuales-, el cultivo del gusto sólo conduce al disfrute si uno toma el control de la actividad.

Pero la represión no es el camino hacia la virtud. Cuando la gente se prohíbe cosas a sí misma mediante el temor, sus vidas quedan disminuidas. Se convierten en personas rígidas y defensivas; sus personalidades dejan de crecer.

Únicamente mediante una disciplina libremente elegida la vida puede ser disfrutada y mantenida todavía dentro de los límites de la razón.

Todos podemos mejorar la calidad de vida al explorar una o más dimensiones ignoradas de nuestras capacidades físicas. Por supuesto, es difícil para cualquier persona alcanzar altos niveles de complejidad en más de un dominio físico. Las habilidades





necesarias llegar a ser un buen atleta, un bailarín o un gourmet de la vista, los sonidos o el gusto son tan difíciles de desarrollar que uno no tiene energía psíquica suficiente en su vida para dominar más de uno.

30/08/2021 - Página 112 [103 a 111 = 8]

6. EL FLUJO DEL PENSAMIENTO

Las cosas buenas en la vida no provienen únicamente de los sentidos. Algunas de las mejores experiencias que experimentamos se generan dentro de la mente, son provocadas por la información que desafía nuestra capacidad de pensar, en lugar de desafiar nuestras habilidades sensitivas.

La mayoría de las actividades mentales también se apoyan en la dimensión física.

El ajedrez, por ejemplo, es uno de los juegos más cerebrales que existen, pero los jugadores de ajedrez más capaces se entrenan corriendo y nadando porque son conscientes de que si no están físicamente en forma, no serán capaces de mantener los largos períodos de concentración mental que requieren los torneos de ajedrez.

En el yoga, el control de la conciencia se obtiene aprendiendo a controlar los procesos corporales, y lo primero se mezcla con lo segundo.

La entropía es el estado normal de la conciencia (una condición que ni es útil, ni es agradable).





Una de las maneras más sencillas de usar la mente es soñar despierto: realizar una sucesión de hechos con imágenes mentales. Pero incluso esta manera aparentemente fácil de ordenar el pensamiento está más allá del alcance de muchas personas.

Jerome Singer, el psicólogo de Yale que ha estudiado el soñar despierto y las imágenes mentales quizás más que cualquier otro científico, ha demostrado que soñar despierto es una habilidad que muchos niños nunca aprenden a usar.

Los niños (y los adultos) puedan ensayar situaciones imaginarias y vean cuál es la mejor estrategia que pueden adoptar para enfrentarlas, busquen opciones alternativas, descubran consecuencias que no previeron, etc., es decir, todos los resultados que ayuden a aumentar la complejidad de la conciencia.

La madre de la ciencia

Es válido pensar que la memoria es la habilidad mental más antigua, de la que derivan todas las demás, porque si no fuésemos capaces de recordar, no podríamos seguir las reglas que hacen posibles otras operaciones mentales.

Buñuel: «la vida sin la memoria no es vida. [...] Nuestra memoria es nuestra coherencia, nuestra razón, nuestro sentimiento, incluso nuestra acción. Sin ella no somos nada».

Todas las formas de flujo mental dependen de la memoria, directa o indirectamente.





Es una equivocación suponer que la creatividad y la memorización sean incompatibles.

Si usted decide lo que le gustaría tener en la memoria, la información estará bajo su control y la totalidad del proceso del aprendizaje memorístico será una tarea amena, en vez de ser una tarea impuesta desde fuera.

Las reglas de los juegos mentales

Todas estas referencias sugieren la importancia de las palabras para controlar la experiencia. Son los bloques de construcción de la mayoría de sistemas simbólicos.

Las palabras permiten el pensamiento abstracto y aumentan la capacidad de la mente para almacenar los estímulos.

Sin sistemas para ordenar la información, incluso la memoria más clara encontrará que la conciencia es un estado de caos.

La filosofía y la ciencia se inventaron y florecieron porque pensar es placentero.

Si los pensadores no disfrutasen con el sentimiento de orden que el uso de silogismos y números crea en la conciencia, es inverosímil que ahora dispusiéramos de las disciplinas de las matemáticas y la física.

«Es divino pensar siempre sobre algo hermoso y sobre algo nuevo;» «la felicidad no radica en la fortaleza o en el dinero; yace en la rectitud y en la amplitud de miras;» «me gustaría más descubrir una causa cierta que ganar el reino de Persia»





Cuando una persona ha aprendido un sistema simbólico lo suficientemente bien como para usarlo, ha establecido un mundo portátil e independiente dentro de su mente.

El juego de las palabras

Hablar bien enriquece cada interacción y es una habilidad que puede ser aprendida por todos.

A veces incluso una palabra es suficiente para abrir una ventana sobre un nuevo paisaje del mundo, para comenzar un viaje interior.

Pero el objetivo de la escritura es crear información, no simplemente transmitirla. En el pasado, las personas educadas usaban los diarios personales y la correspondencia para poner sus experiencias en palabras, lo que les permitía reflexionar acerca de lo que había sucedido durante el día.

Cuando la escritura se usa para controlar la experiencia, sin dejar que controle la mente, es una herramienta de infinita sutileza y ricas recompensas.

31/08/2021 Página 125 [112 a 124 = 12]

Favorecer a Clío

En cierto sentido, cada individuo es un historiador de su propia existencia. A causa de su poder emocional, los recuerdos de la infancia llegan a ser elementos decisivos para determinar el tipo de adultos que llegaremos a ser y cómo funcionarán nuestras mentes.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Tener un registro del pasado puede aportar una gran contribución a la calidad de vida.

Nos libera de la tiranía del presente y permite que la conciencia revise el pasado.

Permite seleccionar y conservar en la memoria los acontecimientos que son especialmente amenos y significativos y, por lo tanto, “crear” un pasado que nos ayudará a enfrenarnos al futuro.

Hay varios niveles en que puede practicarse la historia como una actividad de flujo. El nivel personal involucra simplemente escribir un diario.

El próximo es escribir la crónica familiar, yendo tan lejos en el pasado como sea posible.

Pero no hay razón para detenerse allí. Algunas personas expanden su interés al grupo étnico al que pertenecen y empiezan a coleccionar libros y recuerdos.

Tan pronto como una persona decide que los aspectos del pasado le interesan, y decide conocerlos centrándose en las fuentes y en los detalles que sean personalmente significativos, y describe sus hallazgos con un estilo personal, entonces aprender historia puede convertirse en una completa experiencia de flujo.

Las delicias de la ciencia

¿podemos concebir realmente que una persona normal sea un científico aficionado?



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Thomas Kuhn”. Primero, «por enfocar la atención en una gama pequeña de problemas relativamente esotéricos, el paradigma [o el enfoque teórico] fuerza a los científicos a investigar alguna parte de naturaleza en un detalle y una profundidad que de otra manera sería inimaginable».

Si los científicos “normales” se motivan en su trabajo por el desafío de los acertijos intelectuales a los que se enfrentan, los científicos “revolucionarios” -los que rompen con los paradigmas teóricos existentes para forjar otros nuevos- deben ser motivados aún más por el disfrute.

A menudo es bajo circunstancias tan modestas, con personas dedicadas a jugar con ideas, como ocurren los adelantos en nuestra forma de pensar. Los adelantos en la ciencia todavía dependen primariamente de los recursos de una mente única.

Einstein escribió sus ensayos más prestigiosos mientras trabajaba como empleado en la Oficina Suiza de Patentes.

Éstos y muchos otros grandes científicos que podrían mencionarse fácilmente no se sentían incapacitados en sus pensamientos porque no fueran “profesionales” en su campo, figuras reconocidas.

Simplemente hicieron lo que les gustaba hacer

La estructura mental que hace que la ciencia sea agradable es accesible a todos.

Implica curiosidad, observación cuidadosa, una manera disciplinada de registrar los sucesos y encontrar las maneras para descubrir las regularidades subyacentes en lo que uno aprende.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Amar la sabiduría

“Filosofía” significa “amar la sabiduría”, y la gente le dedicaba su vida por esta razón.

¿Está interesado en lo que los mejores pensadores del pasado han creído sobre lo que significa “ser”? ¿O está más interesado en lo que constituye lo “bueno” o lo “hermoso”?

Mientras que la especialización es algo necesario para desarrollar la complejidad de cualquier modelo de pensamiento, la relación con las metas debe estar siempre clara: la especialización es en aras de pensar mejor, y no un fin en sí.

Se llega a un punto donde la persona está lista para pasar de la condición de consumidor pasivo a la de productor activo.

Aficionados y profesionales

Originalmente, “amateur”, proviene del verbo latino amare, “amar” y se refiere a una persona que ama lo que hace.

De forma parecida “diletante”, del latino delectare, significa “encontrar delicia en”, era alguien que disfrutaba realizando una actividad determinada.

Consiguientemente ha llegado a avergonzar ser llamado un diletante, incluso aunque para ser un diletante haya que lograr lo que más cuenta: el disfrute que nos proporcionan las propias acciones.

El objetivo de un científico aficionado no es competir con los profesionales en su propio terreno, sino usar una disciplina simbólica para expandir sus habilidades mentales y crear orden en su conciencia.





El desafío de aprender durante toda la vida

Idealmente, el fin de la educación extrínseca debería ser el comienzo de una educación que se motivara intrínsecamente.

Llegados a este punto, la meta de estudiar no es sobresalir, obtener un diploma y encontrar un buen trabajo, sino que es comprender qué sucede a nuestro alrededor, desarrollar un sentido personalmente significativo acerca de las propias experiencias.

7. EL TRABAJO COMO FLUJO

Los cazadores recolectores antiguos, al igual que sus descendientes actuales que viven en los desiertos inhóspitos de África y Australia, dedican únicamente de tres a cinco horas cada día a lo que nosotros llamaríamos trabajar (buscar alimento, refugio, ropa y herramientas). Ocupan el resto del día conversando, descansando o bailando.

El cirujano tiene una oportunidad para aprender cosas nuevas todos los días y todos los días sabe que él manda y que puede desempeñar tareas difíciles.

El obrero se ve forzado a repetir los mismos movimientos agotadores y lo que él aprende es mayormente sobre su propia impotencia.

Sigmund Freud amplió algo este sencillo consejo. Cuando se le pidió su receta para la felicidad, dio una respuesta muy corta pero sensata: «el trabajo y el amor».





Trabajadores autotélicos

Como castigo a su ambición, Adán fue condenado por el Señor a trabajar la tierra con el sudor de su frente.

El pasaje del Génesis (3:17) que explica este suceso refleja la manera en que la mayoría de las culturas, y especialmente las que han alcanzado la **complejidad de la “civilización”**, han concebido el trabajo: como una maldición que debe ser evitada a toda costa.

La Gran Muralla china, el Taj Mahal, los templos, los palacios y los diques de la Antigüedad- se construyeron habitualmente con la energía de los esclavos obligados a realizar las ambiciones de sus amos.

No debe sorprendernos, pues, que el trabajo adquiriese una reputación más bien pobre.

01/09/2021 Página 138 [125 a 137 = 12]

Giuliana B., una señora de 74 años: «Yo soy libre, libre en mi trabajo, porque hago todo lo que quiero. Si no hago algo hoy, lo haré mañana.

Yo no tengo un jefe, yo soy el jefe de mi vida. Yo mantengo mi libertad y he peleado por mi libertad».

«La percepción y la comprensión llegan hasta cierto punto y de ahí en adelante el espíritu va donde él quiere».





La actuación de un gran violinista o de un gran matemático parece ser igualmente sobrenatural, aunque puede explicarse por el continuo progreso de los desafíos y de las habilidades.

Si mi interpretación es cierta, en la experiencia de flujo (o *yu*) Oriente y Occidente se encuentran: en ambas culturas el éxtasis proviene de las mismas fuentes.

El cocinero del señor Wen-Hui es un ejemplo excelente de cómo uno puede encontrar flujo en los lugares más inverosímiles, en los trabajos más humildes de la vida diaria.

Y es también notable que hace veintitrés siglos la dinámica de esta experiencia fuera ya tan bien conocida.

Trabajos autotélicos

Cuanto más se parezca el trabajo a un juego -con variedad, desafíos apropiados y flexibles, metas claras y retroalimentación inmediata- más agradable será, sea cual sea el nivel de cualificación del trabajador.

Siglo XVIII - Los niños con siete años de edad tuvieron que trabajar hasta el agotamiento entre desconocidos indiferentes o explotadores.

Si el disfrute del trabajo tuvo cualquier credibilidad, se destruyó efectivamente con el primer frenesí de la industrialización.

Estos cirujanos mencionan el dinero, el prestigio y salvar vidas como algo importante para ellos, pero afirman que su mayor entusiasmo reside en los aspectos intrínsecos del trabajo.





Lo que hace que la cirugía sea tan especial para ellos es el sentimiento que consiguen de la propia actividad.

Y la manera en que describen este sentimiento es, en casi cada detalle, parecida a las experiencias de flujo descritas por los atletas, los artistas o el cocinero que cortaba animales para el señor Wei.

Para mejorar la calidad de vida mediante el trabajo son necesarias dos estrategias complementarias: por un lado, los trabajos deberían ser rediseñados para que se pareciesen tan aproximadamente como fuese posible a las actividades de flujo, como la caza, el tejer artesanalmente y la cirugía.

Pero también será necesario ayudar a las personas a desarrollar personalidades autotéticas como las de Serafina, Joe y Ting, enseñándoles a reconocer las oportunidades para la acción, a mejorar sus habilidades, a fijarse metas alcanzables.

La paradoja del trabajo

Una situación paradójica: en el trabajo la gente se siente hábil y presta a enfrentarse a los desafíos, y por lo tanto es más feliz, fuerte, creativa y satisfecha.

La gente, en su rato libre siente que generalmente no hay muchas cosas que hacer y que sus habilidades no son usadas, por lo tanto tiende a sentirse más triste, débil, aburrida e insatisfecha, a pesar de que le gustaría trabajar menos y dedicar más tiempo al ocio.

El trabajo. Piensa en él como una imposición, una limitación, una transgresión de su libertad y, por lo tanto, algo que debe ser evitado tanto como sea posible.





Quizás la mejor manera de evitar este callejón sin salida sea establecer el desafío de alcanzar las propias metas al mismo tiempo que se ayuda a que el jefe y los colegas alcancen las suyas; es menos directo y consume más tiempo que luchar para satisfacer los propios intereses sin tener en cuenta lo que les pase a los demás, pero a largo plazo raramente falla.

La única respuesta verdadera para manejar la tensión del trabajo es considerarlo como parte de una estrategia general de mejora de la calidad total de la experiencia. Por supuesto, esto es más fácil decirlo que hacerlo.

Hacerlo implica movilizar energía psíquica y mantenerla enfocada en metas forjadas personalmente, a pesar de las distracciones inevitables.

Página 152 [146 a 151 =15] 02/09/2021

El derroche del tiempo libre

El tiempo libre, por otra parte, no está estructurado, requiere de un esfuerzo mayor para convertirse en algo que pueda disfrutarse.

La experiencia de flujo que resulta del uso de nuestras habilidades conduce al crecimiento; la diversión pasiva no conduce a ninguna parte.

«El futuro -escribió C.K. Brightbill- pertenecerá no solamente al hombre instruido, sino al hombre que haya sido educado para usar su ocio sabiamente».



[@leyendavirtual](#)



8. DISFRUTAR DE LA SOLEDAD Y DE LOS DEMÁS

Los estudios sobre el flujo han demostrado repetidamente que más que de cualquier otra cosa, la calidad de vida depende de dos factores: de cómo experimentamos el trabajo y de nuestras relaciones con otras personas.

Nuestra forma de llevar las relaciones con la demás marca enormes diferencias en nuestra felicidad.

A menos que uno aprenda a tolerar e incluso a disfrutar el estar solo, es muy difícil realizar cualquier tarea que precise de total concentración.

Por esta razón es esencial encontrar modos de controlar la conciencia, incluso cuando estamos solos.

El conflicto entre estar solo y estar con otros

Únicamente en compañía de otras personas nos sentimos completos.

El destierro de la ciudad era lo más próximo a matar a alguien, el castigo más severo para un ciudadano romano; por lujosa que fuese su hacienda, si un romano era desterrado de la compañía de sus iguales urbanos, se convertía en un hombre invisible.

Las muchedumbres fluyendo a lo largo de la Quinta Avenida pueden esconder a un gran número de asaltantes y excéntricos; no obstante, son emocionantes y tranquilizadoras.

Todos se sienten más vivos cuando están rodeados de otras personas.





Las personas dicen ser muy felices cuando están con sus amigos y su familia, o simplemente en compañía de otras personas.

Cuando se les pide que enumeren las actividades amenas que mejoran su ánimo durante todo el día, el tipo de sucesos que frecuentemente mencionaron la mayoría fueron «estar junto a gente feliz»

¿Cómo es posible reconciliar el hecho que la gente ocasiona tanto las mejores como las peores situaciones que vivimos?

Por lo tanto, una persona que aprenda a entenderse con los demás conseguirá un cambio tremendo que mejorará su calidad de vida en conjunto. Este hecho es muy conocido por los que escriben y por los que leen libros con títulos del tipo Cómo hacer amigos e influir en las personas.

Pero la gente no es importante únicamente porque puede ayudarnos a convertir nuestras metas en realidad; cuando la tratamos por su valor intrínseco, la gente es la fuente de felicidad que más nos llena.

Las relaciones humanas son maleables, y si una persona tiene las habilidades apropiadas puede transformar sus reglas.

El adulto medio pasa solo una tercera parte del tiempo que está despierto, y sabemos muy poco sobre esta parte enorme de nuestras vidas, excepto que nos desagrada.

El dolor de la soledad

La mayoría de la gente tiene un sentimiento casi insoportable de vacío cuando está sola, especialmente si no tiene nada



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



específico que hacer. Adolescentes, adultos y ancianos; todos dicen que sus peores experiencias han tenido lugar en soledad.

¿Por qué la soledad es una experiencia tan negativa?

Tan pronto como la mente está dispuesta para relajarse, ¡zas!, los problemas potenciales que esperaban con impaciencia asumen la dirección.

Maneras más drásticas de enfrentarse con el temor a la soledad son el uso regular de drogas o el recurrir a prácticas obsesivas, cuya gama puede ir desde limpiar la casa incesantemente hasta hacer el amor de forma compulsiva.

Aunque las drogas psicotrópicas ofrecen una más amplia variedad de experiencias mentales que las que uno encontraría bajo las condiciones sensitivas normales, no agregan nada a nuestra capacidad para ordenarlas de forma efectiva.

Incluso el dolor es mejor que el caos que se filtra en la mente no enfocada. Al lastimarse uno mismo, ya sea física o emocionalmente, esta atención puede enfocarse en algo que, aunque doloroso, por lo menos es controlable, puesto que somos nosotros quienes lo ocasionamos.

¿Somos capaces de crear actividades que, además de ser agradables, hagan crecer la personalidad?

Una persona que rara vez se aburre, que no necesita constantemente de un ambiente externo favorable para disfrutar del momento, ha superado la prueba de haber logrado una vida creativa.





03/09/2021 - Página 162 [151 a 161 = 10]

Vencer la soledad

Para disfrutar estando sola una persona debe construir sus propias rutinas mentales, para poder lograr el flujo sin los apoyos de la vida civilizada (sin otras personas, sin trabajo, televisión, teatro, restaurantes o bibliotecas para ayudarle a canalizar su atención).

Uno puede sobrevivir en la soledad, pero sólo si encuentra maneras de ordenar la atención para impedir que la entropía desestructure su mente.

El flujo y la familia

«He tenido una carrera profesional maravillosa y llena de éxitos, pero cuando estoy junto a mi familia, realmente lo demás no importa»

Porque la familia es nuestro primer y, en muchas maneras, nuestro más importante entorno social, la calidad de vida depende en gran medida de si una persona consigue que sea agradable la interacción con sus parientes.

«Quienes tienen más poder para lastimarnos son las personas que amamos»

Lo que está claro es que la familia puede hacer que uno sea muy feliz o puede ser una carga insufrible.

Lo que será depende, en gran parte, de cuánta energía psíquica inviertan los miembros de la familia en su relación mutua, y especialmente en las metas de los demás.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



La personalidad es la suma y la organización de las metas.

Pero las familias que se mantengan unidas estarán en una mejor posición para ayudar a sus miembros a desarrollar una personalidad más rica que las familias que se han mantenido unidas en contra de su voluntad.

Para producir flujo, una familia debe tener una meta para su existencia. Las razones extrínsecas no son suficientes: no es suficiente sentir que «todos los demás están casados», «es natural tener niños», o «dos pueden vivir tan económicamente como uno».

Estas actitudes pueden fomentar el formar una familia, e incluso pueden tener la fuerza suficiente para mantenerla unida, pero no pueden conseguir que la vida de familia sea agradable.

Las metas positivas son necesarias para enfocar las energías psíquicas de los padres y de los hijos sobre las tareas comunes.

En una familia integrada, las metas de cada persona les importan a todos.

La estrategia más fructífera, si bien la más difícil, consiste en encontrar un nuevo conjunto de actividades que siga teniendo a la familia unida como grupo.

El equilibrio entre los desafíos y las habilidades es otro factor necesario para disfrutar de las relaciones sociales en general y de la vida familiar en particular, como lo es para cualquier otra actividad de flujo





Si no hay nada más, comentar el propio trabajo o los pensamientos y los sucesos del día, y tratar a los niños como jóvenes adultos, como amigos, les ayuda a convertirse en adultos sensatos.

La aceptación incondicional reviste especial importancia para los niños. Si los padres amenazan con retirar su amor de un niño cuando fracasa en lograr algo, las naturales ganas de jugar del niño se reemplazarán gradualmente por la inquietud crónica.

La seguridad emocional en los primeros años puede muy bien ser una de las condiciones que ayuden a desarrollar una personalidad autotélica en los niños.

Sin esto, es difícil dejar ir la personalidad lo suficiente como para experimentar flujo.

Muchos hombres se dan cuenta de que la familia, como cualquier otra empresa conjunta, necesita de inversiones constantes de energía psíquica para asegurar su existencia.

La aceptación incondicional, la confianza total que los miembros de la familia deben tener entre sí, sólo es significativa cuando está acompañada por una gran inversión de atención.

04/09/2021 - Página 173 [161 a 172 = 11]

Disfrutar con los amigos

Los adolescentes sin lazos familiares fuertes llegan a ser tan dependientes de su grupo de compañeros que harían cualquier cosa para ser aceptados por ellos.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Sin embargo, si el joven se siente aceptado y querido en el hogar, la dependencia del grupo disminuye, y el adolescente puede aprender a tener el control de sus relaciones con la gente de su edad.

Aristóteles: «porque sin amigos nadie querría vivir, aunque poseyera todos los restantes bienes»

Hay pocas cosas que nos hagan disfrutar tanto como compartir libremente la mayoría de nuestros pensamientos y de nuestros sentimientos ocultos con otra persona.

Las habilidades instrumentales son aquéllas que aprendemos para poder manejar eficazmente el entorno.

Son instrumentos básicos de supervivencia, como la destreza del cazador o el oficio del trabajador, o los instrumentos intelectuales, como leer y escribir y el conocimiento especializado del profesional en nuestra sociedad tecnológica.

La gente que no ha aprendido a encontrar flujo en la mayoría de cosas que emprende, generalmente experimenta las tareas instrumentales de un modo extrínseco, porque lo que hace no refleja sus elecciones, sino que son necesidades impuestas desde fuera.

Las habilidades expresivas, se refieren a las acciones que externalizan nuestras experiencias subjetivas.

Cantar una canción que refleja cómo nos sentimos, traducir nuestro estado de ánimo en un baile, pintar un cuadro que representa nuestros sentimientos, contar una broma que nos gusta.





Es en la compañía de los amigos donde podemos experimentar claramente la libertad de la personalidad y aprender quiénes somos realmente.

El ideal de una pareja moderna es tener al cónyuge como amigo

Las amistades rara vez suceden por casualidad: hay que cultivarlas asiduamente como hay que cultivar un trabajo o una familia.

La comunidad más amplia

Para las costumbres de la Grecia antigua, “la política” se refería a cualquier actividad que involucrase a las personas en asuntos que fuesen más allá del bienestar personal y familiar.

El mayor desafío es no buscar sólo el propio beneficio, sino ayudar a otros en el proceso.

Lo que cuenta es fijarse una meta, concentrar en ella la energía psíquica, prestar atención a la retroalimentación y asegurarse de que el desafío sea adecuado a la propia habilidad.

Tarde o temprano la interacción comenzará a funcionar y se conseguirá la experiencia de flujo.

La racionalidad económica ha tenido tanto éxito que hemos tomado como algo cierto que “el resultado final” de cualquier esfuerzo humano debe ser medido en dinero contante y sonante.

Pero un enfoque exclusivamente económico de la vida es profundamente irracional; el resultado final consiste en la calidad y la complejidad de la experiencia.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Una comunidad debería juzgarse como buena no porque sea tecnológicamente avanzada o porque nade en riquezas materiales; es buena si ofrece a la gente una oportunidad para disfrutar con tantos aspectos de su vida como sean posibles y a la vez les permite desarrollar su potencialidad en el seguimiento de desafíos cada vez mayores.

Una buena fábrica no es necesariamente la que proporciona más dinero, sino la que se responsabiliza en mejorar la calidad de vida de sus trabajadores y de sus clientes.

Quienes intentan hacer la vida mejor para todos sin haber aprendido a controlar primero su propia vida, suelen acabar haciendo que las cosas vayan peor para todos los que les rodean.

9. ENGAÑAR AL CAOS

¿Cómo podemos mejorar la calidad de vida cuando las cosas no son como queremos, cuando la fortuna nos ha dado malas cartas?

¿Por qué tratar de mejorar un trabajo que es básicamente aburrido y deshumanizado?

¿Cómo podemos esperar que la gente enferma, empobrecida o que ha sido golpeada por la adversidad controle su conciencia?

La experiencia óptima debería contemplarse como la capa final de una tarta hecha con ingredientes sólidos como la salud y la riqueza, y que por sí misma es una decoración pobre.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Las condiciones materiales son secundarias: sólo nos afectan indirectamente, por la vía de la experiencia.

Por otro lado, el flujo, e incluso el placer, benefician directamente la calidad de vida.

La salud, el dinero y las demás ventajas materiales pueden o no pueden mejorar la vida.

A menos que una persona haya aprendido a controlar la energía psíquica, las oportunidades que ofrecen tales ventajas serán inútiles.

¿Cómo es posible que esa gente sea capaz de lograr la armonía de la mente y crecer en complejidad, incluso cuando les sucedían algunas de las peores cosas imaginables?

Las tragedias transformadas

Una persona que sabe cómo encontrar flujo en la vida es capaz de disfrutar situaciones que aparentemente sólo permitirían la desesperación.

¿De qué le sirve a un hombre ganar el mundo entero si se pierde a sí mismo? Yo trato primero de conquistarme; no me preocupa si pierdo el mundo.

Cada hombre debería conocerse a sí mismo y experimentar la vida en todas sus formas. Yo podría haber seguido durmiendo en mi lecho y encontrar trabajo en mi pueblo, porque disponía de un trabajo para mí, pero decidí dormir con los pobres, porque hay que sufrir para llegar a ser un hombre.





Ser un hombre significa ser responsable, saber cuándo es el tiempo para hablar, saber qué es lo que hay que decir y saber cuándo hay que permanecer en silencio.

05/09/2013 Página 185 [172 a 184 = 12]

Manejar el estrés

Hasta la pérdida de una de las facultades humanas más básicas, como es la vista, no significa que la conciencia de esta persona se empobrezca necesariamente; muchas veces sucede lo contrario.

Pero ¿dónde se halla la diferencia? ¿Cómo un mismo golpe destruye a una persona, mientras que otra lo transforma en un orden interior?

“Capacidad de actuar” o “Forma de actuación”

Pero cómo manejemos la situación es a la vez el factor más importante en determinar qué efecto tendrá el estrés y el recurso más flexible, el que más está bajo nuestro control personal.

Puede mantenerse frío, suprimiendo temporalmente sus sentimientos de enfado y temor, analizando el problema lógicamente y revaluando sus prioridades.

Después él podría redefinir cuál es el problema para poder resolverlo más fácilmente (por ejemplo, decidiendo mudarse al lugar donde sus habilidades tengan más demanda, o reciclándose y adquiriendo las habilidades necesarias para un nuevo trabajo).





Si toma estas opciones, estaría usando defensas maduras, o manejando el asunto transformacionalmente.

La capacidad para enfrentarse a los percances y convertirlos en algo bueno es un regalo muy poco frecuente.

A aquéllos que lo poseen se les llama “supervivientes”, y se dice que tienen “capacidad de recuperación” o “coraje”.

Sea como sea que los llamemos, generalmente se entiende que son personas excepcionales que han vencido grandes privaciones y han superado obstáculos que intimidarían a la mayoría de hombres y mujeres.

Séneca: «Las cosas buenas que provienen de la prosperidad deben ser deseadas, pero las cosas buenas que provienen de la adversidad deben ser admiradas»

Ellos tuvieron coraje, o lo que en épocas anteriores se conocía simplemente como “virtud”, un término derivado de la palabra latina vir, es decir, hombre.

De todas las virtudes que podemos aprender no hay otra característica más útil, más necesaria para la supervivencia y con más probabilidades de mejorar la calidad de vida que la capacidad de transformar la adversidad en un desafío que pueda proporcionarnos disfrute.

El poder de las estructuras disipativas

Cuando el hombre aprendió a controlar el fuego, usó su energía disipativa para calentar sus cuevas, cocinar sus alimentos y, finalmente, para forjar objetos de metal.





La integridad de la personalidad depende de la capacidad para tomar los sucesos destructivos o neutros y convertirlos en positivos.

Ser despedido puede ser una bendición si uno lo convierte en la oportunidad para encontrar otra cosa que hacer que esté más en sintonía con los propios deseos.

Tarde o temprano todos tendremos que enfrentarnos a sucesos que contradigan nuestras metas: las desilusiones, las enfermedades, los reveses financieros y finalmente la inevitabilidad de la muerte.

Por esta razón el coraje, la flexibilidad, la perseverancia, las defensas maduras o los manejos transformacionales -las estructuras disipativas de la mente- son tan necesarias.

El momento cumbre en el desarrollo de las habilidades de manejo se alcanza cuando una mujer o un hombre joven ha logrado un sentido bastante fuerte de su personalidad, basado en las metas personalmente elegidas, y cuando ninguna desilusión externa puede socavar quien él o ella es.

1. Autoconfianza natural: Personas dominadas por la autoconfianza, aunque, a la vez, sus egos parecen estar curiosamente ausentes: no son egoístas; su energía no se destinaba a dominar su entorno sino a encontrar una manera armoniosa de funcionar dentro de él.
2. Enfocar la atención en el mundo: El foco todavía está definido por la meta de la persona, pero está lo suficientemente abierto para notar los sucesos externos y adaptarse a ellos, aun cuando no sean directamente pertinentes a lo que él quiere realizar. Lograr esta unidad con el propio entorno no es solamente un componente





importante de las experiencias agradables de flujo, sino que también es un mecanismo básico para conquistar la adversidad. Por otra parte, si uno sigue en contacto con lo que está sucediendo, probablemente surjan nuevas posibilidades que a la vez podrán sugerir nuevas respuestas, y es menos probable que uno se desconecte totalmente del curso de la vida.

3. El descubrimiento de nuevas soluciones: enfocar la atención sobre los obstáculos que impiden que logremos nuestras metas y entonces apartarlos de en medio, y así restauramos la armonía en la conciencia.

Éste es el enfoque directo. La otra manera es enfocar la situación por entero, incluyéndose uno mismo, para descubrir si hay otras metas alternativas que puedan ser más apropiadas y, por tanto, otras posibles soluciones.

Una persona debe formular nuevas metas y crear una nueva actividad de flujo para sí misma, o derrochará sus energías en el caos interior.

Si uno opera con confianza natural en sí mismo y se mantiene abierto al entorno e implicado en él, es probable que surja la solución.

Contrariamente a lo que se nos dijo, es más satisfactorio ayudar a otra persona que vencerla.

06/05/2021 Página 194 [185 a 193 = 8]



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



La personalidad autotélica: resumen

Desafíos como amenazas o como oportunidades para la acción.

El término literalmente significa “una personalidad que tiene metas autónomas”

Para una persona autotélica, las metas primarias surgen de la experiencia evaluada en la conciencia y, por consiguiente, la propia personalidad.

Las reglas para desarrollar esta personalidad

1. Definir las metas: Para ser capaces de experimentar el flujo hay que tener claras las metas a lograr. Y para desarrollar las habilidades, uno necesita prestar atención a los resultados de las propias acciones, controlar la retroalimentación. el comportamiento de una persona autotélica es a la vez más coherente y más flexible.
2. Sentirse inmerso en la actividad: Para lograr la implicación en el sistema de acción hay que encontrar una posición intermedia entre las demandas del entorno y la propia capacidad para actuar. Sólo cuando las acciones de una persona se equiparán adecuadamente con las oportunidades del sistema de acción llega a implicarse verdaderamente.
3. Prestar atención a lo que está sucediendo: Tener una personalidad autotélica implica la capacidad para mantener la involucración. La conciencia de uno mismo es la fuente más común de distracción, pero no es un problema para esta persona. En vez de preocuparse sobre cómo lo está haciendo, cómo le ven desde el exterior, está totalmente comprometida con sus metas.





En algunos casos la profundidad de la involucración es lo que empuja a la conciencia de sí mismo fuera de la conciencia, mientras que a veces es de otro modo: es la misma carencia de conciencia propia lo que hace posible la involucración profunda.

Por ello, por la unión entre la persona y el sistema, la personalidad surge a un nivel más alto de complejidad. Por esta razón es mejor haber amado y haber perdido que no haber amado nunca.

4. Aprender a disfrutar de la experiencia inmediata: Tener el control de la mente significa que, literalmente, cualquier cosa que suceda puede ser una fuente de regocijo. Sentir la brisa un día de calor, ver una nube reflejada sobre la fachada de cristal de un rascacielos, hacer un buen negocio, ver a un niño jugando con un cachorro, beber un vaso de agua; todo esto pueden ser experiencias profundamente satisfactorias que enriquezcan la propia vida.

Es necesario tener un contexto global de metas para que los sucesos de la vida cotidiana tengan significado. Si una persona se mueve de una actividad de flujo a otra sin un orden que las relacione, será difícil al final de la vida mirar al pasado y encontrar significado en lo que ha sucedido.

Crear armonía en cualquier cosa que uno haga es la última tarea que la teoría de flujo presenta a aquéllos que deseen lograr la experiencia óptima; es una tarea que implica transformar la totalidad de la vida en una única actividad de flujo, con metas unificadas que ofrezcan un propósito constante.





10. LA ELABORACIÓN DEL SIGNIFICADO

Si disfrutásemos del trabajo y de las amistades y nos enfrentásemos a cada desafío como una oportunidad de desarrollar nuevas habilidades, conseguiríamos gratificaciones que están fuera del reino de la vida ordinaria.

Lo que esto implica es convertir toda la vida en una experiencia unificada de flujo.

Si una persona desea lograr una meta lo bastante difícil, de la que provengan todas las otras metas, y si él o ella invierte toda su energía en desarrollar las habilidades para alcanzar esa meta, entonces las acciones y los sentimientos estarán en armonía y las partes separadas de la vida encajarán en el esquema; cada actividad “tendrá sentido” en el presente, así como también en perspectiva hacia el pasado y hacia el futuro.

De tal manera es posible dar significado a la vida entera.

Mientras nos ofrezca objetivos claros, reglas claras para la acción y una manera de concentrarse e implicarse, cualquier meta puede servir para dar significado a la vida de una persona.

No nos preocupamos porque creemos que nuestra vida está en las manos de Dios, y cualquier cosa que Él decida estará bien.»

Lo que significa el significado

Su primer sentido indica el fin, el propósito, la importancia de algo, como en: ¿cuál es el significado de la vida?



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Este sentido de la palabra refleja la suposición de que los sucesos se vinculan el uno al otro desde el punto de vista de una meta definitiva

El segundo sentido de la palabra se refiere a las intenciones de una persona: sus metas se expresan en maneras predecibles, uniformes y ordenadas.

Finalmente, ayuda a aclarar, a establecer orden entre informaciones no relacionadas o conflictivas.

«¿Cuál es el significado de la vida?» se convierte en algo sorprendentemente simple. El significado de la vida es significado: sea lo que sea, venga de donde venga, tener un propósito unificado es lo que da significado a la vida.

Cuando una meta importante se persigue con resolución y todas las actividades diferentes se juntan en una experiencia de flujo unificada, el resultado es que esa armonía se ha incorporado a la conciencia.

Quien sabe cuáles son sus deseos y trabaja con el propósito de lograrlos es una persona cuyos sentimientos, pensamientos y acciones son congruentes entre sí y, por lo tanto, es una persona que ha logrado la armonía interior.

El propósito, la resolución y la armonía unifican la vida y le dan significado al transformarla en una experiencia perfecta de flujo.





Cultivar el propósito

El héroe y el santo dedicaron la totalidad de su energía psíquica a la meta que lo abarcaba todo y que prescribía un modelo coherente de comportamiento a seguir hasta su muerte, lo que convertía sus vidas en experiencias unificadas de flujo.

07/09/2021 Pagina 206 [194 a 205 = 11]

Cuando las demandas de la supervivencia son tan apremiantes que una persona no puede dedicar mucha atención a cualquier otra cosa, no tendrá suficiente energía psíquica disponible para invertir en las metas de la familia o de la comunidad.

Los propios intereses, por sí solos, darán significado a su vida.

la vida individual parece consistir en una serie de diferentes “juegos”, con diferentes metas y desafíos, que cambian con el tiempo mientras la persona madura.

Forjar la resolución

El propósito da dirección a los propios esfuerzos, pero no hace necesariamente la vida más fácil. Las metas pueden conducir a todo tipo de problemas, hasta el punto de que uno se sienta tentado a abandonar y encontrar algún guion menos exigente para poder ordenar sus acciones.

Ninguna meta puede tener mucho efecto a menos que se la tome seriamente. Cada meta prescribe un conjunto de consecuencias, y si uno no está dispuesto a considerarlas, la meta pierde su sentido. El alpinista que decide escalar un pico difícil sabe que se agotará y peligrará durante el ascenso.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Pero si él abandona demasiado fácilmente, se revelará que su búsqueda tenía poco valor.

Para quienes lo han hecho de forma coherente, a pesar del dolor y del fracaso, la vida como una totalidad tuvo una oportunidad para convertirse en un episodio extendido de flujo: un conjunto de experiencias enfocado, concentrado e internamente coherente que, gracias a su orden interno, sentían que tenía significado y que era agradable.

Los estilos de vida y las religiones son elecciones que fácilmente cambiamos. En el pasado un cazador era cazador hasta que se moría, un herrero pasaba la vida perfeccionando su arte.

Ahora podemos desprendernos de nuestras identidades ocupacionales a voluntad: nadie necesita seguir siendo un contable para siempre.

Si las reglas de un juego son demasiado flexibles, la concentración flaquea y es más difícil lograr una experiencia de flujo.

El compromiso con una meta y con las reglas que supone alcanzarla es mucho más fácil cuando las elecciones son pocas y están claras

¿Cómo hacemos para saber dónde invertir nuestra energía psíquica?

Mediante ensayo y error, cultivando intensamente nuestros intereses podemos desentrañar la madeja de las metas contradictorias, y escoger la que dé propósito a nuestra acción.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



El conocimiento de sí mismo - «Conócete a ti mismo»

Hay básicamente dos maneras de realizar esto: lo que los antiguos llamaron la vita activa, una vida de acción, y la vita contemplativa, o el camino de la reflexión.

Si el ámbito para la acción les desafía lo suficiente, una persona puede experimentar flujo continuamente gracias a su vocación, así dejan el mínimo espacio posible para notar la entropía de la vida normal.

Las metas que han sostenido la acción durante un período determinado de tiempo, no tienen el poder suficiente para dar significado a la totalidad de la vida.

Idealmente la actividad y la reflexión deberían complementarse y apoyarse entre sí. La acción por sí misma es ciega; la reflexión es impotente. Antes de invertir grandes cantidades de energía en una meta, vale la pena hacerse esta pregunta fundamental:

¿Esto es algo que yo realmente quiero hacer?,

¿Es algo con lo que disfruto haciéndolo?,

¿Lo disfrutaré probablemente en el futuro?,

¿El precio que yo -y los demás- tendrán que pagar por ello, vale la pena?,

¿Seré capaz de vivir conmigo mismo si lo logro?

Si las metas están bien elegidas y si tenemos el coraje para atenernos a ellas a pesar de los obstáculos, estaremos tan enfocados en las acciones y en los acontecimientos que nos rodean que no tendremos tiempo para estar tristes.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Y entonces captaremos directamente un sentido de orden en la urdimbre y en la trama de la vida que hace que cada pensamiento y cada emoción encaje en una totalidad armoniosa.

Recuperar la armonía

La consecuencia de forjar la vida mediante el propósito y la resolución es un sentimiento de armonía interior, un orden dinámico en los contenidos de la conciencia.

¿Por qué debe ser tan difícil lograr este orden interior?,

¿Por qué debemos luchar tan duramente para hacer de la vida una experiencia coherente de flujo?,

¿No nacen las personas en paz consigo mismas, no está naturalmente ordenada la naturaleza humana?

La condición original de los seres humanos, con anterioridad al desarrollo de una conciencia autorreflexiva, debe haber sido un estado de paz interior sólo perturbado por mareas de hambre, sexualidad, dolor y peligro.

Las formas de entropía psíquica que actualmente nos causan tanta angustia -los deseos incumplidos, las expectativas que nos desilusionaron, la soledad, la frustración, la inquietud, la culpabilidad- probablemente han sido invasores recientes de la mente.

Un león hambriento únicamente percibe lo que le ayudará a encontrar una gacela, mientras que un león saciado se concentra totalmente en la calidez del sol.





Su mente no sopesa posibilidades que no están a su alcance en ese momento; ni imagina alternativas más placenteras, ni es perturbado por el temor al fracaso.

La participación total en el aquí y el ahora, son cada vez más difíciles de retener con el paso de los años.

Cuando sólo somos capaces de imaginarnos unas pocas oportunidades y unas pocas posibilidades, es relativamente fácil lograr la armonía. Los deseos son simples, las elecciones claras.

No hay una única manera correcta de comportarse, y cada rol requiere habilidades diferentes.

El orden basado en la inocencia está ahora más allá de nuestro alcance. Una vez que la fruta ha sido arrancada del árbol del conocimiento, el camino de regreso al edén está cerrado para siempre.

La unificación del significado en los temas vitales

En vez de aceptar la unidad de propósito que nos ofrecen las instrucciones genéticas o las reglas de la sociedad, nuestro desafío es crear armonía basándonos en la razón y la elección.

Cuando la energía psíquica de una persona se une a un tema vital, la conciencia logra estar en armonía.

Los proyectos auténticos están motivados intrínsecamente, se eligen por lo que valen en sí mismos; los inauténticos están motivados por fuerzas externas.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Malcolm X, quien al principio de su vida siguió el guión del comportamiento de los jóvenes de las barriadas, peleando y traficando con drogas, descubrió en la cárcel, por medio de la lectura y la reflexión, un conjunto distinto de metas con las que lograr dignidad y respeto propio.

En esencia él se inventó una identidad enteramente nueva, aunque formada con pedazos de logros humanos anteriores.

En vez de continuar con el juego de los ladrones y los macarras, creó un propósito más complejo capaz de ayudar a dar orden a las vidas de muchas otras personas marginales, negras o blancas.

09/09/2021 - Página 216 [205 a 215 = 10]

Hasta el fin de su vida sus pensamientos, sus acciones y sus sentimientos estuvieron unificados por el tema que había elegido siendo un adolescente.

Cualquier cosa que hizo hasta el fin de sus días era parte de un gran juego, construido por metas y reglas con las que él se regía. Sintió que su vida tuvo significado y disfrutó enfrentándose a los desafíos que aparecieron en su camino.

Esta manera altruista de generalizar las soluciones es típica de los temas vitales negentrópicos; trae armonía a las vidas de muchas personas.

¿Qué hace que algunas personas sean capaces de desarrollar un propósito coherente, mientras otras salen adelante con gran esfuerzo en una vida vacía o sin sentido?



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



La estrategia consiste en extraer del orden logrado por las generaciones anteriores los modelos que nos ayudarán a evitar el desorden en nuestra propia mente. Hay mucho conocimiento –o información bien ordenada– acumulado en la cultura, listo para ser utilizado.

La música, la arquitectura, el arte, la poesía, el drama, el baile, la filosofía y la religión están ahí, para que todos podamos verlos como ejemplo de cómo la armonía puede imponerse sobre el caos.

En su mejor vertiente, la literatura contiene información ordenada sobre conductas, modelos de propósito y ejemplos de vidas organizadas con éxito alrededor de metas significativas. Muchas personas enfrentadas a la aleatoriedad de la existencia han obtenido esperanza del conocimiento de quienes antes se habían enfrentado a problemas similares y habían sido capaces de dominarlos. Y si esto sucede en la literatura; ¿qué sucederá con la música, el arte, la filosofía y la religión?

Dante reconoció que cada sistema de orden espiritual, cuando se incorpora a una estructura mundana como es una iglesia organizada, comienza a sufrir los efectos de la entropía.

Así, para extraer significado de un sistema de creencias una persona debe comparar primero la información contenida en él con su experiencia concreta, quedarse con lo que tenga sentido y entonces rechazar el resto.

Y muchas personas siguen obteniendo fortaleza y serenidad de la oración, personas para quienes un sistema de creencias personalmente significativo ofrece metas y reglas para intensas experiencias de flujo.





¿Hay alguna posibilidad de que un nuevo sistema de metas y medios aparezca para ayudar a dar significado a las vidas de nuestros hijos en el próximo siglo?

Deberá ser un sistema de creencias que ordene nuestra energía psíquica hacia metas significativas, un sistema que ofrezca reglas para un modo de vivir que pueda producir flujo.

La crítica obvia de esta situación es que la ciencia en general, y la ciencia de la evolución en particular, se ocupa de lo que es y no de lo que debería ser.

La fe y las creencias, por otra parte, no están limitadas por la realidad; se ocupan de lo que es correcto, de lo que es deseable.

Pero una de las consecuencias de una fe evolutiva podría ser una integración más cercana entre lo que es y lo que debería ser.

La fe más prometedora para el futuro podría basarse en la comprensión de que el universo entero es un sistema relacionado por leyes comunes y que no tiene sentido imponer nuestros sueños y deseos sobre la naturaleza sin tenerla en cuenta.

- 1) control de la actuación o del comportamiento.
- 2) control de los impulsos fisiológicos subyacentes.
- 3) control de funciones intelectuales, es decir, del pensamiento.
- 4) control de las emociones, es decir, del sentimiento.

La vida tiene significado cuando tenemos un propósito que justifica nuestros afanes, y cuando la experiencia está ordenada.





Para lograr este orden en la experiencia frecuentemente es necesario postular la existencia de alguna fuerza sobrenatural o de un plan de la providencia, sin el cual la vida puede no tener sentido.

«El estudio del placer y el dolor pertenece al ámbito del filósofo político»

Ordenar. Cuando la información está en armonía con las metas de una persona, la conciencia de esa persona está “ordenada”. El mismo concepto se aplica también a la carencia de conflictos entre individuos, cuando sus metas están en armonía entre sí.

Complejidad. La complejidad es una función que indica lo bien que la información se diferencia e integra en la conciencia de una persona. Una persona compleja es aquella capaz de acceder a la información de forma directa y precisa, y también capaz de relacionar los diversos fragmentos entre sí; por ejemplo, una persona cuyos deseos, emociones, pensamientos, valores y acciones están fuertemente individualizados, pero sin contradecirse entre sí.

El nuevo modelo predice únicamente flujo cuando desafíos y habilidades están relativamente equilibrados y por encima del nivel medio del individuo; esta predicción se confirmó en las investigaciones llevadas a cabo con el Método de Muestreo de la Experiencia.

10/09/2021 Página 238 [216 a 237 = 21]

Desde el punto de vista de nuestro modelo de complejidad, una persona desindividualizada que pierde su Yo en el grupo se integra, pero no se diferencia.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Tal persona deja el control de la conciencia al grupo y fácilmente puede actuar de forma peligrosa. Para beneficiarse de la transcendencia hay que tener, también, una personalidad fuertemente diferenciada o individualizada.

La activación cortical es la cantidad de actividad eléctrica en la corteza cerebral en un momento determinado en el tiempo; su amplitud (en microvoltios) se ha utilizado para indicar el esfuerzo general que tiene lugar en el cerebro en ese momento.

Cuando las personas concentran su atención, su activación cortical generalmente aumenta, indicando así un aumento del esfuerzo mental.

Las metas que nosotros perseguimos no están determinadas por adelantado ni establecidas en nuestros genes. Se descubren en el proceso de disfrutar extendiendo nuestras habilidades a nuevos escenarios y nuevos ambientes.

Al principio, instituciones tales como la religión, la ley, el gobierno y las fuerzas armadas comenzaron como formas de juego y sólo gradualmente llegaron a ser algo rígido y serio.

En un estudio realizado en un instituto, los estudiantes tenían que realizar una tarea durante un mes. Sus resultados mostraron que los estudiantes que se aburrían escribieron unos trabajos que los profesores encontraron aburridos, mientras que los estudiantes que se divirtieron escribiendo los trabajos los hicieron de modo que fuesen agradables de leer (se realizó este estudio controlando las diferencias en inteligencia o capacidad entre los estudiantes).

La sugerencia obvia es que la persona que experimenta flujo en una actividad tendrá como resultado un producto que los otros valorarán mejor.





**Desde su primera aparición en 1990,
Fluir se convirtió en un bestseller
unánimemente aclamado.**

Durante más de veinte años, Mihaly Csikszentmihalyi (pronúnciese Cis-zen-mijáli) se ha entregado al estudio de los «estados de experiencia óptima», esos momentos en los que uno se siente poseído por un profundo sentimiento de gozo creativo, de concentración activa, de absorción en lo que se está haciendo. Como resultado de sus investigaciones, el autor explica que el meollo de la «experiencia óptima» es un estado de conciencia al que denomina «*fluir*», mismo que define como el hecho de sentirse completamente comprometido con la actividad por sí misma: «El ego desaparece. El tiempo vuela. Toda acción, movimiento o pensamiento surgen inevitablemente de la acción, del movimiento y del pensamiento previos, es como si estuviéramos tocando jazz...»

Fluir, uno de los grandes clásicos de la psicología moderna, nos muestra cómo procesar la información que llega a nuestra conciencia de modo que podamos alcanzar la felicidad plena y, a través de mecanismos conscientes, conquistar el estilo de vida que siempre hemos deseado.

ISBN 978-607-314-097-3



9 786073 140973

www.megustaleer.com.mx

DISEÑO DE PORTADA: PENGUIN RANDOM HOUSE / AMALIA ANGELES
FOTOGRAFÍA DE PORTADA: © THINKSTOCK



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)