

*Fluir*

Mihaly Csikszentmihalyi

Editorial Kairós. Barcelona 1997

ISBN: 978-84-7245-372-2

Esta obra está protegida por el derecho de autor y su reproducción y comunicación pública, en la modalidad puesta a disposición, se ha realizado en virtud del artículo 32.4 de la Ley de Propiedad Intelectual. Queda prohibida su posterior reproducción, distribución, transformación y comunicación pública en cualquier medio y de cualquier forma.

Título original: FLOW, THE PSYCHOLOGY OF OPTIMAL EXPERIENCE  
Traducción: Nuria López  
Revisión: José Díaz

© 1990 by Mihaly Csikszentmihalyi  
© de la edición española:  
1996 by Editorial Kairós, S.A.

Primera edición: Mayo 1997  
Duodécima edición: Mayo 2007

ISBN-10: 84-7245-372-3  
ISBN-13: 978-84-7245-372-2

DEP. LEGAL: B-24.350/2007

Fotocomposición: Beluga y Mleka s.c.p., Córcega, 267, 08008 Barcelona  
Impresión y encuadernación: Índice, Caspe, 118-120, 08013 Barcelona

Todos los derechos reservados. No está permitida la reproducción total ni parcial de este libro, ni la recopilación en un sistema informático, ni la transmisión por medios electrónicos, mecánicos, por fotocopias, por registro o por otros métodos, salvo de breves extractos a efectos de reseña, sin la autorización previa y por escrito del editor o el propietario del copyright.

al principio, pero si una persona no tiene el control de su conciencia, los viejos temores o deseos volverán pronto y revivirá inquietudes previas. Uno no puede crear un sentido completo de seguridad interior aunque se compre su propia isla caribeña y la rodee de guardaespaldas armados y perros de presa.

El mito del rey Midas ilustra muy bien el argumento de que el control de las condiciones externas no mejora necesariamente la existencia. Como la mayoría de la gente, el rey Midas pensó que si llegase a ser inmensamente rico su felicidad estaría asegurada. Por ello hizo un pacto con los dioses, quienes tras regatear mucho rato le otorgaron su deseo: que todo lo que tocase se convirtiera en oro. El rey Midas pensó que había hecho un gran negocio. Nada le impediría ahora llegar a ser el hombre más rico y, por lo tanto, el más feliz del mundo. Pero nosotros sabemos cómo termina la historia: Midas pronto tuvo que lamentar su acuerdo, porque el alimento en su boca y el vino en su paladar se convertían en oro antes de que pudiese darles un bocado, así que murió rodeado de platos y tazas doradas.

La vieja fábula sigue repitiéndose a través de los siglos. Las salas de espera de los psiquiatras se llenan de pacientes ricos y con éxito que, al llegar a sus cuarenta o cincuenta años, se dan cuenta de repente de que una casa en las afueras, los automóviles caros e incluso una educación en Ivy League son no suficientes para tener paz mental. Pero la gente todavía tiene la esperanza de que cambiando las condiciones externas de su vida hallará la solución de sus problemas. Si pudiesen ganar más dinero, estar en mejor forma física o tener una pareja que les comprendiese más, realmente serían felices. Aunque reconocamos 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

### 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. Por ejemplo, sentirse seguro es un componente importante de la felicidad. El sentimiento de seguridad puede mejorarse comprando un revólver, instalando una fuerte cerradura en la puerta principal, mudándose a un barrio más seguro, ejerciendo presión política sobre el ayuntamiento de la ciudad para tener la protección de más policías o ayudando a la comunidad para que llegue a ser más consciente de la importancia del orden ciudadano. Todas estas respuestas diferentes se dirigen a conseguir condiciones ambientales más en conformidad con nuestras metas. El otro método por el que podemos sentir más seguridad implica modificar lo que entendemos por seguridad. Si uno no espera que la seguridad sea perfecta, reconoce que los riesgos son inevitables y consigue disfrutar en un mundo menos ideal y menos predecible, la amenaza de inseguridad no tendrá tantas oportunidades de estropear su felicidad.**

Ninguna de estas estrategias es efectiva utilizada aisladamente. Cambiar las condiciones externas puede parecer que funciona

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

Si realmente triunfamos y llegamos a ser más ricos o más poderosos, creemos, por lo menos durante un tiempo, que nuestra vida ha mejorado en su totalidad. Pero los símbolos pueden defraudarnos: tienden a distraernos de la realidad que se supone que representan. Y la realidad es que la calidad de vida no depende directamente de lo que los demás piensen de nosotros o de lo que poseamos. Más bien depende 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.

Esto no significa que el dinero, el bienestar físico o la fama no tengan importancia para conseguir la felicidad. Pueden ser auténticas bendiciones, pero sólo si nos hacen sentirnos mejor. De otro modo, en el mejor de los casos son neutrales; en el peor son obstáculos a una vida feliz. La investigación sobre la satisfacción vital y la felicidad sugiere que, en general, existe una leve correlación entre la riqueza y el bienestar. Las personas que viven en los países económicamente más ricos (incluyendo los Estados Unidos) tienden a considerarse, en conjunto, más felices que la gente que vive en países menos ricos. Ed Diener, un investigador de la Universidad de Illinois, encontró que las personas muy ricas dicen ser felices como promedio el 77% del tiempo, mientras que personas con una riqueza media dicen ser felices únicamente el 62% del tiempo. Esta diferencia, aunque estadísticamente es importante, no es muy grande, especialmente si sabemos que el grupo de los "muy ricos" fue seleccionado gracias a una lista de los cuatrocientos estadounidenses más ricos. Es también interesante tener en cuenta que ninguno de los sujetos del estudio de Diener creyó que el dinero por sí mismo garantizase la felicidad. La mayoría estaba de acuerdo con la afirmación «el dinero puede disminuir o incrementar la felicidad según cómo se use». En un estudio anterior, Norman Bradburn encontró que el grupo de ingresos más elevados decía ser feliz un 25% más frecuentemente que el grupo de ingresos

más bajos. Nuevamente la diferencia estaba ahí, pero no era muy grande. En una encuesta global denominada. "La calidad de vida estadounidense", publicada hace una década, los autores afirman que la situación financiera de la persona es uno de los factores menos importantes que afectan a la satisfacción general con la vida.

Dadas estas observaciones, en vez de preocuparnos acerca de cómo conseguir un millón de dólares o cómo hacer amigos e influir sobre las personas, parece ser más beneficioso averiguar 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

Cuando pensamos qué tipo de experiencia mejora la vida, la mayoría de la gente piensa, en primer lugar, que esa felicidad consiste en experimentar placer: la buena comida, el sexo y todas las comodidades que ese dinero puede comprar. Nos imaginamos la satisfacción de viajar a lugares exóticos y estar rodeados por gente interesante y caros artilugios. Si no podemos conseguir estas metas que los coloridos y vistosos anuncios nos recuerdan que debemos perseguir, entonces nos sentiremos felices decidiéndonos por una tarde tranquila frente al televisor con un vaso de licor cerca.

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 sabor del alimento es agradable cuando tenemos hambre, porque reduce un desequilibrio fisiológico. Descansar por la noche, mientras estamos absorbiendo pasivamente información de los medios de comunicación, con alcohol o drogas para embotarlo, es sobreexcitada por las exigencias del trabajo, es agrada-

blemente relajante. Viajar a Acapulco es placentero porque la estimulante novedad recupera nuestro paladar harto de las repetitivas rutinas de la vida cotidiana, y porque sabemos que así es como la “gente guapa” también pasa el tiempo.

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. Pero no producen crecimiento psicológico. No agregan complejidad a la personalidad. El placer nos ayuda a mantener el orden, pero, por sí mismo, no puede crear un nuevo orden en la conciencia.

Cuando la gente cavila sobre qué hace que su vida sea más agradable, tiende a ir más allá de los recuerdos divertidos y comienza a recordar otros sucesos, otras experiencias que se superponen con las experiencias placenteras pero que caen en una categoría que merece un nombre aparte: el *disfrute*.

Los sucesos capaces de hacernos disfrutar ocurren cuando una persona no solamente ha cumplido alguna expectativa anterior o satisfecho una necesidad o un deseo, sino también cuando ha ido más allá de lo que él o ella se habían programado hacer y logran algo inesperado, tal vez algo que nunca habían imaginado.

El disfrute está caracterizado por este movimiento hacia delante: por un sentimiento de novedad, de realización. Jugar un partido de tenis en que se ponga a prueba la propia capacidad es agradable, como leer un libro que nos revela las cosas bajo una nueva luz, como tener una conversación que nos conduce a expresar unas ideas que no sabíamos que tuviésemos. 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.

Las experiencias que dan placer pueden dar también disfrute, pero las dos sensaciones son bastante diferentes. Por ejemplo, todos sentimos placer al comer. Pero disfrutar del alimento, sin embargo, es más difícil. Un *gourmet* disfruta comiendo, como lo haría cualquiera que ponga la atención suficiente en una comida como para discriminar las diversas sensaciones que nos produce. Como este ejemplo sugiere, podemos experimentar placer sin invertir en ello energía psíquica, considerando que el disfrute sucede únicamente como resultado de una atención poco usual. 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.

Es por esta razón por la que el placer es tan evanescente y por lo que la personalidad no crece como consecuencia de las experiencias placenteras. 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.

Por desgracia, esta conexión natural entre el crecimiento y el disfrute tiende a desaparecer con el tiempo. Quizá porque “aprender” llega a ser una imposición externa cuando empieza el proceso educativo; la excitación al dominar nuevas habilidades desaparece gradualmente. Llega a ser algo demasiado fácil

quedarse dentro de los límites estrechos de la personalidad que se han desarrollado hasta llegar a la adolescencia. Pero si uno es demasiado complaciente y siente que la energía psíquica que podría invertir en nuevas direcciones se derrochará a menos que haya una buena oportunidad de conseguir gratificaciones extrínsecas, uno puede acabar por no disfrutar de la vida y el placer será la única fuente de experiencias positivas.

Por otra parte, muchos individuos continúan esforzándose para seguir disfrutando en lo que hacen. Conoci a un anciano en uno de los decrepitos suburbios de Nápoles que conseguía vivir precariamente gracias a una tienda de antigüedades que su familia había poseído durante generaciones. Una mañana, una prósera dama estadounidense entró en la tienda y, después de mirar alrededor durante un rato, preguntó el precio de un par de *putti* barrocos de madera, esos rechonchos querubines tan estimados por los artesanos napolitanos de hace unos siglos y por sus imitadores contemporáneos. El *signor* Orsini, el propietario, pidió un precio exorbitante. La mujer sacó su cartera de cheques de viaje y estaba dispuesta a pagar. Yo retuve la respiración, contento por el beneficio inesperado al alcance de mi amigo. Pero no conocía bien al *signor* Orsini. Se puso morado y con agitación apenas contenida acompañó a la clienta hasta fuera de la tienda: «No, no, *signora*, lo lamento, pero no puedo venderle esos ángeles». Y se guía repitiendo a la sorprendida mujer: «No puedo hacer negocios con usted, ¿comprende?» Después de que la turista finalmente se alejase, se calmó y me explicó: «Si me estuviese muriendo de hambre, habría tomado el dinero. Pero puesto que no me muero de hambre, ¿por qué tengo que hacer un negocio que no me divierte? Yo disfruto con el enfrentamiento de ingenios que implica regatear, cuando las dos personas tratan de superar el uno al otro con trucos y con elocuencia. Ella ni siquiera sabía fingir. No sabía regatear. Ni siquiera pensó que iba a tratar de aprovecharme de ella. Si hubiese vendido estas piezas a esa mujer a ese precio ridículo, me sentiría engañado». Poca gente, en el sur de Italia o en cualquier otra parte, tiene esta extraña ac-

titud hacia las transacciones comerciales. Pero sospecho que no disfrutan de su trabajo tanto como el *signor* Orsini.

Sin el disfrute la vida puede soportarse, e incluso puede ser placentera. Pero puede ser así sólo precariamente, y dependerá de la suerte y de la cooperación del ambiente externo. Sin embargo, para ganar control personal sobre la calidad de experiencia uno necesita aprender a cómo encontrar disfrute en lo que sucede día a día.

El resto de este capítulo ofrece una descripción de lo que hace agradable una experiencia. Esta descripción se basa en largas entrevistas, cuestionario, y otros datos recogidos de varios miles de sujetos durante una docena de años. Inicialmente entrevistamos solamente a personas que invirtieron un gran cantidad de tiempo y esfuerzo en actividades difíciles, aunque no consiguieran gratificaciones obvias, tales como dinero o prestigio: alpinistas, compositores musicales, jugadores de ajedrez, atletas aficionados. Luego nuestro estudio incluyó entrevistas con personas ordinarias que llevaban una existencia ordinaria; les pedimos que describieran cómo se sentían cuando sus vidas estaban en su apogeo, cuando lo que estaban haciendo era lo más agradable. Estas personas eran ciudadanos estadounidenses: cirujanos, profesores, clérigos, trabajadores en una cadena de montaje, madres jóvenes, jubilados y adolescentes. También incluimos personas de Corea, Japón, Tailandia, Australia, diversas culturas europeas y una reserva de indios navajos. Basándonos en estas entrevistas ahora podemos describir qué hace que una experiencia sea agradable y así les ofrecemos ejemplos que todos podemos usar para mejorar nuestra calidad de vida.

### Los elementos del disfrute

La primera sorpresa que encontramos en nuestro estudio era cuán parecida era la descripción de las diferentes actividades

cuando éstas iban especialmente bien. Aparentemente, la manera como se siente un nadador de largas distancias cuando cruza el Canal de la Mancha es casi idéntica a la manera como se siente un jugador de ajedrez durante un torneo o un escalador que se encarama por una cara difícil de roca. Todos estos sentimientos eran compartidos, en aspectos importantes, por sujetos que eran desde músicos componiendo un nuevo cuarteto hasta adolescentes del gueto participando en un campeonato de baloncesto.

La segunda sorpresa fue que, sin importar la cultura, el grado de modernización, la clase social, la edad o el sexo, los sujetos describían el disfrute de la misma manera. *Lo que* hacían para experimentar el disfrute era totalmente diferente —a los viejos coreanos les gustaba meditar, al japonés adolescente le gustaba ir por ahí con su pandilla en motocicleta— pero describían *cómo* se sentían cuando disfrutaban con términos casi idénticos. Además, las *razones* por las que disfrutaron de la actividad compartían más similitudes que diferencias. En suma, la experiencia óptima y las condiciones psicológicas que la hacen posible parecen ser las mismas en todo el mundo.

Nuestros estudios sugieren que la fenomenología del disfrute tiene ocho componentes importantes. Cuando la gente reflexiona acerca de cómo se siente cuando su experiencia fue muy positiva, mencionan por lo menos uno, y frecuentemente todos los rasgos siguientes. Primero, la experiencia suele ocurrir cuando nos enfrentamos a tareas que tenemos al menos una oportunidad de lograr. Segundo, debemos ser capaces de concentrarnos en lo que hacemos. Tercero y cuarto, normalmente la concentración es posible porque la tarea emprendida tiene unas metas claras y nos ofrece una retroalimentación inmediata. Quinto, uno actúa sin esfuerzo, con una profunda involucración que aleja de la conciencia las preocupaciones y frustraciones de la vida cotidiana. Sexto, las experiencias agradables permiten a las personas ejercer un sentimiento de control sobre sus acciones. Séptimo, desaparece la preocupación por la personalidad

aunque, paradójicamente, el sentimiento acerca de la propia personalidad surge más fuerte después de la experiencia de flujo. 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 un gran cantidad de energía para ser capaces de sentirlo es, simplemente, algo útil.

Observaremos más de cerca cada uno de estos elementos para poder entender mejor qué hace tan gratificantes las actividades agradables. Con este conocimiento es posible lograr el control de la conciencia y convertir incluso los momentos más monótonos de nuestras vidas cotidianas en acontecimientos que ayuden a que crezca nuestra personalidad.

### *Una actividad desafiante que requiere habilidades*

A veces una persona nos comenta que ha tenido una experiencia de goce extremo, un sentimiento de éxtasis sin ninguna buena razón evidente: puede provocarlo una música o una vista maravillosa o, incluso, un simple sentimiento espontáneo de bienestar. Pero la proporción abrumadora de experiencias óptimas ocurre dentro de secuencias de actividades que se hallan dirigidas hacia una meta y reguladas por normas, actividades que requieren el empleo de energía psíquica y que no pueden realizarse sin las habilidades adecuadas. Por qué esto debe ser así lo aclararemos a continuación; de momento es suficiente con saber que esto parece ser algo universal.

Es importante aclarar desde un principio que una “actividad” no necesita serlo en el sentido físico y que la “habilidad” necesaria puede no ser una habilidad física. Por ejemplo, una de las actividades agradables mencionadas con más frecuencia en todo el mundo es leer. 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", como la habilidad del matemático para formar relaciones cuantitativas en su cabeza o la habilidad del músico para combinar notas musicales.

Otra actividad universalmente agradable es estar con otras personas. Socializar puede que a primera vista parezca ser una excepción a la afirmación de que uno necesita utilizar alguna habilidad para disfrutar de una actividad, porque no parece que chismear o bromear con otra persona requieran capacidades particulares. Pero por supuesto sí las requieren; como tanta gente tímida sabe, si una persona se siente ridícula, temerá establecer contactos informales y evitará estar en compañía siempre que le sea posible.

Cualquier actividad contiene una enorme cantidad de oportunidades para la acción, o "desafíos", que para su realización requieren poseer las habilidades apropiadas. Para aquellos que no poseen las habilidades adecuadas, la actividad no les desafía; simplemente no tiene sentido. Poner encima de la mesa un tablero de ajedrez consigue tentar a un jugador de ajedrez, pero deja frío a quien no conoce las reglas del juego. Para la mayoría de la gente, la pared vertical de El Capitán en el valle del Yosemite es simplemente un pedazo enorme de roca. Para el escalador es un lugar que le ofrece una sinfonía interminable y compleja de desafíos mentales y físicos.

Una manera simple de encontrar desafíos es entrando en una situación competitiva. He aquí el gran atractivo de todos los juegos y deportes que enfrentan a una persona o a un grupo contra otro. En muchos aspectos, la competición es una manera rápida de desarrollar complejidad: «Quién lucha con nosotros,

—escribió Edmund Burke—, fortalece nuestros nervios y agudiza nuestra habilidad. Nuestro antagonista es nuestro ayudante». Los desafíos de la competición pueden estimular y agrandar. Pero cuando vencer al adversario tiene prioridad en la mente sobre hacerlo lo mejor posible, el disfrute tiende a desaparecer. La competición sólo es agradable cuando es un medio para perfeccionar las propias habilidades; cuando llega a ser un fin en sí misma, deja de ser divertida.

Pero los desafíos no se limitan en modo alguno a las actividades competitivas o físicas. Son necesarios para ofrecernos disfrute incluso en las situaciones donde uno no lo esperaría. Por ejemplo, he aquí una frase obtenida en uno de nuestros estudios de una declaración realizada por un experto en arte que describe el disfrute que siente al mirar una pintura, algo que la mayoría de la gente creería que es un proceso intuitivo inmediato: «Muchas obras de las que me ocupo son muy sencillas [...] y no encuentro nada excitante en ellas, ¿sabe usted?, pero hay otras obras que tienen algún tipo de desafío [...] ésas son las obras que se quedan en la mente, las más interesantes». En otras palabras, incluso el disfrute pasivo que uno obtiene de mirar una pintura o una escultura depende de los desafíos que contenga la obra de arte.

Las actividades que provocan disfrute frecuentemente han sido diseñadas con este propósito. Juegos, deportes, formas artísticas y literarias se desarrollaron durante siglos con el expresivo propósito de enriquecer la vida con experiencias agradables. 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. De hecho, uno de los propósitos de este libro es explorar de qué manera incluso los detalles rutinarios pueden transformarse en juegos personalmente significativos que ofrezcan experiencias óptimas. Segar el césped o esparar turno para el dentista pueden llegar a ser actividades agradables si uno reestructura la actividad al ponerle metas,

normas y los otros elementos del disfrute que comentaremos más adelante.

Heinz Maier-Leibnitz, el famoso físico experimental alemán y descendiente del filósofo y matemático del siglo XVIII, nos ofrece un ejemplo sorprendente de cómo uno puede tomar el control de una situación aburrida y convertirla en otra leve-mente agradable. El profesor Maier-Leibnitz sufre de una des-ventaja ocupacional común a muchos académicos: tiene que estar sentado escuchando interminables conferencias que fre-cuentemente son aburridas. Para aliviar esta situación tan pesa-da se inventó una actividad privada que le ofrecía los desafíos suficientes para no estar completamente aburrido durante una conferencia poco interesante, pero tan automatizada que dejara la suficiente atención libre para que, si se dijera algo interesan-te, quedara registrado en su conciencia.

Lo que hacía era esto: cuando el ponente empezaba a poner-se pesado, tamborileaba con su pulgar derecho una vez, luego con el dedo medio de la mano derecha, luego con el índice, luego con el anular, y entonces nuevamente con el dedo medio, a continuación tamborileaba el dedo meñique de la mano dere-cha. Entonces cambiaba a la mano izquierda y tamborileaba con el dedo meñique, el dedo medio, el anular, el índice y de nuevo el dedo medio para terminar con el pulgar de la mano iz-quierda. A continuación la mano derecha invertía la sucesión de movimientos, siguiendo con la serie inversa de la mano iz-quierda. Resulta que al introducir paradas a intervalos regulares, más cortas o más largas, pueden darse 888 combinaciones del movimiento sin repetir el mismo modelo. **Al introducir las pau-sas entre los movimientos a intervalos regulares, el modelo ad-quiere una armonía casi musical y, de hecho, se representa fá-cilmente sobre un pentagrama.**

Tras inventar este juego inocente, el profesor Maier-Leibnitz le encontró un uso interesante: **era una manera de medir la lon-gitud de los pensamientos. El modelo de 888 variantes, repetido tres veces, ofrece un total de 2.664 movimientos que, con la**

práctica, toman casi exactamente doce minutos realizarlos to-dos. Tan pronto como empieza el tamborileo, al enfocar su atención los dedos, el profesor Maier-Leibnitz puede decir exactamente en qué punto se halla de la serie. Así que supon-gamos que un pensamiento concerniente a uno de sus experi-mentos físicos aparece en su conciencia mientras mueve los dedos durante una aburrida conferencia. Inmediatamente dirige la atención a sus dedos y registra el hecho de que está haciendo el movimiento 300 de la segunda serie; entonces, en la misma fracción de segundo, regresa a sus pensamientos sobre el expe-rimento. Llegados a cierto punto, el pensamiento se completa y él ha resuelto el problema. ¿Cuánto tiempo tardó en resolverlo? Al cambiar la atención de nuevo a sus dedos, se da cuenta de que está en el final de la segunda serie: el proceso de pensa-miento ha tardado aproximadamente dos minutos y cuarto en desarrollarse.

Pocas personas se molestarían en inventar diversiones inge-niosas y complejas similares para mejorar la calidad de sus ex-periencias. Pero todos nosotros tenemos versiones más modes-tas de la misma. Todos elaboramos rutinas para llenar los momentos aburridos del día, o para sentirnos mejor cuando la inquietud nos amenaza. Alguna gente hace garabatos de forma compulsiva, otros morderse cosas o fuman, otros se alisan el pelo, tararean una canción o realizan rituales privados más eso-téricos que tienen el mismo propósito: imponer orden en la conciencia mediante la ejecución de una acción repetida. Estas son las actividades de "microflujo" que nos ayudan a superar los malos momentos del día. Pero lo agradable que sea una ac-tividad dependerá finalmente de su complejidad. Los pequeños entretenimientos automáticos entretendidos en la tela de la vida cotidiana ayudan a reducir el aburrimiento, pero agregan poco a la calidad positiva de la experiencia. Porque lo que necesitamos es enfrentarnos a desafíos cada vez más difíciles y usar nuestras mejores habilidades.

Las personas entrevistadas en nuestro estudio nos comuni-

*Fluir (Flow)*

caban que en todas aquellas actividades en que obtenían disfrute lo alcanzaban cuando llegaban a un punto muy específico: cuando las oportunidades para la acción, tal y como las percibía el individuo, estaban igualadas a sus capacidades. Jugar el tenis, por ejemplo, no es agradable si los dos adversarios están desiguales. El jugador menos diestro se sentirá ansioso; el mejor jugador se sentirá aburrido. Lo mismo es cierto para cualquier otra actividad: una pieza musical que es demasiado simple para las capacidades de los oyentes hará que éstos se aburran, mientras que si la música es demasiado compleja se frustrarán. El disfrute aparece en el límite entre el aburrimiento y la inquietud, cuando los desafíos están justo en equilibrio con la capacidad de la persona para actuar.

La proporción áurea entre los desafíos y las habilidades no solamente es cierta para las actividades humanas. Cuando paseo por el campo a nuestro perro de caza, Hussar, le gusta jugar a un juego muy simple, el prototipo del juego más generalizado entre los niños humanos de todas las culturas: la escapada y la persecución. Corre en círculos a mi alrededor a su máxima velocidad, con su lengua afuera y los ojos vigilando cautelosamente cada movimiento que hago, por si intento cogerlo. Ocasionalmente lo intento y, si tengo suerte consigo tocarlo. Ahora bien, la parte más interesante es que cuando me canso y me muevo con indiferencia, Hussar corre cerrando más el círculo, haciendo que sea relativamente fácil para mí cogerlo; por otra parte, si estoy en buena forma y dispuesto a esforzarme, él agrandaría el diámetro de su círculo. De esta manera, la dificultad del juego se mantiene constante. Con un sentido sobrenatural para el equilibrio entre los desafíos y las habilidades, él se asegura de que el juego tenga el máximo de disfrute para los dos.

*Combinar acción y conciencia*

Cuando todas las habilidades pertinentes de una persona se necesitan para enfrentarse a los desafíos de una situación, su

atención está completamente absorbida por la actividad. No queda casi energía psíquica para procesar otras informaciones excepto las que la propia actividad ofrece. Toda la atención está concentrada en los estímulos pertinentes.

Como resultado, sucede uno de los aspectos más distintivos y universales de la experiencia óptima: las personas están tan involucradas en lo que están haciendo que la actividad llega a ser algo espontáneo, casi automático; dejan de ser conscientes de sí mismos como seres separados de las acciones que están realizando.

Una bailarina describe cómo se siente cuando lo está haciendo bien: «Te sientes totalmente concentrada. La mente no divaga, no piensas en otras cosas; estás totalmente involucrada en lo que haces. [...] La energía fluye muy suavemente. Te sientes relajada, cómoda, y llena de energía».

Un escalador explica qué siente cuando sube una montaña: «Te involucras tanto en lo que haces [que] no piensas en ti mismo como algo separado de la actividad que haces. [...] Eres lo que estás haciendo».

Una madre que disfruta junto a su hija pequeña nos dice: «Leer es una de las cosas en las que ella se involucra realmente, y leemos las dos juntas. Ella lee para mí y yo leo para ella; son unos momentos en los que pierdo el contacto con el resto del mundo, estoy totalmente absorbida por lo que estoy haciendo».

Un jugador de ajedrez nos cuenta cómo es jugar en un torneo: «... la concentración es como respirar: nunca se piensa en ello. El techo podría caerse y, si no le cayese justo encima, usted no se daría ni cuenta».

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. Las palabras siguientes son de un alpinista y poeta, y son válidas para todos los miles de entrevistas que a lo largo de muchos años hemos realizado nosotros u otras personas sobre este tema: «La

mística de la escalada es subir; consigues llegar a la cima con intento de haberlo logrado, pero realmente tu deseo es que la ascensión hubiese durado para siempre. La justificación de la escalada es la propia escalada, como la justificación de la poesía se halla en la propia escritura; no conquistabas nada excepto a ti mismo. [...] El acto de escribir justifica la poesía. En la escalada sucede lo mismo: te das cuenta de que eres como un flujo. El propósito del flujo es seguir fluyendo, no subir a un pico o conseguir una utopía sino permanecer en el flujo. 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».

Aunque la experiencia de flujo parezca suceder sin esfuerzo, está lejos de ser así. Frecuentemente requiere de un vigoroso esfuerzo físico o de una actividad mental altamente disciplinada. No sucede si no nos aplicamos en realizarla de forma hábil. Cualquier distracción en la concentración la hará desaparecer. Pero mientras dura, la conciencia trabaja suavemente y una acción sigue ininterrumpidamente a otra acción. En la vida normal nos interrumpimos constantemente con dudas y preguntas. «¿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 ensalmo.

#### *Metas claras y retroalimentación*

La razón que justifica una involucración tan completa en una experiencia de flujo es que, normalmente, las metas están claras y la retroalimentación es inmediata. Un jugador de tenis siempre sabe qué debe hacer: devolver la pelota a la cancha del adversario. Y cada vez que golpea la pelota sabe si lo ha hecho bien o no. Las metas del jugador de ajedrez son igualmente obvias: debe hacer jaque mate al rey del adversario antes de que

éste se lo haga al suyo. Con cada movimiento puede calcular si está o no más cerca de este objetivo. 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. Si me propongo como meta permanecer vivo mientras estoy sentado en el sofá del salón de mi casa también podría pasar los días sabiendo que lo estoy consiguiendo, al igual que un escalador sabe que está logrando su meta. Pero este logro no me haría especialmente feliz si me comparo con la alegría de un escalador tras conseguir realizar una peligrosa subida.

Ciertas actividades requieren de mucho tiempo para poder realizarlas y, sin embargo, las metas y la retroalimentación son todavía sumamente importantes. Un ejemplo es el que nos dio una anciana de sesenta y dos años que vive en los Alpes italianos, quien nos dijo que sus experiencias más agradables eran cuidar de las vacas y del huerto: «Yo encuentro una satisfacción muy especial cuidando las plantas: me gusta verlas crecer día a día. Es muy hermoso». Aunque esta actividad involucra un período de paciente espera, ver crecer las plantas que uno ha cuidado proporciona una poderosa retroalimentación incluso aunque vivamos en un piso en la ciudad.

Otro ejemplo es navegar en solitario por el océano; una persona sola puede estar navegando durante semanas en un barco pequeño sin ver tierra. Jim Macbeth, que realizó un estudio del flujo en la navegación transoceánica, comenta la excitación que siente un marinero cuando, después de otear ansiosamente el ancho vacío de agua a su alrededor, discierne que el contorno de la isla a la que se dirige empieza a subir sobre el horizonte. Un legendario navegante describe esta sensación así: «Experimenté, junto a un sentimiento de satisfacción, el asombro de que mis observaciones del sol efectuadas desde un barco inestable y el uso de unas simples tablas [...] me permitieran encontrar una pequeña isla tras atravesar el océano». Y otro nos

cuenta: «Cada vez siento la misma mezcla de asombro, amor y orgullo frente a esta nueva tierra que nace y que parece haber sido creada para mí y por mí».

Las metas de una actividad no están siempre tan claras como en el tenis y la retroalimentación frecuentemente es más ambigua que la simple información de «no me caigo» procesada por el escalador. Un compositor de música, por ejemplo, puede saber que desea escribir una canción o un concierto de flauta, pero a excepción de esto, sus metas están poco definidas. Y ¿cómo lo hace para saber si las notas que está escribiendo son «correctas» o «erróneas»? La misma situación sigue siendo cierta para el artista que pinta un cuadro y para todas las actividades creativas o las que se realizan en la naturaleza. Pero éstas son las excepciones que confirman la regla: a menos que una persona aprenda a fijarse unas metas y reconocer y medir su retroalimentación en tales actividades, no las disfrutará.

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.

A veces las metas y las reglas que gobiernan una actividad se inventan o se negocian sobre la marcha. Por ejemplo, los adolescentes disfrutan las interacciones improvisadas que tienen lugar entre ellos y con las que intentan «exagerar más que los demás», contar historias divertidas o burlarse de sus profesores. La meta en estas reuniones surge a fuerza de ensayo y error, y rara vez se hace explícita; frecuentemente permanece fuera del nivel de conciencia de los participantes. De todas formas está claro que estas actividades tienen sus reglas propias y que quie-

nes participan en ellas tienen una idea muy clara de qué constituye un buen «movimiento» y de quién lo hace bien. En muchos aspectos sigue el modelo de una buena banda de jazz o de cualquier grupo de improvisación. Los eruditos o los participantes en un debate obtienen una satisfacción similar cuando los «pasos» de sus argumentaciones encajan suavemente y producen el resultado deseado.

Lo que constituye la retroalimentación varía apreciablemente en diferentes actividades. Alguna gente siente indiferencia ante cosas que otros desean con tanto afán que nunca pueden conseguir lo suficiente. Por ejemplo, hay cirujanos que sienten tal amor hacia las operaciones que realizan que no se cambiarían a la medicina interna aun cuando ganasen diez veces más dinero que con la cirugía, porque un especialista en medicina interna nunca sabe exactamente si lo está haciendo bien. Por otra parte, en una operación la condición del paciente casi siempre está clara: por ejemplo, una actuación específica ha tenido éxito, mientras no haya sangre en la incisión. Cuando el órgano enfermo ha sido extraído, la tarea del cirujano está ya cumplida; después, la sutura proporciona una sensación gratificadora de cierre de la actividad. Y el desdén del cirujano hacia la psiquiatría es aún mayor que hacia la medicina interna: según los cirujanos, el psiquiatra puede estar diez años con un paciente sin saber si el tratamiento le ayuda.

Sin embargo, el psiquiatra que disfruta de su trabajo también recibe retroalimentación constante: la manera en que el paciente se controla, la expresión de su cara, la vacilación en su voz, el contenido del material que expone durante la hora terapéutica... todas estas informaciones son las pistas que usa el psiquiatra para conocer el progreso de la terapia. La diferencia entre un cirujano y un psiquiatra es que el primero considera la sangre y la extirpación como el único medio de retroalimentación que existe, mientras que el segundo evalúa las señales que reflejan el estado mental de un paciente, puesto que para él son una información muy importante. El cirujano juzga que el psi-

quiata es un blando porque está interesado en metas efímeras; el psiquiatra piensa que el cirujano es un bruto por su concentración en lo mecánico.

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

Casi cualquier tipo de retroalimentación puede ser agradable, siempre que esté lógicamente relacionada con la meta en que uno tiene empleada su energía psíquica. Si quiero colocar en equilibrio un palo sobre mi nariz, entonces la visión del palo que tiembla encima de mi cara me ofrece unos momentos agradables. Pero cada uno de nosotros es sensible, por su temperamento, a cierta gama de informaciones que aprendimos a valorar más de lo que la mayoría de gente hace, y es probable que consideremos que la retroalimentación que involucra esa información es más importante de lo que los demás piensan.

Por ejemplo, algunas personas nacen con una sensibilidad excepcional al sonido. Son capaces de discriminar entre diferentes tonos y niveles; reconocen y recuerdan combinaciones de sonidos mejor que la población en general. Es probable que tales individuos se sientan atraídos por los sonidos, y aprenderán a controlar y a crear información auditiva. Para ellos la retroalimentación más importante consistirá en ser capaces de combinar sonidos para crear o reproducir ritmos y melodías. Serán compositores, cantantes, músicos, directores o críticos musicales. Por contraste, algunas personas están genéticamente predispuestas a ser extraordinariamente sensibles hacia otras personas y aprenderán a prestar atención a las señales que estas personas envían. La retroalimentación que buscarán es la ex-

presión de la emoción humana. Algunas personas tienen personalidades frágiles y necesitan constantemente de retroalimentación, para ellos la única información que cuenta es ganar en una situación competitiva. Otros han invertido tanto en gustar a los demás que la única retroalimentación que valoran es la aprobación y la admiración.

Un buen ejemplo de la importancia de la retroalimentación son las respuestas de un grupo de religiosas ciegas entrevistadas por el equipo de psicólogos del profesor Fausto Massimini en Milán, Italia. Como a otros sujetos de nuestros estudios, se les pidió que describieran las experiencias más agradables en sus vidas. Para estas mujeres, muchas de ellas ciegas de nacimiento, las experiencias de flujo más frecuentemente mencionadas eran leer libros en braille, rezar, hacer trabajos artesanales como hacer punto y encuadernar libros o ayudarse entre sí en caso de enfermedad u otra necesidad. Entre cerca de seiscientas personas entrevistadas por el equipo italiano, estas mujeres ciegas acentuaron más que ninguna otra la importancia de recibir una retroalimentación clara como condición para disfrutar de lo que hacían. Incapaces de ver qué sucedía a su alrededor, ellas necesitaban saber, aún más que la gente vidente, si realmente estaban consiguiendo realizar lo que querían.

### 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.

En la existencia cotidiana normal somos presa de pensamientos y preocupaciones que se entremeten sin desearlo en la conciencia. Puesto que la mayoría de los trabajos, y la vida

doméstica en general, carecen de demandas urgentes de experiencias de flujo, la concentración rara vez es tan intensa como para que las preocupaciones y las inquietudes puedan descartarse automáticamente. Por consiguiente, el estado mental ordinario tiene episodios inesperados y frecuentes de entropía que se inmiscuye en el funcionamiento armónico de la energía psíquica. Ésta es una razón por la cual el flujo mejora la calidad de la experiencia: las demandas claramente estructuradas de la actividad imponen orden y excluyen las interferencias de desorden en la conciencia.

Un profesor de física que además era un intrépido escalador describió su estado mental mientras ascendía a una montaña como se indica a continuación: «Es como si tuviese desconectada la memoria. Todo lo que puedo recordar son los últimos treinta segundos, y todo lo que puedo pensar hacia el futuro se concentra en los próximos cinco minutos». De hecho, cualquier actividad que requiere concentración tiene un lapso de tiempo similar.

Pero no es sólo el foco temporal lo que cuenta. Tanto o más importante es que sólo una gama de información muy selecta puede entrar en la conciencia. Por lo tanto, todos los pensamientos de preocupación que ordinariamente tenemos en nuestra mente se quedan temporalmente en suspenso. Como un joven jugador de baloncesto explica: «La cancha: es todo lo que importa. [...] A veces, cuando estoy fuera de la cancha pienso en un problema, como las peleas que tengo con mi chica, y pienso que no es nada comparado con el juego. Puedo pensar durante todo el día en este problema, pero tan pronto como entro a jugar, ¡que se vaya al infierno!» Y otro dice: «Los niños de mi edad piensan mucho [...], pero cuando están jugando al baloncesto, eso es todo lo que hay en su mente: sólo baloncesto. [...] Y todo parece ir bien».

Un alpinista nos explica más sobre el mismo tema: «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».

Un bailarín nos cuenta una sensación similar: «Consigno una sensación que no consigo en ninguna otra parte. [...] Tengo más confianza en mí que en cualquier otro momento. Quizá sea un esfuerzo para olvidarme de mis problemas. El baile es como una terapia. Si algo me preocupa, lo dejo fuera en la puerta al entrar [en el estudio de baile]».

Tomando una escala de tiempo mayor, la navegación oceánica proporciona un equivalente al bendito olvido: «No importan los pequeños inconvenientes que surgen por estar en el mar; las preocupaciones y los problemas desaparecen de la vista como la silueta de la costa tras el horizonte. Una vez estamos en mar abierto ya no había razón alguna en preocuparnos, ya no había nada que pudiésemos hacer acerca de nuestros problemas hasta que alcanzásemos el próximo puerto. [...] La vida estaba, por un instante, despojada de su artificialidad; [los otros problemas] nos parecían insignificantes comparados con el estado del viento y de la mar y la distancia recorrida durante el día».

Edwin Moses, el gran corredor de vallas, dice esto para describir la concentración necesaria en una carrera: «Tu mente tiene que estar absolutamente clara. El enfrentarte con tu adversario, el desfase horario por el viaje en avión, los alimentos distintos a lo habitual, el dormir en hoteles y los problemas personales deben ser eliminados de la conciencia, como si no existieran».

Aunque Moses hable de qué hay que hacer para ganar en las competiciones deportivas a nivel mundial, bien podría haber descrito el tipo de concentración que logramos cuando disfrutamos realizando cualquier actividad. 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.

## La paradoja del control

Frecuentemente el disfrute se da en los juegos, los deportes, y otras actividades de ocio que son distintas a las realizadas en la vida ordinaria, donde puede sucedernos un gran número de cosas negativas. Si una persona pierde al ajedrez o realiza su afición de forma chapucera, no necesita preocuparse; en la vida “real”, sin embargo, una persona que no sabe manejar bien un negocio puede perder su trabajo, perder la hipoteca sobre su casa y acabar en manos de la asistencia pública. Así, en casi todos los casos, la experiencia de flujo involucra además una sensación de control o, más exactamente, implica la falta de preocupación por perder el control que es típica en muchas situaciones de la vida normal.

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 control 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.

Esta sensación de control se comenta también de la realización de actividades agradables que comporten serios riesgos, actividades que al no iniciado le parecerán mucho más peligrosas que los asuntos de la vida normal. Las personas que practican el vuelo con ala delta, la espeleología, el alpinismo, las carreras de automóviles, el buceo a gran profundidad y otros muchos deportes similares simplemente por diversión, están poniéndose a propósito en situaciones que carecen de la segu-

ridad de la vida civilizada. Así, cuando todos estos individuos nos explican sus experiencias de flujo, una parte importante de esta experiencia es un aumento considerable de su sensación de control.

Habitualmente, para explicar la motivación de aquéllos que disfrutan con actividades peligrosas se recurre a algún tipo de necesidad patológica: tratan de exorcizar un temor profundo, compensan alguna carencia, están recreando de forma compulsiva una fijación edípica, son “buscadores de sensaciones fuertes”. Estos móviles pueden estar involucrados ocasionalmente, sin embargo resulta muy llamativo, cuando se habla con especialistas en el riesgo, ver que su disfrute no deriva del peligro en sí mismo, sino de su capacidad para minimizarlo. Por ello, más que una emoción patológica que se siente cortejando el desastre, la emoción positiva que ellos disfrutan es la sensación perfectamente saludable de ser capaz de controlar unas fuerzas potencialmente peligrosas.

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 prepara-

ción. 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.

Como ilustra este ejemplo, lo que hace disfrutar a las personas no es el sentimiento de *tener* el control, sino el sentimiento de *ejercer* ese control en situaciones difíciles. No es posible experimentar un sentimiento de control a menos que uno esté dispuesto a abandonar la seguridad de las rutinas protectoras. Únicamente cuando está en juego un resultado dudoso, y cuando uno es capaz de influir en ese resultado, la persona podrá saber si realmente tiene o no el control.

Existe un tipo de actividad que parece constituir la excepción: los juegos de azar. Son agradables, aunque por definición tengan como base el azar, que presumiblemente no está influido por las habilidades personales. El giro de la ruleta o la carta que nos toca en el *blackjack* no pueden ser controlados por el jugador. En este caso, por lo menos, el sentimiento de control no está relacionado con la experiencia de disfrutar.

Sin embargo, las condiciones "objetivas" pueden ser engañosas, y así les sucede a los jugadores que disfrutan con los juegos de azar y que están subjetivamente convencidos de que sus habilidades juegan un papel importante en el resultado. De hecho tienden a acentuar el tema del control más aún que los participantes en actividades donde las propias habilidades obviamente permiten un mayor control. Los jugadores de póker se convencen de que es su capacidad, y no el azar, lo que les lleva al éxito; si pierden, son mucho más proclives a echarle la culpa a la mala suerte, pero incluso en la derrota, están dispuestos a buscar un error personal que explique el resultado. 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 —cuando los precursores son los rituales de adivinación tan frecuentes en todas las culturas— es una de las mayores atracciones que ofrece la experiencia de jugar.

Esta sensación de estar en un mundo donde la entropía se halla suspendida explica en parte por qué las actividades de flujo pueden llegar a ser tan adictivas. Los novelistas han escrito frecuentemente sobre el tema del ajedrez como una metáfora para escapar de la realidad. El relato de Vladimir Nabokov *La defensa Luchin* describe a un joven genio del ajedrez tan involucrado en el juego que el resto de su vida —su matrimonio, sus amistades, su subsistencia— se va a pique. Luchin trata de arreglar estos problemas, pero es incapaz de verlos excepto desde el punto de vista de las situaciones del ajedrez. Su esposa es la Reina Blanca, que está en el quinto cuadrado de la tercera línea, amenazada por el Alfil Negro, que es la representación del propio Luchin, etc. Al tratar de resolver sus conflictos personales, Luchin recurre a la estrategia del ajedrez y se empeña en inventar una "defensa Luchin", un conjunto de movimientos que lo hará invulnerable a los ataques externos. Como sus relaciones con la vida se desintegran, Luchin tiene una serie de alucinaciones en las que las personas importantes de su entorno se convierten en piezas que tratan de inmovilizarlo sobre un inmenso tablero. Finalmente tiene una visión de la defensa perfecta contra sus problemas... y salta por de la ventana de un hotel. Estas historias sobre el ajedrez no son tan improbables; muchos campeones, como el primero y el último de los grandes ajedrecistas estadounidenses, Paul Morphy y Bobby Fischer, llegaron a sentirse tan cómodos con el mundo lógicamente ordenado y bello del ajedrez, que volvieron la espalda al desorden del mundo "real".

La embriaguez que sienten los jugadores al "deducir" un suceso aleatorio aún es más evidente. Los etnógrafos han descrito la costumbre de los indios norteamericanos según la cual

se implicaban de una forma tan hipnótica cuando jugaban con los huesos de la costilla del búfalo que los perdedores salían frecuentemente de la tienda sin ropas, en lo más crudo del invierno, tras apostar sus armas, sus caballos y también sus esposas. Casi cualquier actividad agradable puede llegar a ser adictiva en el sentido de que, en vez de ser una elección consciente, llega a convertirse en algo que interfiere en las otras actividades. Los cirujanos, por ejemplo, cuentan que las operaciones llegan a producir adicción, es «como tomar heroína».

Cuando una persona **depende tanto de la capacidad para controlar una actividad agradable que no puede prestar atención a nada más, entonces se pierde el control definitivo: la libertad para determinar el contenido de la conciencia.** 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*

Hemos visto anteriormente que cuando una actividad académica para completamente la conciencia, no queda libre atención suficiente que permita que una persona piense acerca del pasado o del futuro, o acerca de cualquier otro estímulo temporalmente inconexo. Hay un tema que desaparece de la conciencia y que merece una mención especial, porque en la vida normal dedicamos mucho tiempo a pensar sobre él: nuestra propia personalidad. Un escalador describe este aspecto de la experiencia: «Es como un sentimiento zen, como la meditación o la concentración. Lo que se desea conseguir es la precisión mental. Puedes tener tu ego ocupándose en escalar de todas las maneras posibles y esto no es necesariamente la iluminación. Pero cuando las cosas llegan a convertirse en algo automático, de cierta for-

ma es como no tener ego. De algún modo has hecho lo correcto sin estar pensando sobre ello o haciendo cualquier otra cosa. [...] Simplemente sucede. Y tú aún estás más concentrado». O en las palabras de un famoso navegante oceánico: «uno se olvida de sí mismo, se olvida de todo y ve únicamente el juego del barco con el mar, el juego del mar alrededor del barco, y se deja de lado todo lo que no es esencial en este juego ...».

La pérdida de la sensación de que uno es una personalidad separada del mundo que le rodea viene acompañada a veces por un sentimiento de unión con el entorno, bien sea en la montaña, formando parte de un equipo, o, en el caso de este miembro de una pandilla japonesa de motociclistas, la “carrera” de centenarios de motos rugiendo calle abajo en Kyoto: «Comprendo una cosa cuando todos nuestros sentimientos consiguen sintetizarse en la mente. Cuando corremos, al principio no estamos en completa armonía. Pero si la carrera empieza a ir bien, todos nosotros, todos, sentimos lo mismo. ¿Cómo podría explicarlo? [...] Cuando nuestras mentes se unen, en ese momento es un placer verdadero. [...] Todos somos uno, percibo algo. [...] De pronto me doy cuenta, “Oh, somos uno” y pienso, “Si corremos tan rápido como podamos, será una verdadera Carrera”. [...] Cuando nos damos cuenta de que llegamos a ser una sola carne, es algo supremo. Luego vamos a toda velocidad. Y este momento es realmente superior».

Este “llegar a ser una sola carne” tan vivamente descrito por el adolescente japonés es un aspecto muy real de la experiencia de flujo. Las personas dicen sentirlo tan concretamente como sienten el alivio del hambre o del dolor. Es una experiencia fabulosa, pero como veremos a continuación, presenta sus propios peligros.

La preocupación por la propia personalidad consume energía psíquica porque en la vida cotidiana frecuentemente nos sentimos amenazados. Cuando nos sentimos amenazados tenemos la necesidad de traer a la conciencia la imagen que tenemos de nosotros mismos, y así podemos averiguar si la amenaza es seria o

piración, así como también del rendimiento de sus competidores dentro de la estrategia global de la carrera. Un jugador de ajedrez no podría disfrutar del juego si fuese incapaz de recobrar de su memoria las jugadas previas, las combinaciones realizadas en el pasado.

Por ello, la pérdida de autoconciencia no involucra una pérdida de personalidad y, desde luego, no es una pérdida de conciencia, sino que tan sólo es una pérdida de la conciencia de la personalidad. Lo que se halla por debajo del umbral de la conciencia es el *concepto* de personalidad, la información que usamos para representarnos a nosotros mismos quiénes somos. Y ser capaces de olvidarnos temporalmente de quiénes somos parece ser muy agradable. 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.

Este sentimiento no es simplemente una fantasía de la imaginación, sino que está basado en una experiencia concreta de interacción cercana con un Otro, una interacción que produce un extraño sentimiento de unidad con esa entidad que no somos nosotros mismos. Durante las largas horas de la noche, el navegante solitario comienza a sentir que el barco es una extensión de sí mismo que se mueve al mismo ritmo hacia una meta común. El violinista, envuelto en el torrente de sonidos que ayuda a crear, siente como si formara parte de la "armonía de las esferas". El escalador, enfocando toda su atención en las pequeñas irregularidades de la pared de roca donde tendrá que apoyar su peso, habla del sentimiento de parentesco que se desarrolla entre los dedos y la roca, entre el frágil cuerpo y el entorno de piedras, cielo y viento. En un torneo de ajedrez, los jugadores cuya atención se ha fascinado durante horas con la batalla lógica que han sostenido sobre el tablero, dicen que sienten como si hubiesen entrado en un poderoso "campo de fuerza" y hubiesen chocado con otras fuerzas de alguna dimen-

no y cómo deberíamos enfrentarla. Por ejemplo, si caminando calle abajo noto que algunas personas vuelven el rostro y me miran con desagrado, lo normal es preguntarse inmediatamente con preocupación: «¿Algo va mal? ¿Tengo un aspecto raro? ¿Es por cómo ando o tengo la cara sucia?» Cientos de veces, cada día nos acordamos de la vulnerabilidad de nuestra personalidad. Y cada vez que esto sucede la energía psíquica se pierde de tratando de restaurar el orden de la conciencia.

Pero en el flujo no hay lugar para el escrutinio de uno mismo. Puesto que las actividades agradables tienen unas metas claras, unas reglas estables, y los desafíos están bien equiparados a las habilidades, hay pocas oportunidades para que la personalidad se vea amenazada. 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.

La ausencia de la personalidad en la conciencia no significa que la persona en flujo haya abandonado el control de su energía psíquica, o que no sea consciente de lo que sucede en su cuerpo o en su mente; en realidad suele suceder lo contrario. Cuando la gente oye hablar por primera vez de la experiencia de flujo, a veces cree que la carencia de autoconciencia tiene algo que ver con una eliminación pasiva de la personalidad, un "dejarse llevar por la corriente" al estilo de California. Pero de hecho, la experiencia óptima involucra un papel activo para la personalidad. Un violinista debe ser sumamente consciente de cada movimiento de sus dedos, así como también del sonido que entra por sus oídos, y de la forma total de la pieza que está tocando, tanto analíticamente, nota por nota, como sintéticamente, desde el punto de vista de su totalidad. Un buen corredor es consciente de cada músculo de su cuerpo, del ritmo de su res-

sión de existencia no material. Los cirujanos dicen que durante una operación difícil tienen la sensación que todo el equipo quirúrgico es un organismo único, movido por el mismo propósito; ellos lo describen como un "ballet" en que el individuo se subordina a la actividad del grupo y en el que toda la acción implica un sentimiento de armonía y energía.

Uno podría tratar estos testimonios como metáforas poéticas y dejar la cosa ahí. Pero es importante que nos demos cuenta de que se refieren a experiencias tan reales como tener hambre o como tropezar con una pared. No hay nada misterioso o místico en ellas. 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. Este sistema toma su forma a partir de las reglas de la actividad; su energía proviene de la atención de la persona. Pero es un verdadero sistema —subjetivamente tan verdadero como ser parte de una familia, de una empresa, o de un equipo—, y la personalidad que forma parte de él expande sus fronteras y se convierte en algo más complejo de lo que había sido.

Este crecimiento de la personalidad ocurre únicamente si la interacción ha producido disfrute, o lo que es igual, si ofrece oportunidades no triviales para actuar y requiere perfeccionar constantemente las propias habilidades. También es posible perderse uno mismo en sistemas de acción que no exigen nada excepto fe y lealtad. Las religiones fundamentalistas, los movimientos de masas y los partidos políticos extremistas también ofrecen oportunidades para la transcendencia de la personalidad, y hay millones de personas ávidas de aceptarlos. También proporcionan una bienvenida extensión de los límites de la personalidad, un sentimiento de que uno anda metido en algo grande y poderoso. El auténtico creyente también llega a ser parte del sistema en términos concretos, porque su energía psíquica va a ser formada y enfocada por las metas y normas de sus cre-

encias. Pero el auténtico creyente no está realmente interactuando con el sistema de creencias, normalmente deja que su energía psíquica sea absorbida por este sistema. Y desde esta sumisión no puede aparecer nada nuevo, la conciencia puede alcanzar el orden deseado, pero será un orden impuesto en lugar de ser un orden logrado por la misma persona. Y, en el mejor de los casos, el auténtico creyente se parece a un cristal: fuerte y bellamente simétrico, pero de crecimiento muy lento.

He aquí la relación, muy importante y a primera vista aparentemente paradójica, entre perder la personalidad en una experiencia de flujo y sentir que emerge con más fuerza tras haber vivido la experiencia. Parece casi que sea necesario abandonar la autoconciencia de forma ocasional para construir un autoconcepto fuerte. El porqué de esta situación está bastante claro. 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*

Una de las descripciones más frecuentes de la experiencia óptima expresa cómo el tiempo parece no pasar del modo en que ordinariamente lo hace. La duración objetiva, externa, que medimos con referencia a acontecimientos exteriores como la noche y el día, o a la progresión ordenada de los relojes, se convierte en algo irrelevante debido al ritmo que nos marca la propia actividad. A menudo las horas que transcurren parecen minutos. En general, la mayor parte de las personas dicen que el

tiempo parece pasar más rápidamente. Pero, ocasionalmente, también sucede a la inversa: los bailarines de ballet clásico describen cómo un giro difícil, algo que dura menos de un segundo en tiempo real, se prolonga subjetivamente y parece que tarda varios minutos en realizarse: «Sucedan dos cosas. Una es que en cierto sentido todo parece suceder realmente rápido. Y después, resulta que ha transcurrido mucho tiempo. Veo en el reloj que es la una de la tarde y me digo: “¡Eh! ¡Si sólo hace unos minutos eran las ocho de la mañana!”. Pero cuando estoy bailando [...] me parece que lo he estado haciendo mucho más rato del que realmente he estado». La generalización más fácil de realizar sobre este fenómeno es decir que durante la experiencia de flujo el sentido del tiempo guarda muy poca relación con el paso del tiempo medido convencionalmente por los relojes.

Pero aquí también hay excepciones que confirman la regla. Un excelente cirujano cardíaco que obtiene un profundo disfrute con su trabajo es muy conocido por su habilidad en decir la hora exacta mientras está operando, con sólo medio minuto de error, sin consultar reloj alguno. Pero, en este caso, el tiempo es uno de los desafíos de su trabajo, puesto que le llaman para que realice sólo una pequeña parte, aunque muy difícil, de la operación, y suele realizar varias operaciones al mismo tiempo, de modo que tiene que ir de un paciente a otro, asegurándose de no molestar a sus colegas mientras se encargan de las fases preliminares. A menudo hallamos una destreza similar entre los practicantes de otras actividades en las que el tiempo es esencial, por ejemplo los corredores y los pilotos de carreras. Para regular su esfuerzo de forma precisa durante una competición deben tener muy en cuenta el transcurso de los minutos y segundos. En tales casos, la habilidad para conservar la noción del tiempo es una de las aptitudes necesarias para realizar bien la actividad, de forma que, en lugar de estorbar, contribuye al disfrute de la experiencia.

Pero la mayoría de actividades de flujo no dependen del

tiempo de los relojes; como el béisbol, tienen su propio ritmo, sus propias secuencias de acontecimientos que marcan las transiciones de un estado a otro, sin que deban tener intervalos iguales de duración. No está claro si esta dimensión del flujo sólo es un epifenómeno —un producto adicional de la intensa concentración que requiere la actividad que se está llevando a cabo— o si es algo que contribuye con derecho propio a la calidad positiva de la experiencia. Aunque parece que perder la cuenta del reloj no es uno de los elementos principales del disfrute, la liberación de la tiranía del tiempo se añade a la euforia que sentimos mientras nos encontramos en un estado de completa involucración con lo que hacemos.

### La experiencia autotética

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. Los cirujanos dicen de su trabajo: «disfruto tanto que me gustaría hacerlo aunque no tuviese que hacerlo». Los navegantes dicen: «me gasto un montón de dinero y tiempo en este barco, pero vale la pena: nada puede compararse a lo que siento cuando salgo a navegar».

La palabra “autotético” 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. Jugar a la bolsa para ganar dinero no es una experiencia autotética, pero sí jugar para poner a prueba la propia habilidad de predecir las tendencias futuras (incluso aunque el resultado final en términos de dólares y centavos sea el mismo). Dar clases a los niños para convertirlos en buenos ciudadanos no es autotético, mientras que darles clase porque uno se divierte al interactuar con ellos sí

que lo es. Lo que ocurre en ambas situaciones es básicamente lo mismo; lo que las diferencia es que, cuando la experiencia es autotélica, la persona está prestando atención a la actividad por sí misma, y cuando no es así, la atención se centra en las consecuencias.

La mayoría de cosas que hacemos no son puramente autotélicas ni puramente exotélicas (que es como denominaremos a las actividades llevadas a cabo sólo por razones externas), sino que son una combinación de las dos. Normalmente, los cirujanos realizan su largo período de aprendizaje precisamente por unas aspiraciones exotélicas: 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.

Algunas cosas que, a pesar nuestro, estamos obligados a hacer van a convertirse, con el transcurso del tiempo, en algo intrínsecamente gratificante. Un amigo mío, con quien trabajé en una oficina hace muchos años, tenía un gran don. Si el trabajo que tenía que realizar era muy aburrido, lo hacía con una mirada brillante en sus ojos medio cerrados, mientras tarareaba una pieza musical: un coro de Bach, un concierto de Mozart o una sinfonía de Beethoven. Pero tararear es una descripción muy poco adecuada de lo que hacía. Reproducía la pieza musical entera, imitando con su voz los principales instrumentos de cada pasaje: su voz ya gemía como un violín, ya cantaba suavemente como un fagot, ya tronaba como una trompeta barroca. Cuando lo oíamos en la oficina, nos sumía en un trance que luego nos hacía volver al trabajo con nueva energía. Lo curioso era cómo mi amigo había desarrollado esta habilidad. Desde los tres años de edad, su padre lo había llevado a escuchar conciertos de música clásica. Recuerda que se aburría soberanamente y que a veces se quedaba dormido en su asiento, y que entonces le despertaba una bofetada de su padre. Creció odiando los conciertos, la música clásica y, presumiblemente, a su padre, pero año tras año se veía obligado a repetir aquella dolorosa experiencia.

Sin embargo, en una velada, cuando tenía siete años, durante la obertura de una ópera de Mozart experimentó lo que describió como un éxtasis: de repente distinguió la estructura melódica de la pieza musical y tuvo la sensación de que se abría ante él un mundo totalmente nuevo. Fueron los tres años de aburrimiento los que le habían preparado para esta epifanía, años durante los cuales sus habilidades musicales se habían desarrollado, aunque de forma inconsciente, e hicieron posible que entendiésemos el desafío que Mozart había construido con su música.

Por supuesto, él fue afortunado; muchos niños nunca llegan al punto de darse cuenta de las posibilidades que les ofrece una actividad que están obligados a realizar y termina por desagraderles para siempre. ¿Cuántos niños han llegado a odiar la música clásica porque sus padres les obligaban a practicar un instrumento? A menudo los niños —también los adultos— necesitan incentivos externos para dar los primeros pasos en una actividad que requiere una difícil reestructuración de la atención. 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.

Una experiencia autotélica es muy distinta de los sentimientos que tenemos normalmente durante nuestra vida. Muchas cosas que hacemos de forma ordinaria no tienen valor en sí mismas, sólo las hacemos porque tenemos que hacerlas o porque esperamos algún beneficio futuro de ellas. Muchas personas sienten que el tiempo que pasan en su trabajo está, esencialmente, malgastado; no están integradas en él y la energía psíquica que invierten en ello no sirve para fortalecer su personalidad. Algunas personas también creen que el tiempo libre se malgasta. El ocio nos ofrece un respiro del trabajo, aunque generalmente consiste en absorber información pasivamente sin emplear ninguna habilidad ni explorar nuevas oportunidades para actuar. Como resultado la vida pasa en una secuencia de

experiencias ansiosas o aburridas sobre las cuales la persona no tiene ningún control.

La experiencia autotética, 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.

Pero, como hemos visto en el apartado que trataba de la sensación de control, uno debe ser consciente del potencial poder aditivo del flujo. Debemos aceptar el hecho de que nada en el mundo es enteramente positivo; todo poder puede ser mal empleado. El amor puede conducir a la crueldad, la ciencia puede crear la destrucción, la tecnología incontrolada produce contaminación. La experiencia óptima es una forma de energía, y la energía puede utilizarse tanto para crear como para destruir. El fuego calienta o quema, la energía atómica puede generar electricidad y puede destruir el mundo. La energía es poder, pero el poder es sólo un medio. Las metas hacia las que se dirigen pueden hacer que la vida sea más rica o más dolorosa.

El marqués de Sade perfeccionó el provocar dolor hasta convertirlo en una forma de placer y, de hecho, la crueldad es una fuente universal de disfrute para las personas que no han desarrollado unas habilidades más elaboradas. Incluso en las sociedades que llamamos "civilizadas" porque intentan hacer la vida más agradable sin interferir en el bienestar de nadie, la gente está atraída por la violencia. Los combates de gladiadores divertían a Roma, los ingleses de la era victoriana pagaban para ver cómo sus perros terrier destrozaban a una rata, los españoles veneran la matanza de unos toros, y el boxeo sigue siendo corriente en nuestra cultura.

Los veteranos del Vietnam o de otras guerras a veces hablan con nostalgia de la acción en primera línea de fuego y la des-

criben como una experiencia de flujo. Cuando estás sentado en una trinchera, al lado de un lanzacohetes la vida está enfocada muy claramente: la meta es destruir al enemigo antes de que te destruya, lo bueno y lo malo son evidentes, los medios de control están al alcance de la mano y las distracciones son eliminadas. Incluso si uno odia la guerra, la experiencia puede ser más euforizante que cualquier cosa que podamos encontrar en la vida civil.

Los delincuentes dicen a menudo cosas como ésta: «si usted me mostrase algo que yo pudiera hacer y que fuese tan divertido como entrar de noche en una casa y llevarme todas las joyas sin despertar a nadie, yo lo haría». Muchas cosas que denominamos delincuencia juvenil —robo de coches, vandalismo, conducta provocativa en general— están motivadas por la misma necesidad de tener experiencias de flujo que no pueden conseguirse en la vida corriente. 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 autotéticas más complejas.

Este tema se complica más todavía cuando reflexionamos acerca de las actividades científicas y tecnológicas respetables que posteriormente asumen un aspecto ambiguo e incluso horripilante, y que al principio proporcionaban disfrute. Robert Oppenheimer denominaba a su trabajo sobre la bomba atómica el "dulce problema", y seguramente la fabricación del gas neurológico o la planificación de la Guerra de las Galaxias puede ser muy interesante para quienes participan en ello.

La experiencia de flujo, como todo lo demás, no es "buena" en un sentido absoluto. Es buena sólo porque tiene el potencial de hacer que la vida sea más rica, intensa y con significado; es buena porque incrementa la fuerza y la complejidad de la personalidad. Pero si las consecuencias de una situación de flujo

### *Fluir (Flow)*

determinada son buenas en un sentido amplio, es un tema que necesitaría ser discutido y evaluado en términos de criterios sociales más globales. Lo mismo es cierto, de todos modos, para todas las actividades humanas, ya sea la ciencia, la religión o la política. Una creencia religiosa en particular puede beneficiar a una persona o grupo, pero puede reprimir a muchos otros. La cristiandad ayudó a integrar las comunidades étnicas del decaído Imperio Romano, pero fue el instrumento utilizado para destruir muchas culturas con las **cuales entró en contacto** más tarde. Un avance científico **determinado puede ser bueno** para la ciencia y para unos pocos científicos, **pero malo para la** humanidad en su globalidad. Es una ilusión creer que cualquier solución es beneficiosa para todos y para todas las ocasiones; ningún logro humano tiene la última palabra. La incómoda sentencia de Jefferson, «la eterna vigilancia es el precio de la libertad», se aplica también al terreno de la política, y significa que debemos reevaluar constantemente lo que hacemos para evitar que los hábitos y la sabiduría del pasado nos cieguen ante las nuevas posibilidades.

Pero no tendría sentido ignorar una fuente de energía simplemente porque puede ser mal utilizada. Si la humanidad hubiese elegido no utilizar el fuego porque puede utilizarse para quemar cosas, no habríamos evolucionado y no seríamos muy distintos a los gorilas. Como dijo Demócrito de forma tan simple, hace muchos siglos: «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. La tarea consiste en aprender a disfrutar de la vida cotidiana sin disminuir las oportunidades de las demás personas para que disfruten con las suyas.