

La experiencia óptima o el *fluir*

Elena Fernández

Las ideas del psicólogo Mihalyi Csikszentmihalyi (1981,1990, 1993,1996, 1997), han sido de un gran valor para mí, tanto en lo profesional como en lo personal. Este autor se ha dedicado, durante más de treinta años, al estudio del estado de felicidad y ha descubierto que sigue siendo uno de los objetivos más importantes para hombres y mujeres en todo el planeta. A pesar de los adelantos tecnológicos que se han llevado a cabo a lo largo de la historia, los seres humanos se encuentran todavía luchando entre el estado de aburrimiento y el de la angustia. El ser humano busca ese punto de equilibrio, al que Csikszentmihalyi ha llamado *estado de flujo*. (1990).

Este autor ha entrevistado a cientos de personas y ha estudiado a otros miles a través utilizando el Método de Muestreo de la Experiencia. Éste utiliza “beepers” o radiolocalizadores .A cada sujeto se le da un reloj con “beeper” y un cuadernillo pequeño que contiene cuestionarios breves que se pueden responde en tres minutos o menos¹. A cada sujetos se le envían unos 8 “beeps” o señales azarosamente durante el día, entre las 7:00 am y 10:00 pm y cuando éstas suenan, la persona tiene que llenar un cuestionario en el que se le pregunta: qué hora es, qué está haciendo, dónde está, con quién, cuánto desea hacer lo que está haciendo, qué tan importante es para él o ella esa actividad, cuánto control tiene sobre la situación, su grado de concentración, su estado de alerta y cuál es su estado de ánimo en ese momento. Este método permite obtener obtener una “instantánea” de la experiencia de la persona a lo largo del día y de la semana.

¹ Las versiones más recientes en vez de cuestionarios impresos utilizan un reproductor electrónico de música tipo MP3.

Csikszentmihalyi, uno de los primeros psicólogos que rompió con la tradición de estudiar la patología para estudiar la felicidad, ha entrevistado a adolescentes, pintores, deportistas, jugadores de ajedrez, compositores de música, obreros, bailarines, poetas y muchas otras personas que dedican tiempo y energía a ciertas actividades ya sea por necesidad o por el placer de disfrutarlas.

Cuando Csikszentmihalyi era estudiante entró a una clase de pintura. Le impresionó la concentración de los estudiantes en su tela, en la aplicación de los colores y en la composición. Probablemente lo que más le sorprendió es que, una vez acabado el cuadro, lo dejaban en cualquier lado, éste ya no era importante. Lo que los hacía trabajar era el valor que le daban al proceso, no al resultado; muchos de ellos se refirieron a la sensación que tenían cuando trabajaban como *Flow* o fluir.

Experiencia óptima o estado de flujo

La *experiencia óptima o estado de flujo* se logra cuando las personas están involucradas en lo que hacen, se concentran totalmente en la actividad que están realizando y manifiestan haber experimentado un índice altísimo de satisfacción al haberlo hecho. Al contrario de lo que se espera, esta sensación de flujo no se da en períodos de descanso o de diversión, sino cuando se está involucrado de manera activa en una tarea que requiere de un gran esfuerzo sea físico y/o mental (Csikszentmihaly, 1990). Esta idea, que va contra el lugar común, es difícil de aceptar, pero es la clave que abre la puerta para que dicha experiencia se vuelva parte de nuestras vidas: la felicidad implica trabajo.

El fluir sólo se da cuando una persona se enfrenta a objetivos claros que requieren de respuestas específicas. Es relativamente fácil tener una experiencia óptima jugando ajedrez o póquer ya que tienen reglas y objetivos que no requieren de un

cuestionamiento constante. Mientras la persona está jugando vive en un mundo con reglas claras. Esta claridad también se encuentra en los rituales religiosos, al tocar un instrumento musical, al tejer, al practicar alpinismo o realizar una operación quirúrgica. Los objetivos son claros y compatibles con la persona que los alcanza.

Todos hemos tenido la experiencia de sentir que mientras hacemos alguna actividad “el tiempo se pasa volando”, perdemos la percepción temporal cuando realizamos tareas que nos satisfacen plenamente. De la misma forma compartimos el hecho de que en algún momento alguna actividad nos haya parecido tan agradable que nos sorprenda que “me paguen por hacer esto”. Además, algo que genera satisfacción es sentirnos en control de la situación. Los seres humanos necesitamos esa percepción de control, aún cuando sea sólo eso: una percepción.

Cuando las habilidades de una persona se ponen en juegos en una acción, que implica un reto, se da la experiencia óptima. Se requiere de un equilibrio muy fino entre las habilidades disponibles y las oportunidades para actuar. "Si los retos son muy altos, uno se siente frustrado; después, preocupado y finalmente ansioso. Si los retos son muy bajos en relación con nuestras habilidades, uno se relaja primero y después se aburre. Si tanto los retos de igual manera que las habilidades son percibidos como bajos, nos volvemos apáticos. Pero cuando los retos son altos y esto se iguala con habilidades altas, entonces es muy probable que se dé ese profundo involucrarse que hace que el fluir se aleje de la vida cotidiana. Un día típico está lleno de ansiedad y aburrimiento. La experiencia de fluir nos brinda momentos de vivir intensamente, en contraste con este fondo de tedio." (1990, p. 30-31)

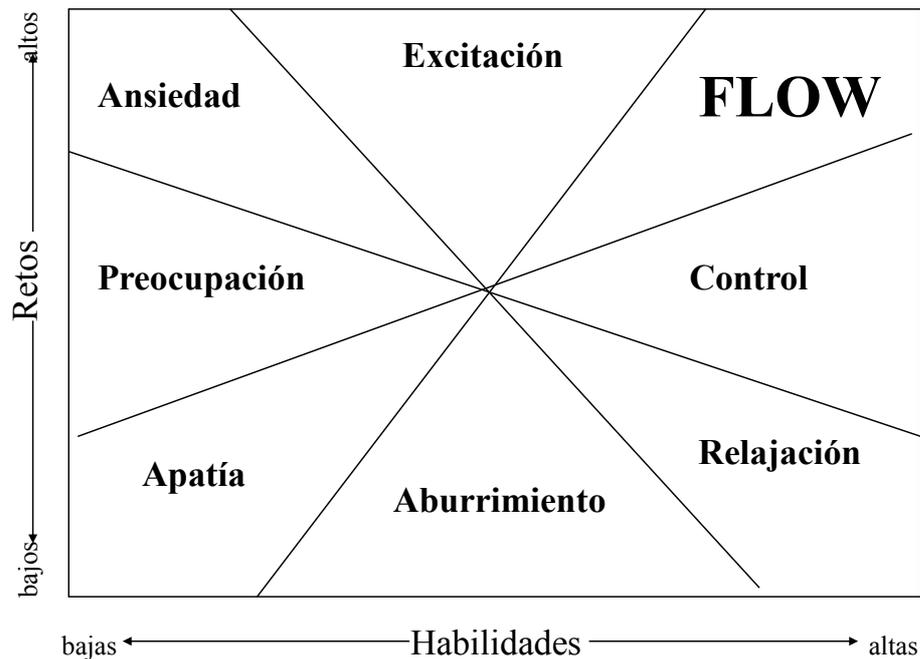


Figura 1. Tipos de experiencia en función de la relación entre habilidades y retos. Basado en Csikszentmihalyi (2003)

Para Csikszentmihalyi (1996), cultivar la experiencia de flujo es de una gran importancia si queremos evitar la entropía. Según el diccionario Webster's la *entropía* es una medida de la capacidad de un sistema para que experimente un cambio espontáneo. Es también una medida de la aleatoriedad, desorden y caos en un sistema dado. En palabras de Csikszentmihalyi, "la entropía es la fuerza detrás de la famosa segunda ley de la termodinámica, se aplica a los sistemas físicos y también a la mente. Cuando no se tiene una acción específica a realizar, nuestros pensamientos regresan muy pronto al estado más predecible, el de confusión y aleatoriedad. Cuando no existe una fuerza externa que demande nuestra concentración, la mente pierde su punto de focalización y cae en el estado energético más bajo, donde es requerido el menor nivel de esfuerzo. Cuando esto sucede, la mente sucumbe a un estado de caos, llegan a la conciencia pensamientos indeseables, se recuerdan remordimientos olvidados y nos deprimimos"

(1996, p.348). Para poder realizar cualquier tarea necesitamos de un orden mental, pero la tristeza, el aburrimiento y el miedo producen entropía en la mente. En contraste, emociones como la alegría o la confianza nos conducen a "estados de negentropía psíquica, debido a que no necesitamos energía para rumiar y sentirnos tristes, la energía psíquica puede fluir libremente hacia cualquier pensamiento o tarea en que deseemos invertirla"(Csikszentmihalyi, 1997, p. 22).

Cuando aprendemos a disfrutar nuestra energía creativa latente para que genere su fuerza interna y logramos mantenernos concentrados, no sólo evitamos la depresión sino que además incrementamos la *complejidad* de nuestras capacidades para relacionarnos con el mundo. Este planteamiento realizado por Csikszentmihalyi requiere entender los procesos de transacción, cultivo, diferenciación, integración y finalmente el de complejidad (Csikszentmihalyi, 1993).

La atención que una persona invierte en una actividad es la transacción entre el objeto y la persona. Es la manera a través de la cual los objetos adquieren significado. (1981). Lo que se ha denominado "cultivo" implica el mejoramiento, desarrollo, refinamiento, o la expresión resultante de algún hábito u objeto debido al cuidado, entrenamiento o investigación de éste. Es la cultura vista como un proceso de crecimiento físico o psicológico.

Al referirse a la diferenciación, Csikszentmihalyi nos habla del grado en el que un sistema (desde un órgano del cuerpo humano, un individuo, una familia, una empresa, un grupo cultural, la humanidad) está compuesto de partes que difieren entre sí en su estructura o en su función. Propone que la integración es el grado en que las partes diferenciadas se comunican y promueven sus objetivos entre sí. Mientras más diferenciado e integrado se encuentre un sistema, éste es más complejo y más cercano al estado de equilibrio o flujo. Por esto último la complejidad implica un sistema que es, al

mismo tiempo, más diferenciado y más integrado. Un sistema en el que el todo y las partes se potencian.

Csikszentmihalyi (1993) ha encontrado que las experiencias de flujo tienen ciertas características. Éstas son:

1. Objetivos claros que proporcionen una retroalimentación inmediata.
2. Habilidades personales que se equiparen a los retos dados.
3. La acción y la conciencia se hacen uno.
4. Concentración en la tarea a realizar.
5. Sentido de control potencial.
6. Pérdida de autoconciencia.
7. Alteración del sentido del tiempo.
8. La experiencia se vuelve autotélica, es decir la tarea se vuelve valiosa por sí

misma, más allá de los resultados.

La recompensa de la experiencia de flujo

"Prácticamente toda actividad tiene el potencial de ser una experiencia de flujo"

(Csikszentmihalyi 1993, p.189). En cualquier situación, cualquier estilo de vida, clase social o nivel económico se puede dar la experiencia óptima. Desde un obrero hasta una neurocirujana pueden encontrar, en lo que realizan diariamente, ese fluir; todo depende de la actitud y el nivel de entrega al desarrollar dicha actividad. La calidad de vida depende de la experiencia de flujo: se ha encontrado que "a mayor número de horas pasadas en el estado de fluir, mayor aumento de los reportes de satisfacción con nuestra vida"(Csikszentmihalyi, 1993, p.192).

Las consecuencias del estado de flujo

Existe evidencia mensurable de los efectos de la experiencia de flujo y algunas de las más interesantes son las siguientes:

Creatividad. La gente creativa, en el arte y la ciencia, describe con elocuencia la razón de su éxito como "el deleite que siente al realizar su trabajo" (Csikszentmihalyi 1993, p.192).

Ejecución máxima. La gente que hace su mejor esfuerzo por lo general experimenta la sensación de flujo y progresa de forma más rápida en dicha actividad.

Desarrollo de talento. "La mejor forma de saber si un adolescente utilizará sus habilidades al llegar a estudiar una carrera es la frecuencia con que tiene la sensación de flujo" (Csikszentmihalyi, 1993, p.193).

Productividad. Los trabajadores cuya sensación de flujo está por arriba del promedio, "manifiestan estar más contentos y más motivados, especialmente mientras trabajan" (Csikszentmihalyi, p.194).

Autoestima. Las personas que pasan más tiempo experimentando la sensación de flujo, declaran tener una autoestima más alta. Durante la experiencia, uno se olvida del ego y la valoración que hacemos de nosotros queda suspendida. Pero después, "al recordar la experiencia se experimenta una sensación de éxito, que fomenta una autoestima más alta" (Csikszentmihalyi, p.195).

Reducción de estrés. Se ha encontrado que "la habilidad de igualar retos del trabajo con habilidades personales —o por lo menos la percepción de hacerlo así— actúa como un colchón entre las condiciones entrópicas y las consecuencias psíquicas negativas usuales" (Csikszentmihalyi, p.195). El *fluir* es un aislante de los efectos negativos del estrés.

Ausencia de la sensación de flujo

La sensación de flujo parece ser el motor que nos conduce a niveles más altos de complejidad. Cuando esta sensación no está en nuestras vidas, la posibilidad de que se dé la complejidad es prácticamente imposible. Cuando no fluimos lo suficiente podemos entrar en estados de apatía y de depresión. Sin la experiencia óptima falta la percepción de que vale la pena vivir la vida.

La sensación de flujo en la cotidianeidad

En nuestra cultura, de manera paradójica, existe una aversión al trabajo, lo cual resulta sorprendente ya que es la actividad que provee el grueso de nuestras experiencias más complejas y gratificantes. "Por lo general, la gente sigue prefiriendo tener más tiempo libre, aún cuando la mayor parte del tiempo libre es aburrida y conducente a estados depresivos" (Csikszentmihalyi, 1993, p.202).

Algunas actividades que nos dan la sensación de fluir o experiencia óptima no son las obvias. Manejar un automóvil es la fuente más consistente de sensación de flujo, seguida por tener conversaciones con familiares y amigos. Las actividades que producen menos sensación de flujo, en el tiempo libre, son ver televisión y todas aquellas funciones de mantenimiento, como limpiar la casa o tratar de dormir. "En las pocas instancias en que la persona promedio realiza actividades como cantar, jugar boliche, andar en bicicleta, construir algo de carpintería, etc. se manifiestan los niveles más altos de experiencia de flujo" (Csikszentmihalyi 1993, p. 202-203).

Los adolescentes que reportan tener más experiencias óptimas tienden a ser más felices y a desarrollar talentos académicos mayores que los adolescentes que están en el estado de fluir con menor frecuencia.

Un dato interesante con respecto al impacto en la salud de la experiencia óptima es que "los adultos que están en estado de fluir, durante más tiempo trabajan más, pero tienen una menor tendencia a padecer enfermedades relacionadas con el estrés"(1993, p. 204).

Experiencia óptima y aprendizaje

La experiencia óptima no se da sin esfuerzo. Para encontrarnos disfrutando de la sensación de fluir se requiere de un aprendizaje, es necesario que aceptemos nuevos desafíos y desarrollemos destrezas para enfrentarlos. El llegar a esta meta no es una tarea fácil, implica, algunas veces, navegar a contracorriente. Este es el punto más interesante para subrayar: la experiencia óptima, la felicidad o el fluir no se dan de forma espontánea, requieren de esfuerzo y concentración y cada tanto, de más esfuerzo y más concentración: Es una tarea que no termina nunca.

Una persona que no aprovecha sus capacidades no disfruta de una verdadera libertad. El adulto que no continúa creciendo, aprendiendo, es presa no sólo de inseguridad e insatisfacción sino de las opiniones de otros y el impacto de ello en su autovaloración. "Mucha gente se da por vencida con respecto al aprendizaje después de dejar la escuela. Ello se debe a que durante trece o veinte años de recibir una educación motivada por el exterior, ésta sigue siendo una fuente de recuerdos desagradables. Su atención ha sido manipulada desde afuera por tanto tiempo por libros y maestros que la graduación es leída como el primer día de libertad" (Csikszentmihalyi 1990, p.141).

La oportunidad de vivir la experiencia óptima se traduce, entre otras, en la posibilidad de continuar aprendiendo, de seguir interesado por aquello que nos rodea, de abrir espacio a la curiosidad, de darle sentido a nuestras vidas.

Si una persona está concentrada, activa e involucrada, pero no se siente muy fuerte o en control, no está en el estado de fluir.² Esa persona necesita adquirir nuevas habilidades que le permitan desarrollar una actividad de mayor disfrute. Si una persona se siente contenta, fuerte y satisfecha pero no está concentrada, no está involucrada, la única forma de regresar a una experiencia óptima es mediante el incremento de los retos. Csikszentmihalyi (1997) lo propone así: "La experiencia de fluir actúa como un imán para el aprendizaje, ello se debe a que se desarrollan nuevos niveles de retos y habilidades" (p.33).

Calidad de vida y tiempo libre

Csikszentmihalyi (1997) nos explica que la calidad de vida depende de aquello que logremos hacer en los más o menos 70 años que tenemos de vida y, de ese tiempo, sólo aquél que pasamos despiertos. Diferentes actividades nos afectan de maneras diversas. Si nos dedicamos a realizar tareas que no nos satisfacen o nos deprimen, es poco probable que terminemos teniendo vidas satisfactorias. Sabemos que las actividades tienen consecuencias tanto positivas como negativas. Un buen ejemplo es el de la comida: cuando comemos nos sentimos más positivos, pero nuestra capacidad de concentración baja y, no por sentirnos bien, la actividad de comer se vuelve una experiencia óptima.

Cualquier experiencia puede ser satisfactoria si dedicamos una parte de nuestra vida a realizarla con conciencia. Por ejemplo, ver televisión en dosis pequeñas "mejora la calidad de vida de forma considerable, pero los efectos no se suman, se alcanza muy

² Es importante mencionar que el bienestar emocional que produce el flow generalmente no se da en el momento mismo de la actividad, sino después. En los estados de flow la emoción es neutral, las emociones positivas vienen más tarde.

rápido un rendimiento decreciente" (Csikszentmihalyi, 1997, p.36). Más no es "más", tenemos que aprender a reflexionar sobre las actividades que sí nos dan satisfacción.

En el trabajo se produce, en la mayoría de los casos, la experiencia óptima. Esto se debe probablemente a que los retos y las habilidades son altos durante el desempeño del trabajo, mientras que las metas y la retroalimentación son descubiertas con rapidez. Sin duda, el concepto trabajo es muy amplio pero justifica la idea de que cuando estamos activos y productivos mejora nuestra calidad de vida.

"El tiempo libre es más difícil de disfrutar que el trabajo" (1997, p.64), sostiene Csikszentmihalyi (1997). Tener tiempo en nuestras manos no sólo no garantiza satisfacción sino que, sin metas y sin actividad, produce ansiedad y depresión. En estudios realizados por el autor, se ha encontrado que la salud física mejora cuando una persona tiene objetivos claros. "En los fines de semana, estando solas, las personas reportan más síntomas de enfermedad" (1997, p.64). La actividad parece hacernos olvidar de aquello que no funciona en nuestras vidas.

Para realizar actividades que producen la experiencia óptima se requiere de una importante inversión: atención y concentración antes de que la experiencia se vuelva satisfactoria. Se necesita tener energía para disfrutar actividades complejas, se necesita invertir trabajo y cierta dosis de dedicación. "Toma por lo menos media hora de hacer ejercicios aburridos en el piano antes de que empiece a ser divertido tocarlo" (1997, p.68). La experiencia óptima no llega sola.

Sin duda existe el peligro de tener una vida con un trabajo que nos constriñe y no nos da ninguna satisfacción y un tiempo libre que no nos ofrece ningún sentido debido a que no tiene objetivo. Si no podemos encontrar la experiencia óptima en nuestro trabajo, la alternativa es buscarla en nuestro tiempo desocupado.

Csikszentmihalyi (1997) va un paso más allá cuando define que " así como la excelencia de la vida individual depende en gran medida de cómo se aprovecha el tiempo libre, también la calidad de una sociedad depende de aquello que sus miembros hacen con el tiempo que tienen desocupado" (p.76). Éste es un planteamiento por demás interesante, un punto a reflexionar a nivel comunitario y de salud pública. Ojalá que más personas de las que trabajan en estas áreas puedan utilizar las ideas de Csikszentmihalyi para ampliar las posibilidades sociales de un mundo mejor.

Yo puedo asegurar que, el estar en contacto con estas ideas, y ponerlas en práctica, mejoró mi calidad de vida. He participado en un coro y he pintado. Escribo y leo y doy clases, he sido psicoterapeuta y amiga y cuando he hecho todo ello, con plena conciencia, lo he disfrutado enormemente y me he hecho una mejor persona.

Ejercicio basado en el libro: *The Evolving Self* de Mihaly Csikszentmihalyi

Por favor contesta las siguientes preguntas:

- ¿Cuándo fue la última vez en que te sentiste bien? ¿Qué estabas haciendo en ese momento?
- ¿Cuáles son algunas de las actividades que realizas que te hacen sentir que fluyes?
- ¿Cómo podrías incorporar más de estas actividades en tu vida?
- ¿De qué forma puedes hacer que tu trabajo se vuelva una experiencia óptima?
- ¿Cuándo sientes que la vida vale la pena ser vivida?

Referencias:

Csikszentmihalyi, M. 2003 *Good Business : Leadership, Flow and the Making of Meaning* .New York.Viking.

Csikszentmihalyi, M. 1997. *Finding Flow: The psychology of engagement with everyday life*. Nueva York: Basic Books

Csikszentmihalyi, M. 1996. *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*, Nueva York: Harper Collins.

Csikszentmihalyi, M. 1993. *The evolving self: A psychology for the third millennium*. Nueva York: Harper Collins.

Csikszentmihalyi, M. 1990. *Flow: The psychology of optimal experience*. Nueva York: Harper & Row.

Csikszentmihalyi, M., Rochberg-Halton, E. 1981. *The meaning of things: Domestic symbols and the self*. Nueva York: Cambridge University Press.