



El placer y el disfrute

La vida desde diferentes ópticas

A lo largo de la vida, las personas atravesamos por diferentes experiencias, lo cual provoca que tengamos esa sensación de sentirnos bien o mal, de acuerdo con la percepción que tengamos sobre lo que nos sucede.

Es importante recalcar que la mayoría de las cosas que suceden están fuera de nuestro control, por lo que no se pueden cambiar fácilmente. Por ejemplo, no podemos elegir qué tan altos o delgados queremos llegar a ser o la familia con la que vivimos.

La alegría que sentimos de vivir depende en gran medida cómo nuestra mente interpreta nuestras experiencias. Sin embargo, existen ocasiones en las que sentimos una especie de regocijo profundo por algo que habíamos deseado durante un largo tiempo. A esto, Csikszentmihalyi le llama **experiencia óptima**.

Mihaly Csikszentmihalyi describió más ampliamente el concepto de experiencia óptima como un **estado de flujo**, comúnmente llamado *flow*, en donde las personas manifestaban que se sentían completamente inmersas en las tareas que desarrollaban cuando estas incluían un alto nivel de reto y contaban con el nivel adecuado de habilidades para su desarrollo.

Durante este estado, las personas también reportaban los siguientes aspectos: un alto nivel de concentración y una sensación de absorción total en la actividad, así como el disfrute, el control de la situación, la retroalimentación continua, claridad en las metas a las que querían llegar y un refuerzo intrínseco.

En forma sintética, el término *flow* expresa el sentimiento de fluidez y la continuidad en la concentración y la acción (Vázquez y Hervás, 2009).

Del mismo modo, buscar el placer es un reflejo de nuestros genes para asegurar la conservación de la especie, más que para el disfrute propio y personal. Por ejemplo, el placer que obtenemos al comer es una forma eficiente en donde el cuerpo se asegura de que tendrá el alimento necesario para sobrevivir.



El placer y el dolor existen en la conciencia, los cuales suceden mientras respondemos a los hábitos de estímulo-respuesta creados por la sociedad, mismos que suelen condicionarnos. Por ejemplo, ver un anuncio panorámico de una hamburguesa grande y jugosa puede hacernos salivar e incitarnos a comer, o bien, un grave problema en el trabajo puede arruinarnos el día por el estrés que genera. Mientras no podamos comprender cómo son las reacciones detonadas en la mente por algo en específico, es más probable que nos quedemos atrapados en el placer o en la aflicción.

Es muy común que las personas dediquen la mayor parte de su tiempo a trabajar y a relacionarse con otros, como la familia, los amigos o los compañeros de trabajo, por lo que es importante aprender a transformar el ambiente en actividades que generen flujo para lograr momentos de flow (Csikszentmihalyi, 2000).

Ciertas actividades que realizamos de manera cotidiana se pueden convertir en actividades rutinarias. Csikszentmihalyi (2013) menciona que todos elaboramos rutinas para llenar los momentos aburridos del día o para sentirnos mejor en momentos donde experimentamos inquietud.

Algo importante sobre las rutinas es que tienen el propósito de imponer un orden en la conciencia mediante la ejecución de una acción repetida. Se consideran como actividades de **microflujo** que nos ayudan a superar los momentos desagradables de nuestro día a día, por ejemplo, escuchar música, ver un paisaje, leer una nota interesante, comer un dulce, etcétera.

Experiencias de placer y disfrute

El **placer** es la satisfacción que se logra cuando la conciencia nos afirma que hemos cumplido con una expectativa programada, ya sea por nuestra naturaleza biológica o por patrones sociales establecidos. Sin duda, el placer forma parte de la calidad de vida, pero por sí mismo no trae la felicidad.

Por ende, el sueño, el descanso, la alimentación y la sexualidad ofrecen experiencias homeostáticas, es decir, que generan equilibrio entre todos los sistemas del cuerpo para sobrevivir, por lo que nos ayuda a mantener un orden a nivel interno, pero por sí mismo no crea un nuevo orden en la conciencia.

Por otro lado, el **disfrute** se caracteriza por un movimiento de ir hacia adelante, un sentimiento de novedad y realización. Por ejemplo, jugar un partido de fútbol (en donde se pone a prueba la capacidad de una persona) puede generar disfrute; al igual que leer un libro revelador y de gran aporte para la vida.



Por lo tanto, para sentir el disfrute en las actividades que realizamos deben existir los siguientes componentes (Csikszentmihalyi, 2000):

- Enfrentarse a un desafío en donde exista la oportunidad de lograr algo.
- Tener la capacidad de concentrarse en lo que se está realizando.
- La tarea debe tener metas claras y ofrecer una retroalimentación inmediata.
- Actuar sin esfuerzo, pero con un profundo involucramiento que aleje las preocupaciones.
- Percibir un sentimiento de control sobre las acciones.
- Desaparece la preocupación por la personalidad (ya que hay una pérdida de la autoconciencia durante la actividad).
- El sentido de la duración se altera, es decir, las horas parecen minutos, mientras que los minutos pueden prolongarse y parecer horas.



En una entrevista realizada por el equipo de investigación de Csikszentmihalyi, un bailarín conversa acerca del disfrute. Él narra que consigue tener una sensación que no consigue en ninguna otra parte, logrando tener una gran confianza en sí mismo, más que en cualquier otro momento. Considera al baile como una terapia, por tanto, si algo le preocupa, eso se queda fuera de la puerta del estudio de baile.

Normalmente, cuando buscamos cómo mejorar las experiencias de nuestra vida, pensamos en el placer que generaría tener propiedades como una gran casa, la buena comida, los viajes y todos los lujos que el dinero puede comprar, así como estar rodeados de gente interesante, por lo que, si no podemos lograr esas metas, entonces quizás nos conformaremos con una tarde tranquila viendo nuestra serie favorita frente a la televisión (Csikszentmihalyi, 2000).

El placer que se puede experimentar dependerá en gran medida de lo que tengamos en nuestros pensamientos acerca de lo que nos hace sentir felices. Dormir y descansar por la noche después de un acelerado día de trabajo puede generar placer y ser sumamente relajante. Las experiencias que generan placer también pueden dar disfrute, pero sí es importante distinguir ambas sensaciones.

El **placer** es algo que se desvanece rápido, por lo que, cuando se experimenta, la personalidad no crece como consecuencia. Nada es más placentero que beber agua cuando tenemos sed o meternos en nuestra cama cuando estamos cansados y hace frío. No obstante, la personalidad puede ser desarrollada cuando la interacción ha producido disfrute, es decir, si ofrece oportunidades para tomar acción y si se requiere que se perfeccionen constantemente las habilidades personales.

El **disfrute** ocurre no solo cuando logramos satisfacer nuestros deseos o necesidades, sino cuando logramos algo más, ya que genera un sentimiento de novedad o de realización. Las experiencias que dan placer pueden dar disfrute, pero no siempre es así, puesto que son dos sensaciones diferentes.

Sin distinción de cultura, clase social, edad o género, las personas pueden vivir el disfrute de la misma manera, aunque lo que hagan para experimentarlo sea muy distinto.

Por tanto, las condiciones psicológicas que hacen posible el disfrute son las mismas para todo el mundo, desde el anciano que medita todos los días, hasta el joven que le gusta usar su motocicleta a gran velocidad.

En palabras de Csikszentmihalyi (2013): “Para mejorar la vida hay que mejorar la calidad de las experiencias”. Esto resume de manera muy clara cómo se relaciona el flow con el bienestar.

Entonces, para ganar control personal sobre la calidad de la experiencia es necesario aprender a disfrutar de las actividades diarias, es decir, las actividades personales y las del trabajo.



Referencias

- Csíkszentmihályi, M. (2000). *Fluir: Una psicología de la felicidad*. España: Editorial Kairós.
- Csíkszentmihályi, M. (2012). *Aprender a Fluir*. España: Editorial Kairós.
- Csíkszentmihályi, M. (2013). *Fluir: Una psicología de la felicidad*. España: Editorial Kairós.
- Vázquez, C., y Hervás, G. (2009). *La Ciencia del Bienestar: Fundamentos de una psicología positiva*. España: Alianza.