



¿NOS HACE (CASI) FELICES EL ESTAR EN FLUJO?

Guillermo S. Edelberg DBA
Profesor Emérito

La palabra flujo es de uso habitual y se utiliza tanto en el lenguaje diario como en el técnico. En este último sentido la encontré en materias referidas a líquidos y gases cuando cursaba ingeniería y en el famoso *cash-flow* (en su versión en inglés), cuando comencé a estudiar administración de empresas. El diccionario *online* de la Real Academia Española nos dice que flujo es “1. Acción y efecto de fluir”; fluir, “1. Dicho de un líquido o de un gas: correr”; y correr, “3. Dicho de un fluido como el aire, el agua, el aceite, etc.: moverse progresivamente de una parte a otra”.

El párrafo anterior se relaciona con el nuevo significado que el Dr. Mihaly Csikszentmihalyi (algunos prefieren llamarlo Mike), quien fuera Director del Departamento de Psicología de la Universidad de Chicago, le otorgara a la palabra. En *Flow: The Psychology of Optimal Experience* (*Flujo: La Psicología de la Experiencia Óptima*). HarperCollins Publishers. Nueva York: 1990), su libro más conocido, dice esto:

¿Cuándo se es más feliz? Si pudiéramos comenzar a encontrar una respuesta a esta pregunta, quizás fuéramos capaces de ordenar nuestras vidas y alcanzar una mayor felicidad. Ésta no surge en forma espontánea. Es una condición que cada uno debe preparar, cultivar y desarrollar en forma privada. Quienes aprendan a controlar sus experiencias internas podrán manejar la calidad de sus vidas —lo cual es lo que más se acerca a ser feliz.

Una experiencia óptima tiene lugar en aquellas ocasiones en que nos parece controlar nuestras acciones y ser dueños de nuestros destinos. Sentimos una gran alegría y un profundo goce en las raras oportunidades en que esto sucede. Se constituyen en un hito en nuestras memorias y nos señalan cómo deberían ser nuestras vidas. Los mejores momentos ocurren generalmente cuando el cuerpo o la mente son impulsados hasta sus límites en un esfuerzo voluntario atrás de un objetivo difícil que valga la pena alcanzar.

Una experiencia óptima es por lo tanto algo que podemos hacer que ocurra. Nos brinda una sensación de control —o, mejor dicho, de participación en lo que determina los contenidos de la vida— lo cual es lo más aproximado, comparado a cualquier otra cosa que podamos imaginar, a aquello a lo que nos referimos cuando hablamos de felicidad.

El Dr. Csikszentmihalyi llamó *flujo* a esta experiencia óptima: un estado de concentración y gozo que no parece exigir un gran esfuerzo, tiende a ocurrir cuando una persona enfrenta un conjunto de objetivos claros que necesitan una respuesta adecuada y se presenta, por ejemplo, en el trabajo, las actividades deportivas o las relaciones sociales. Eligió esta palabra porque era una

metáfora mencionada en las entrevistas que formaron parte de sus investigaciones. Muchos, sin distinción de cultura, género o edad, la utilizaron para describir cómo se sentían en las experiencias que más disfrutaron —“era como ser llevado por la corriente mientras todo se movía en forma suave y sin esfuerzo”.

El discurso que pronunció Steve Jobs en junio de 2005 en la ceremonia de graduación de la Universidad de Stanford, por ejemplo, parece ilustrar los párrafos precedentes. Dijo esto al dirigirse a los graduandos: “El trabajo que hagan llenará una gran parte de vuestras vidas y la única manera de sentirse verdaderamente satisfecho es hacer lo que uno cree que es un gran trabajo. Esto sucede sólo cuando uno ama lo que hace. Si todavía no lo han encontrado, sigan buscando. No se queden quietos. Como sucede con las cosas del corazón, se darán cuenta cuando lo encuentren. Y como en cualquier gran relación, mejorará y mejorará con el correr de los años”.

¿Qué elementos conforman las experiencias óptimas?

El Dr. Csikszentmihalyi identificó los siguientes: 1) la existencia de objetivos claros. Se sabe lo que hay que hacer; 2) una retroalimentación rápida acerca de las acciones llevadas a cabo. Por ejemplo: quien toca un instrumento musical escucha sus sonidos; 3) un equilibrio entre los desafíos y las habilidades. Si el desafío es demasiado grande, la persona se frustra; en el caso opuesto, se aburre; 4) el funcionamiento conjunto de la atención y la actividad; es decir, poner la atención en lo que se está haciendo; 5) la ausencia de distracciones. Una interrupción, por ejemplo; 6) la ausencia del temor al fracaso. Se sabe lo que hay que hacer, las habilidades son las necesarias, la retroalimentación es inmediata y el fracaso no es una opción; 7) el «olvido» de nuestra conciencia. La concentración intensa en la tarea hace que la persona se olvide de sí; 8) una distorsión del sentido del tiempo. Según lo que la persona haga, el intervalo transcurrido puede parecer menor de lo que fue o viceversa; y 9) la transformación de la actividad en un objetivo. Si bien hay actividades complicadas que se llevan a cabo por necesidad más que por placer, se termina por disfrutarlas a medida que mejoran las habilidades.

Según nuestro autor, “el secreto para la felicidad es aprender a obtener flujo de casi todas las cosas que hagamos, como ser los compromisos con el trabajo y la familia. Si lo que se haga vale la pena hacerlo, entonces no hay nada desperdiciado en la vida”.

El concepto de flujo debe ser tomado con precaución porque también es aplicable a quienes lo experimentan cuando llevan a cabo actividades reñidas con la moral o delictivas. Si dejamos de lado estos casos negativos, es posible concluir que, entre otros beneficios, el experimentar flujo aumenta la satisfacción, la motivación, la autoestima y la productividad en el trabajo y conduce al crecimiento personal, reduce el estrés e inspira la creatividad. El concepto, además, contribuye a estudiar temas como el liderazgo y la navegación en sitios *web* comerciales.

¿Quién dijo que no hay ninguna receta para la felicidad?