

# Economía Moral

## El concepto de flujo (flow), central en la comprensión del bienestar humano

JULIO BOLTVINIK

**E**n las múltiples ocasiones que he analizado las nuevas corrientes de pensamiento sobre el bienestar humano (sept.-nov. 2019 y feb.-mayo 2017), no he dedicado espacio al pensamiento de Mihaly Csikszentmihalyi (MC) que es considerado cofundador de la psicología positiva junto con Martin Seligman, y que es conocido sobre todo por su concepto de flujo (*flow*) y por el desarrollo del Método de muestreo de las vivencias (*Experience Sampling Method*, ESM).

[Traduzco *experience* como vivencia para evitar la ambivalencia de la palabra *experiencia*]. Pero MC es mucho más, es un psicólogo que, a diferencia de casi todos sus colegas, enmarca los hallazgos de la psicología empírica en lo mejor del pensamiento humanista. El capítulo 14 (Toward a Psychology of Optimal Experience, escrito en 1982) del volumen de sus obras escogidas, *Flow and the Foundations of Positive Psychology* (Springer, 2014), empieza así:

Es útil ocasionalmente recordar que la vida se despliega en una cadena de experiencias subjetivas. Cualquier otra cosa que la vida pueda ser, la única evidencia que tenemos de ella, los únicos datos directos a los que tenemos acceso, es la sucesión de eventos en la conciencia. La calidad de estas experiencias determina

si, y en qué grado, valió la pena vivir. La experiencia óptima es el fondo de la existencia. Es la experiencia subjetiva que justifica las acciones y eventos de cualquier historia de vida. Sin ella, no tendría mucho sentido vivir; la elaborada estructura de la personalidad y la cultura se revelaría sólo como cáscara vacía.

El autor señala que en las varias décadas pasadas la psicología ha menospreciado la experiencia y se ha centrado en la conducta, siguiendo la creencia popular de la primacía de la acción sobre la vivencia. Contradice esta noción y concluye diciendo: lo que tenemos que saber de otros son sus acciones, pero lo que cuenta sobre nosotros son nuestros sentimientos. Todos somos conductistas cuando vemos hacia fuera, pero nos volvemos fenomenólogos tan pronto como reflexionamos. Continúa señalando que en estricto sentido nunca podemos saber cómo se siente otra persona, pero sí sabemos lo que hace. Por tanto, concluye, la conducta es una medida más confiable de la condición de otras personas que sus vivencias reportadas. Pero lo contrario es cierto, los sentimientos son más confiables que la conducta, cuando cada persona reflexiona sobre su condición interna. MC adopta una postura epistemológica muy interesante:

“La justificación usual de este estado de cosas es que la ciencia tiene que referirse a datos objetivos, tangibles, verificables y que, por tanto, si la psicología ha de ser científica ella debe concentrarse en las dimensiones objetivas de los seres humanos. Pero *el énfasis científico en las cualidades objetivas sólo es apropiado cuando se trata de objetos. Está fuera de lugar cuando la subjetividad es el rasgo supremo del objeto investigado...* Las así llamadas ciencias duras, pueden permitirse ser parroquialmente antropocéntricas, pues son a fin de cuentas servidoras del propósito humano. Se espera de ellas que ordenen el mundo en categorías cognitivas que hagan posible que lo manipulemos. Pero *a la psicología le queda la pesada tarea de ser objetiva acerca de la subjetividad.* El conductismo logra evadir esta tarea, pues al asumir una postura de ciencia natural, transforma el sujeto vivencial en un objeto de experiencia y, por tanto, falla en enfrentarse con lo que es específicamente interesante y esencial acerca de los seres humanos... Si el aspecto más interesante de la vida humana es la cualidad de la vivencia, entonces el propósito de la psicología como ciencia obliga a adoptar métodos apropiados para la descripción y entendimiento de la experiencia subjetiva.”

Ésta ha sido la tarea central de MC, quien define experiencia (vivencia) como la relación que establece la conciencia entre la información externa y la condición interna (qué y cómo nos sentimos). Señala que establecer esta relación requiere un proceso ordenado, cuyo insumo más importante es la información. Cuando la información es demasiado compleja o simple, la conciencia se desorganiza. Narra

que las causas externas de la desorganización han sido ampliamente investigadas. Por ejemplo, los experimentos consistentes en aislar personas de cualquier estímulo externo, han mostrado que la conciencia entra en un estado de caos. Lo mismo pasa si los estímulos son demasiado numerosos, contradictorios o no asimilables. Las causas internas que llevan a la desorganización de la conciencia han sido investigadas en relación a varias patologías síquicas, como el autismo y la esquizofrenia. Entonces, dice, *la vivencia (experiencia) óptima* podría definirse en términos formales y no de contenido. Primero, debe ser un estado de conciencia ordenado. Dentro del amplio rango de experiencia ordenada, la *experiencia óptima* puede ser definida, continúa MC, en términos de dos dimensiones: *qué hay para hacer y qué es uno capaz de hacer.* La conciencia procesa la información evaluando las oportunidades para la acción (los retos) en una situación dada. También, tendemos a percatarnos de cuáles son nuestras habilidades en términos de estas oportunidades (capacidades). “Cuando artistas, atletas, o profesionales creativos describen los mejores momentos vividos en sus actividades favoritas, todos mencionan como crucial este equilibrio dinámico entre oportunidad y habilidad. Por tanto, *la experiencia óptima o flujo (flow)* se distingue de situaciones de *aburrimiento*, en las cuales hay menos por hacer de lo que uno es capaz, o estados de *ansiedad* que se presentan cuando las cosas por hacer son más de lo que uno puede enfrentar”. Añade que la relación entre la experiencia de flujo óptima, el aburrimiento y la ansiedad parece válida no sólo en las experiencias

pico, sino también en la vida cotidiana. Csikszentmihalyi narra los resultados de varios estudios, en uno de ellos aplicando el método referido antes como ESM que capta (en línea, con un dispositivo electrónico) cómo se sienten las personas cuando están haciendo diversas actividades en distintos lugares y con gente distinta. La pregunta de investigación en dichos estudios fue si cuando las personas perciben un equilibrio entre los retos y las capacidades en las actividades que están haciendo, reportan más altos niveles de experiencia (vivencia) óptima. El resultado más destacable es que los mejores predictores de la suma del indicador afectivo positivo (feliz, alegre, sociable) y del indicador de activación (activo, alerta, fuerte) suma adoptada como el indicador operacional de *flujo*, fueron “olvidarse del yo (*self*)” y equilibrio entre retos y capacidades. Subjetivamente, el *flujo*, que se manifiesta en el pico de disfrute “*es una fusión entre la acción y la conciencia*; un estado de concentración que excluye pensamientos irrelevantes”. Esto significa que “los estímulos fuera de la actividad en curso no tienen acceso a la conciencia; pasado y futuro dejan de existir subjetivamente. Esta atención continua en el presente produce una *distorsión de la perspectiva temporal*. Los minutos parecen alargarse por horas o las horas transcurrir en minutos: el tiempo del reloj es remplazado por secuencias vivenciales correspondientes a las demandas de la actividad”. “La inmersión en la actividad, concluye MC, produce como una de sus consecuencias una *pérdida de la autoconciencia... La experiencia óptima es autotélica* o intrínsecamente gratificante”. Corresponde a la felicidad *eudaimónica*, no a la *hedónica*.

*A la memoria de Fernando Noriega (1954-2020).*

*Ser humano excepcional; economista teórico altamente creativo*

[www.julioboltvinik.org](http://www.julioboltvinik.org)

[julio.boltvinik@gmail.com](mailto:julio.boltvinik@gmail.com)