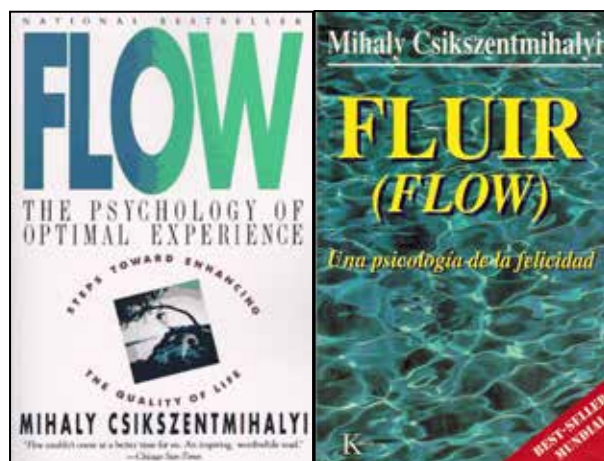


Mihaly Csikszentmihalyi

SOBRE FLUJO Y CREATIVIDAD



FLUIR. UNA PSICOLOGÍA DE LA FELICIDAD

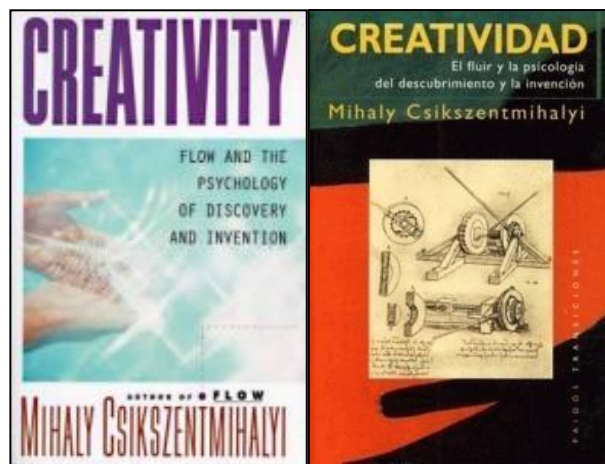
Barcelona: Kairós. Sexta edición. 1998 (Edición original 1990)

Esto es lo que queremos decir con experiencia óptima. Es lo que siente el marinero que sujeta una cuerda tensa, cuando el viento sopla entre sus cabellos, cuando el bote se lanza a través de las olas como un potro: las velas, el casco, el viento y el mar tarareando una canción que vibra en las venas del marinero. Es lo que un pintor siente cuando los colores en el cuadro empiezan a mostrar una tensión magnética los unos con los otros, y una cosa nueva, una forma viva, se dibuja frente al asombrado creador. O es el sentimiento de un padre cuando su hijo responde por primera vez a su sonrisa. Pero tales acontecimientos no suceden únicamente cuando las condiciones externas son favorables; personas que han sobrevivido a los campos de concentración o que han vivido peligros casi mortales a menudo recuerdan que, en medio de las pruebas, experimentaron epifanías extraordinariamente ricas, como respuesta a acontecimientos tan simples como escuchar la canción de un pájaro en el bosque, finalizar un trabajo difícil o compartir un pedazo de pan con un amigo.

Contrariamente a los que creemos normalmente, momentos como éstos, los mejores momentos de nuestra vida, no son momentos pasivos, receptivos o relajados (aunque tales experiencias también pueden ser placenteras si hemos trabajado duramente para conseguirlas). Los mejores momentos suelen suceder cuando el cuerpo o la mente de una persona han llegado hasta el límite en un esfuerzo voluntario, con el fin de conseguir algo difícil y que valiera la pena. Una experiencia óptima es algo que *hacemos* que suceda. (Pág. 15)

El contexto familiar que promueve experiencias óptimas tiene cinco características. Claridad: Se produce cuando las metas son conocidas y la retroalimentación es precisa, de modo que los jóvenes o estudiantes pueden saber lo que esperan sus padres o profesores y viven con mayor claridad. La experiencia contraria es la ambigüedad. Centramiento: Equivale a la percepción de que los padres o profesores están principalmente interesados en lo que se hace aquí y ahora, en

sentimientos y experiencias concretas. El foco de atención está en el presente y no en metas de largo plazo. Elección: los niños y jóvenes sienten que tienen una variedad de posibilidades para escoger, y que pueden actuar conforme a su decisión. Incluye cambiar o alterar las reglas establecidas, aún cuando se deban enfrentar determinadas consecuencias. Compromiso: Corresponde a la confianza que permite al joven o al estudiante sentirse suficientemente cómodo y seguro para implicarse completamente en los objetos de su interés. Equivale a dejar de lado cualquier recurso defensivo. Desafío: Equivale a la posibilidad que tienen los jóvenes o estudiantes para enfrentar oportunidades cada vez más complejas. Se relaciona con la capacidad de los padres para ofrecer alternativas de acción de creciente dificultad. (Pág. 140)



CREATIVIDAD. EL FLUIR Y LA PSICOLOGÍA DEL DESCUBRIMIENTO Y LA INVENCION

Barcelona: Paidós. 1998 (Edición original 1996)

En primer lugar, como intentaré demostrar, las ideas o productos que merecen el calificativo de “creativos” surgen de la sinergia de muchas fuentes, y no sólo de la mente de una persona aislada. Es más fácil potenciar la creatividad cambiando las circunstancias del medio ambiente que intentando hacer que la gente piense de una manera más creativa. (Pág. 15)

Lo mismo que el sonido de un árbol al caer con estrépito en el bosque no se oye si no hay nadie para oírlo, también las ideas creativas se esfuman a menos que haya un auditorio receptivo que las registre y lleve a la práctica. Y sin la valoración de personas ajenas competentes no hay manera fiable de decidir si las pretensiones de una persona que se dice creativa son válidas o no. (...) Desde este punto de vista, la creatividad es el resultado de la interacción de un sistema compuesto por tres elementos: una cultura que contiene reglas simbólicas, una persona que aporta novedad al campo simbólico y un ámbito de expertos que reconocen y validan la innovación. Los tres son necesarios para que tenga lugar una idea, producto o descubrimiento creativo. (Pág. 21)

Decir que Thomas Edison inventó la electricidad o que Albert Einstein descubrió la relatividad es una simplificación práctica. Satisface nuestra vieja predilección por las historias fáciles de comprender y que hablan de héroes sobrehumanos. Pero los descubrimientos de Edison o

Einstein serían inconcebibles sin los conocimientos previos, sin la red intelectual y social que estimuló su pensamiento, y sin los mecanismos sociales que reconocieron y difundieron sus innovaciones. (Pág. 22)

Por tanto, la creatividad no se produce dentro de la cabeza de las personas, sino en la interacción entre los pensamientos de una persona y un contexto sociocultural. Es un fenómeno sistémico, más que individual. (Pág. 41)

Si tomamos partido por el individuo, la creatividad se reduce a una seguridad interior de que lo que yo pienso o hago es nuevo y valioso. No hay nada de malo en definir la creatividad de este modo, siempre y cuando seamos conscientes de que no es eso en absoluto lo que se supone que el término significaba originalmente, a saber, traer a la existencia algo verdaderamente nuevo que es lo suficientemente valorado como para ser agregado a la cultura. Por otro lado, si decidimos que la confirmación social es necesaria para que algo sea considerado creativo, la definición debe abarcar más que al individuo. (Pág. 43)

Así, la definición que se sigue de esta perspectiva es: la creatividad es cualquier acto, idea o producto que cambia un campo ya existente, o que transforma un campo ya existente en uno nuevo. Y la definición de persona creativa es: alguien cuyos pensamientos y actos cambian un campo o establecen un nuevo campo. (Pág. 47)

De esta manera de ver las cosas se siguen varias consecuencias. Por ejemplo, no es preciso suponer que la persona creativa sea necesariamente diferente de cualquier otra. En otras palabras, no es un rasgo personal de “creatividad” lo que determina si una persona será creativa. Lo que cuenta es si la novedad que produce es aceptada con vistas a ser incluida en el campo. Esto podría ser fruto de la casualidad, de la perseverancia o de estar en el lugar oportuno en el momento oportuno. Puesto que la creatividad está constituida conjuntamente por la interacción entre campo, ámbito y persona, el rasgo de creatividad personal puede ayudar a generar la novedad que modifica dicho campo, pero no es una condición suficiente ni necesaria para ello. (Pág. 47)

Quizás la consecuencia más importante del modelo de sistemas es que el grado de creatividad presente en un lugar y un tiempo determinado no depende sólo de la cantidad de creatividad individual. También depende en igual medida de lo bien dispuestos que estén los respectivos campos y ámbitos para el reconocimiento y difusión de ideas novedosas. (Pág. 49)

Es importante señalar la escasa consistencia de la contribución del individuo a la creatividad, porque con mucha frecuencia suele ser sobrestimada. Sin embargo, se puede caer también en el error contrario, y negar al individuo todo mérito. Ciertos sociólogos y psicólogos afirman que la creatividad es simplemente cuestión de atribución. La persona creativa es como una pantalla blanca en la que el consenso social proyecta cualidades excepcionales. Debido a que necesitamos creer que existe gente creativa, dotamos a algunos individuos de esta cualidad ilusoria. También esto es una simplificación excesiva. Pues, aunque el individuo no es tan importante como se supone comúnmente, tampoco es verdad que la novedad pueda producirse sin la contribución de los individuos, ni que todos los individuos tengan iguales probabilidades de producir la novedad. (Pág. 67)

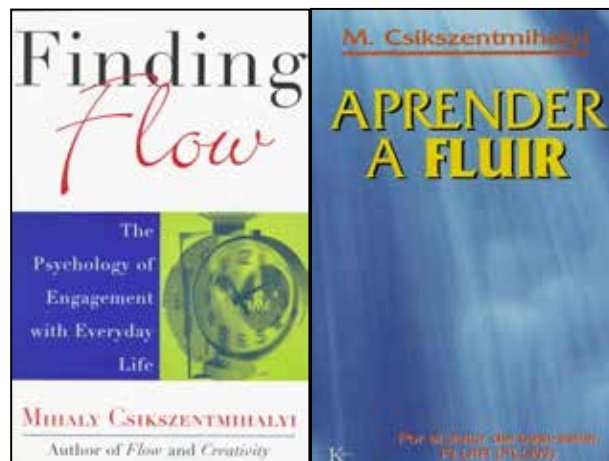
La razón por la que vacilo a la hora de escribir acerca de la personalidad profunda de los individuos creativos es que no estoy seguro de que haya mucho sobre lo que escribir, puesto

que la creatividad es la propiedad de un sistema complejo, y ninguno de sus componentes puede explicarla por sí solo. (Pág. 78)

De hecho, si observamos la creatividad desde esta perspectiva, la experiencia personal y el conocimiento del campo pueden palidecer en comparación con la contribución del contexto social a la hora de determinar qué problemas aborda uno. (Pág. 116)

La creatividad supone la producción de novedad. El proceso de descubrimiento que supone crear algo nuevo parece ser una de las actividades más agradables a las que puede dedicarse un ser humano. De hecho, es fácil reconocer las características del *fluir* en los relatos de nuestros entrevistados, cuando describen qué se siente al hacer el tipo de cosas que hacen. (La claridad de metas. Saber en qué medida uno lo está haciendo bien. Equilibrar dificultades y destrezas. La mezcla de actividad y conciencia. Evitar distracciones. Olvido del yo, del tiempo y del entorno. La creatividad como experiencia autotélica). (Págs. 142)

A partir de lo que hemos aprendido en este estudio, cabe señalar siete elementos importantes del medio social que ayudan a posibilitar las contribuciones creativas: formación, expectativas, recursos, reconocimientos, esperanzas, oportunidades y recompensas. (Pág. 374)



APRENDER A FLUIR

Barcelona: Kairós. 1998 (Edición original 1997)

Estos momentos excepcionales es lo que hemos llamado *estados de fluidez*. La metáfora “fluir” es la que muchas personas han utilizado para describir la sensación de acción sin esfuerzo que sienten en momentos que sobresalen como los mejores momentos de su vida. Los atletas se refieren a ellos como *being in the zone*, los místicos como entrar en “éxtasis” y los artistas y músicos como “arrobamientos estéticos”. Atletas, místicos y artistas hacen las cosas muy diferentes cuando experimentan estos estados de fluidez, pero sus descripciones de las experiencias son extraordinariamente parecidas.

El *fluir* tiende a suceder cuando una persona tiene por delante una serie clara de metas que exigen respuestas apropiadas. Es fácil entrar en este estado en juegos como el ajedrez, el tenis o

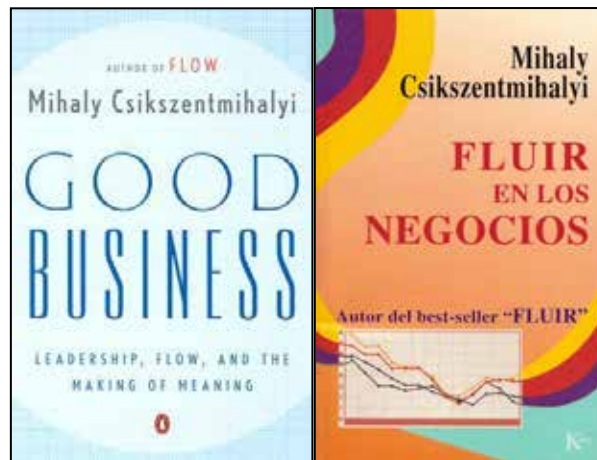
el póker, porque tienen objetivos y normas de acción que posibilitan que el jugador actúe sin cuestionar lo que tiene que hacer y cómo. Durante la duración de la partida, el jugador vive en un universo independiente en el que todo es blanco o negro. La misma claridad de metas se produce cuando se participa en un rito religioso, se toca una pieza de música, se teje una alfombra, se crea un programa de ordenador, se escala una montaña o se practica la cirugía. Las actividades que inducen los estados de fluidez pueden llamarse “actividades de flujo”, porque hacen más probable que se produzca la experiencia. En contraste con la vida ordinaria, las actividades de flujo permiten que una persona se concentre en objetivos que son claros y compatibles entre sí. Otra característica de estas actividades es que proporcionan una retroalimentación inmediata. Dejan muy claro hasta qué punto está uno actuando perfectamente. Después de cada movimiento de una partida de ajedrez, por ejemplo, podemos decir si hemos mejorado o no nuestra posición. A cada paso, el escalador sabe que está unos centímetros más arriba. Después de cada compás de una canción se puede saber si las notas que cantamos estuvieron a la altura. El tejedor puede ver si la última fila de puntos se ajusta como debe al modelo del tapiz. El cirujano puede comprobar a medida que corta si el bisturí ha evitado seccionar alguna arteria o si se ha producido una hemorragia repentina. En el trabajo o en casa podemos pasar largos períodos sin tener ninguna clave de cómo estamos, mientras que en un estado de fluidez habitualmente podemos saberlo.

El estado de fluir tiene a producirse cuando las capacidades de una persona están plenamente involucradas en superar un reto que es posible afrontar. Las experiencias óptimas habitualmente implican un delicado equilibrio entre las capacidades que tenemos para actuar y las oportunidades disponibles para la acción. Si los desafíos son demasiado altos, nos quedamos frustrados, después preocupados y, por último, ansiosos. Si los desafíos son demasiado bajos con relación a nuestras capacidades nos sentimos relajados y después aburridos. Si percibimos que los desafíos y las capacidades presentan un bajo nivel nos sentimos apáticos. Pero cuando tenemos que enfrentarnos a un alto nivel de desafíos que implica la aplicación de un alto nivel de capacidades, es probable que se produzca una profunda participación y es ésta la que separa los estados de fluidez de las experiencias ordinarias. El escalador lo sentirá cuando la montaña le exige toda su fuerza, el cantante cuando la canción pide que despliegue toda la gama de sus habilidades vocales, el tejedor cuando el dibujo de la tapicería es más complejo que ninguno de los que hizo hasta entonces y el cirujano, cuando la operación implica nuevos procedimientos o requiere una variación inesperada. Un día normal está lleno de ansiedad y de aburrimiento. Las experiencias que permiten estados de fluidez proporcionan destellos de vida intensa contra un fondo mate.

Cuando las metas son claras, la retroalimentación relevante y los desafíos y capacidades se hallan en equilibrio, se ordena y se invierte plenamente la atención. Una persona que fluye está completamente centrada debido a la demanda total de energía psíquica. En la conciencia no queda espacio para pensamientos que distraigan ni para sentimientos irrelevantes. En este caso desaparece la conciencia de sí, pero uno se siente más fuerte de lo normal. La sensación de tiempo queda distorsionada, ya que las horas parecen pasar como si fueran minutos. Cuando todo el ser de una persona se amplía en un funcionamiento pleno de cuerpo y mente, cualquier cosa que haga merece la pena ser hecha por sí misma; vivir se convierte en su propia justificación. En este centrarse armoniosamente de la energía física y psíquica, la vida cobra finalmente su propio sentido.

Es esta plena implicación en el flujo, más que la felicidad, lo que hace que una vida sea plena. Cuando fluimos no es que seamos felices, porque para experimentar la felicidad debemos centrarnos en nuestros estados internos, y esto distraería la atención de la tarea que tenemos entre manos. Si un escalador se toma un tiempo para sentirse feliz mientras está considerando un movimiento difícil, puede caer al fondo del precipicio. El cirujano no puede permitirse sentirse feliz durante una difícil operación ni un músico mientras está tocando una pieza arriesgada. Sólo después de que se ha completado la tarea tenemos tiempo para mirar hacia atrás, considerar lo que sucedió, y es entonces cuando nos vemos inundados de gratitud por la plenitud de esa experiencia; es entonces cuando podemos afirmar que somos retrospectivamente felices, pero no se puede ser feliz sin la experiencia de flujo. Podemos ser felices experimentando el placer pasivo de un cuerpo en descanso, una cálida puesta de sol, la satisfacción de una relación serena. Éstos también son momentos que podemos atesorar, pero esta clase de felicidad es muy vulnerable y depende de circunstancias externas que sean favorables. La felicidad que se produce después de un estado de fluidez sólo nos pertenece a nosotros y conduce a una complejidad y a un crecimiento crecientes de la conciencia. (Págs. 41 y ss.)

El fluir es una fuente de energía psíquica en tanto que centra la atención y motiva la acción. Al igual que otras formas de energía, es neutra: puede utilizarse con propósitos constructivos y destructivos. (Pág. 173)



FLUIR EN LOS NEGOCIOS

Barcelona: Kairós. 2003 (Edición original de 2003)

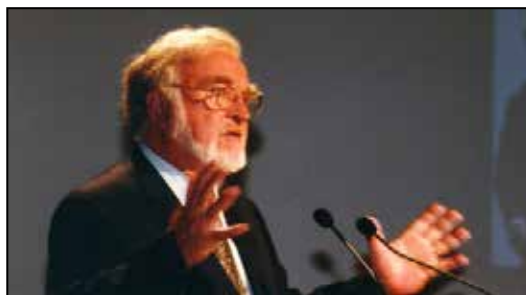
Puede parecer contraproducente argüir que la felicidad y los negocios tienen algo que ver entre sí, pues para la mayoría de las personas, el trabajo en el mejor de los casos, es un mal necesario, y en el peor, una carga. Sin embargo, ambas cosas están inextricablemente unidas. En esencia, los negocios existen para aumentar el bienestar de la humanidad, desde los primeros comerciantes que transportaban ámbar desde el mar Báltico hasta el Mediterráneo, sal desde la costa de África hasta el interior del país o especias desde las islas del Lejano Oriente hasta el

resto del mundo, hasta la actualidad, donde cada año sacamos nuevos modelos de automóviles y la producción y el intercambio de productos sólo tiene sentido si suponemos que mejoran la calidad de nuestra experiencia. (Págs. 37-38)

El desarrollo total de nuestras potencialidades, que suele generar felicidad, depende de la presencia simultánea de dos procesos. Es mucho más fácil comprender la felicidad si sabemos cómo funciona. El primero es el proceso de diferenciación, que implica darnos cuenta de que somos individuos únicos responsables de nuestra supervivencia y bienestar y que estamos dispuestos a desarrollar nuestra singularidad hasta donde ésta quiera conducirnos, disfrutando de la expresión de nuestro ser en acción. El segundo proceso implica integración o darnos cuenta de que, por únicos que seamos, también estamos completamente involucrados en redes de relaciones con otros seres humanos, con símbolos culturales y artefactos y con el entorno natural que nos rodea. Una persona totalmente diferenciada e integrada se convierte en un individuo complejo, en alguien que tiene las mejores oportunidades de tener una vida feliz, vital y con sentido. (Pág. 46)

Los estudios que se han realizado por todo el mundo en las últimas décadas demuestran que, cualquiera que sea el contexto en el que las personas tienen una profunda sensación de felicidad, describen su experiencia de forma similar. Independientemente de la edad, el género o la educación, hablan del mismo estado mental. Aunque lo que hagan sea totalmente diferente - meditar, participar en una carrera, jugar al ajedrez o realizar una operación quirúrgica - lo que sienten en ese momento es claramente constante. A esta experiencia común le he dado el nombre de “fluir” porque muchas personas han utilizado la analogía de ser transportados por una fuerza externa, de moverse sin esfuerzo dentro de una corriente de energía, en los momentos de disfrute supremo. (Pág. 59)

Por último, la condición mencionada universalmente como parte de la experiencia de fluir es la pérdida del ego. Nuestra preocupación por el yo es tan fuerte que si algo nos hace ser conscientes de nosotros mismo, atrae nuestra atención a expensas de estar totalmente involucrados en la tarea. Cualquier postura de crítica personal produciría el mismo afecto, pero también la alabanza. Nuestra respuesta inmediata es pensar que nos van a despedir o que nos van a ascender; supone una distracción que interrumpe el fluir, no sólo durante un momento, sino a veces durante el resto del día o más. Por consiguiente, es esencial centrarnos en la actuación y no en la persona. (Pág. 178)



Mihaly Csikszentmihalyi