

APRENDER A FLUIR

Mihaly
Csikszentmihalyi

APRENDER A
FLUIR

Traducción de Alfonso Colodrón

editorial **K**airós

Numancia, 117-121

08029 Barcelona

España

Título original: FINDING FLOW

© 1997 by Mihaly Csikszentmihalyi

© de la edición española:

1998 by Editorial Kairós, S.A.

Primera edición: Junio 1998

Quinta edición: Noviembre 2007

ISBN-10: 84-7245-412-6

ISBN-13: 978-84-7245-412-5

Dep. Legal: B-52.269/2007

Fotocomposición: Beluga y Mleka s.c.p. Córcega, 267. 08008 Barcelona

Impresión y encuadernación: Romanyá/Valls S.A. Verdaguer, 1.08786 Capellades

Este libro ha sido impreso con papel certificado FSC, reciclado y ecológico, proviene de fuentes respetuosas con la sociedad y el medio ambiente y cuenta con los requisitos necesarios para ser considerado un "libro amigo de los bosques".

Todos los derechos reservados. No está permitida la reproducción total ni parcial de este libro, ni la recopilación en un sistema informático, ni la transmisión por medios electrónicos, mecánicos, por fotocopias, por registro o por otros métodos, salvo de breves extractos a efectos de reseña, sin la autorización previa y por escrito del editor o el propietario del copyright.

AGRADECIMIENTOS

Los resultados expuestos en este libro se basan en investigaciones respaldadas por la Fundación Spencer y la Fundación Alfred P. Sloan. Un gran número de colegas y alumnos me han aportado una invaluable ayuda en la investigación sobre los estados de fluidez.*

Me gustaría dar las gracias especialmente a Kevin Rathunde de la Universidad de Utah; a Samuel Whalen de la Universidad de Northwestern; a Kiyoshi Asakawa de la Universidad de Shikoku-Gakuen, Japón; a Fausto Massimini y a Antonella Delle Fave de la Universidad de Milán, Italia; a Paolo Inghilleri de la Universidad de Perusa, Italia y, en mi propia Universidad de Chicago, a Wendy Adlai-Gail, Joel Hektner, Jeanne Nakamura, John Patton y Jennifer Schmidt.

De los muchos colegas cuya amistad ha constituido un invaluable apoyo quiero especialmente dar las gracias a Charles Bidwell, William Damon, Howard Gardner, Geoffrey Godbey, Elizabeth Noelle-Neumann, Mark Runco y Barbara Schneider.

* A lo largo de la obra, la palabra *inglesa flow*, que el autor utiliza como verbo, como sustantivo y como adjetivo, aparecerá mayoritariamente como "estados de fluidez" y ocasionalmente como "flujo" y "fluir", con el mismo significado explicado por el autor (IV. *del T.*)

1. LAS ESTRUCTURAS DE LA VIDA COTIDIANA

Si realmente queremos vivir, sería mejor que empezáramos de una vez a intentarlo;

Si no queremos, no importa, pero sería mejor que empezáramos a morir.

W.H.AUDEN¹

Esta cita de Auden expresa con precisión el tema de este libro. La elección es simple: entre este mismo instante y el inevitable final de nuestros días, podemos elegir entre vivir o morir. Si nos limitamos a satisfacer las necesidades del cuerpo, la vida biológica es un proceso simplemente automático. Pero "vivir", en el sentido del que habla el poeta, no significa en absoluto algo que suceda por sí mismo. De hecho, todo conspira contra ello: si no nos responsabilizamos de su dirección, nuestra vida será controlada por el exterior para servir al propósito de cualquier otro agente externo. Los instintos biológicamente programados se utilizarán para reproducir el material genético de que somos portadores; la cultura se asegurará de que lo utilizamos para propagar

1. Puede encontrarse una excelente serie de reflexiones sobre la poesía de Auden y el lugar que ocupa en la literatura contemporánea en Hecht (1993).

sus valores e instituciones y otros intentarán tomar de nuestra energía todo lo que puedan para cumplir sus propios propósitos; y todo ello sin tener en cuenta cómo puedan afectarnos dichas acciones. No podemos pretender que nadie nos ayude a vivir; debemos descubrir cómo hacerlo por nosotros mismos.

Pero entonces, ¿qué significa en este contexto "vivir"? Obviamente, no se refiere simplemente a la supervivencia biológica, sino que debe significar vivir plenamente, sin desperdiciar el tiempo ni el potencial, expresando nuestra propia singularidad, aunque participando al mismo tiempo y de forma íntima en la complejidad del cosmos. Este libro explorará formas de vivir de este modo, basándose siempre que sea posible en los descubrimientos de la psicología contemporánea y en mi propia investigación, así como en la sabiduría del pasado en cualquiera de las formas en que nos ha sido transmitida.

En este libro, aunque de una forma muy modesta, se volverá a abrir la pregunta: "¿En qué consiste una buena vida?". En lugar de entretenerme con profecías y misterios, intentaré permanecer hasta donde sea posible dentro de los límites de las pruebas razonables, centrándome en los acontecimientos cotidianos rutinarios que nos encontramos habitualmente a lo largo de un día normal.

Un ejemplo concreto puede ilustrar mejor lo que quiero decir cuando hablo de llevar una buena vida. Hace años, mis alumnos y yo investigábamos una fábrica en la que se ensamblaban vagones de tren. El principal lugar de trabajo era un enorme hangar sucio donde difícilmente podía oírse una sola palabra a causa del ruido permanente que había dentro. La mayoría de los soldados que trabajaban allí odiaban su trabajo y miraban continuamente el reloj deseando que llegara la hora de acabar la jornada. En cuanto salían de la fábrica, se precipitaban a los bares de los alrededores o conducían hasta la frontera del estado en un intento de compensarse con una actividad más animada.

Todos, excepto uno. La excepción era Joe, un hombre poco cultivado de unos sesenta y pocos años que había aprendido por sí mismo a montar cada una de las piezas del equipo de la fabri-

ca, desde grúas hasta monitores computerizados. Le encantaba encargarse de maquinarias que no funcionaban, averiguar qué pasaba y repararlas. Cerca de su casa, en dos solares vacíos cercanos, él y su mujer habían construido un gran jardín de rocalla en que habían instalado fuentes de pantallas muy finas de agua que producían pequeños arco iris, incluso por la noche. El centenar aproximado de soldados que trabajaban en la misma planta respetaban a Joe, aunque no comprendían su forma de ser. Sin embargo, solicitaban su ayuda cuando se presentaba algún problema y muchos afirmaban que sin él la fábrica no funcionaría.

A lo largo de los años he conocido a muchos directores generales de grandes empresas, a políticos poderosos y a varias docenas de premios Nobel, personas todas ellas eminentes que, en muchos aspectos, llevaban vidas extraordinarias, pero ninguna de ellas era mejor que la de Joe. ¿Qué es lo que hace que una vida como la suya sea serena, útil y merezca la pena ser vivida? Esta es la cuestión crucial que abordará este libro. Mi enfoque contiene fundamentalmente tres presupuestos básicos. El primero consiste en que en el pasado los profetas, poetas y filósofos han deducido verdades importantes, verdades que son esenciales para nuestra supervivencia. Pero han sido expresadas con el vocabulario conceptual de su época, de forma que, para que sean útiles, su significado tiene que ser redescubierto y reinterpretado por cada generación. Los libros sagrados del judaísmo, del cristianismo, del islam, del budismo y del hinduismo védico constituyen los mejores depósitos de ideas fundamentales de nuestros antepasados, e ignorarlos sería un acto infantil de presunción. Pero es igualmente ingenuo creer que cualquier cosa que haya sido escrita en el pasado contiene una verdad absoluta y permanente.

La segunda piedra angular en que se apoya este libro es el presupuesto de que la ciencia proporciona actualmente la información que es más vital para la humanidad. Sin embargo, la verdad científica también se expresa con los términos de la visión de los tiempos actuales y, por ello, cambiará y podrá ser desechada en el futuro. Es probable que la ciencia moderna esté tan impregna-

da de superstición y de errores como lo estaban los viejos mitos, pero nuestra visión no tiene suficiente distancia como para establecer la diferencia. Tal vez la energía espiritual y extrasensorial nos conduzca en un futuro a la verdad inmediata, sin necesidad de recurrir a teorías ni laboratorios. Pero los atajos son siempre peligrosos; no podemos engañarnos pensando que nuestro conocimiento ha llegado mucho más allá de donde realmente se encuentra. Para bien o para mal, en la época en que vivimos la ciencia continúa siendo el espejo más fiel de la realidad y sólo por nuestra cuenta y riesgo podemos ignorarla.

El tercer presupuesto básico consiste en que si deseamos entender qué significa realmente hoy "vivir", debemos escuchar las voces del pasado e integrar sus mensajes en el conocimiento que la ciencia está acumulando lentamente. Las gestos ideológicos -como el proyecto de vuelta a la naturaleza de Rousseau, que fue el precursor de la fe freudiana- son simples posturas vacías cuando no se tiene realmente idea de qué es la naturaleza humana. No existe esperanza en el pasado, no se puede encontrar una solución en el presente ni sería una solución mejor saltar a un futuro imaginario. El único camino para averiguar en qué consiste esta vida es el intento paciente y lento de dar sentido a las realidades del pasado y a las posibilidades del futuro tal como pueden entenderse en el presente.

En consecuencia, en este libro "vida" significará aquello que experimentamos desde la mañana hasta la noche, siete días a la semana, durante setenta años si tenemos suerte, o incluso más si somos muy afortunados. Esto podría parecer una visión reducida en comparación con las visiones mucho más elevadas de la vida con que nos han familiarizado mitos y religiones. Pero, dándole la vuelta a la apuesta de Pascal, en caso de duda parece que la mejor estrategia consiste en asumir que esos aproximados setenta años de vida constituyen nuestra única oportunidad de experimentar el cosmos y que deberíamos aprovecharla al máximo. Si no lo hacemos, podríamos perderlo todo, mientras que si estamos equivocados y *existe* una vida más allá de la tumba, no perdemos nada.

Lo que esta vida signifique vendrá determinado en parte por los procesos químicos de nuestro cuerpo, por la interacción biológica entre los órganos, por las minúsculas corrientes eléctricas que saltan entre las sinapsis del cerebro y por la organización y las informaciones que la cultura impone a nuestra mente. Pero la calidad real de vida -lo que hacemos y cómo nos sentimos al respecto- será determinada por nuestros pensamientos y emociones, así como por las interpretaciones que hacemos de los procesos químicos, biológicos y sociales. El estudio de la corriente de conciencia que pasa a través de la mente constituye el terreno de la filosofía fenomenológica. Mi trabajo durante los últimos treinta años ha consistido en desarrollar una fenomenología sistemática² que utiliza las herramientas de las ciencias sociales -principalmente de la psicología y de la sociología- con el objeto de responder a la pregunta: ¿qué es la vida?. Y también a una pregunta más práctica: ¿cómo puede cada uno crear una vida plena?

El primer paso para responder a estas preguntas implica captar muy bien las fuerzas que conforman lo que *podemos* experimentar. Nos guste o no, cada uno de nosotros ponemos límites a lo que podemos hacer y sentir. Ignorar dichos límites conduce a negar la acción y, más adelante, al fracaso. Para alcanzar la excelencia debemos entender primero la realidad de cada día, con todas sus exigencias y frustraciones potenciales. En muchos de los antiguos mitos, quien quisiera lograr la felicidad, el amor o la vida eterna tenía que atravesar previamente las regiones del averno. Antes de que se le permitiera contemplar los esplendores del cielo, Dante tuvo que vagar por los horrores del infierno para poder entender qué nos impide atravesar las puertas del paraíso. Lo mismo ocurre con la búsqueda más laica que vamos a iniciar.

2. Las bases teóricas y empíricas de las afirmaciones hechas en este volumen pueden encontrarse, por ejemplo, en Csikszentmihalyi (1990,1993); Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi (1988); Csikszentmihalyi y Rathunde (1993).

Los babuinos³ que viven en las llanuras africanas pasan un tercio de su vida durmiendo, y cuando se despiertan dividen su tiempo entre viajar, buscar comida, comer y el tiempo libre, que dedican esencialmente a relacionarse y acicalarse mutuamente la piel en busca de piojos. No es una vida excitante, pero no ha cambiado mucho en el millón de años transcurrido desde que los seres humanos evolucionaron a partir de sus antepasados simios. Las exigencias de la vida todavía imponen que pasemos nuestro tiempo de un modo que no es tan diferente de cómo lo pasan los babuinos africanos. Horas más, horas menos, la mayoría de las personas duermen un tercio del día y dedican el resto a trabajar, desplazarse y descansar, en proporciones aproximadas a la de los babuinos. Como ha señalado el historiador Emmanuel Le Roy Ladurie, en los pueblos franceses del siglo xm -que se contaban entre los más avanzados del mundo en aquella época-, el pasatiempo más común seguía siendo despiojarse mutuamente. Claro que hoy día, ¡tenemos la televisión!

Los ciclos de descanso, producción, consumo e interacción social constituyen elementos esenciales de cómo vivimos la vida, lo mismo que nuestros cinco sentidos. Como el sistema nervioso está construido de tal forma que sólo procesa una pequeña cantidad de información cada vez, la mayoría de las cosas que podemos captar las tenemos que aprehender por series, una detrás de otra. Suele decirse de un hombre rico y de un hombre pobre que, "al igual que los demás, deben ponerse los pantalones una pernera tras otra". En cada momento sólo podemos tragar un bocado, escuchar una única canción o leer un artículo. Así, las limitaciones de la atención, que es la que determina la cantidad de energía psíquica de que disponemos para experimentar el mundo, nos proporcionan un guión inflexible conforme al cual vivir. A lo lar-

go del tiempo y en diferentes culturas, ha sido asombrosamente similar lo que hemos hecho los seres humanos y durante cuánto tiempo.

Una vez dicho que algunos aspectos importantes de nuestra vida son parecidos, debemos apresurarnos a reconocer las diferencias evidentes. Un corredor de bolsa de Manhattan, un campesino chino y un bosquimano del Kalahari desempeñarán el mismo guión humano esencial de un modo que al principio parecerá no tener nada en común. Al escribir sobre la Europa de los siglos xvi al xviii, las historiadoras Natalie Zemon Davis y Arlette Farge comentan: «La vida diaria se desenvolvía dentro del marco de las perdurables jerarquías sociales y de género».⁴ Esto es igualmente aplicable a todos los grupos sociales que conocemos: cómo vive una persona depende en gran parte del sexo al que pertenezca, la edad que tenga y la posición social que ocupe.

La circunstancia del nacimiento sitúa a una persona en un lugar que determina en gran medida el tipo de experiencias que conformarán su vida. Lo más probable es que un niño de seis o siete años, nacido en una familia pobre de una de las zonas industriales de Inglaterra hace doscientos años, tuviera que levantarse a las cinco de la mañana e ir rápidamente a la fábrica para manejar los ruidosos telares mecánicos hasta la puesta de sol, seis días por semana. A menudo moriría de agotamiento antes de alcanzar la adolescencia. Una niña de doce años nacida en las regiones francesas que elaboraban la seda en la misma época se sentaría junto a una cuba todo el día, sumergiendo capullos de gusanos de seda en agua hirviendo, para ablandar la sustancia pegajosa que mantiene los hilos juntos. Lo más probable es que muriera debido a enfermedades del sistema respiratorio por sentarse desde el alba hasta el atardecer con los vestidos empapados,

3. En Altmann (1980) se da una detallada descripción de las actividades de los primates en libertad. Las actividades cotidianas de los campesinos del sur de Francia en la edad media se describen en Le Roy Ladurie (1979).

4. Los historiadores franceses colaboradores de la revista *Anales* fueron los primeros en estudiar cómo vivía la gente en diferentes periodos históricos. Un ejemplo de este género lo constituyen Davis y Farge (1993).

mientras que las puntas de sus dedos perdían toda sensibilidad a causa del agua demasiado caliente. Al mismo tiempo, los niños de la nobleza aprendían a bailar el minué y a conversar en otras lenguas.

Las mismas diferencias de oportunidades de vida siguen persistiendo hoy día entre nosotros. ¿Qué puede experimentar a lo largo de su vida un niño nacido en los barrios bajos de Los Ángeles, Detroit, El Cairo o México capital? ¿En qué se diferenciará de las expectativas de un niño nacido en una zona residencial de lujo estadounidense o en una familia acomodada sueca o suiza? Desafortunadamente no existe una justicia especial ni hay razón alguna para que una persona haya nacido en una comunidad paupérrima, tal vez incluso con un defecto físico congénito, mientras que otra empieza la vida con buena apariencia, buena salud y una gran cuenta en el banco.

Así pues, mientras que los principales parámetros de la vida están fijados y nadie puede evitar tener que descansar, comer, relacionarse y realizar al menos algún trabajo, la humanidad se halla dividida en categorías sociales que determinan en gran medida el contenido específico de las experiencias. Y para hacerlo todo más interesante existe además la cuestión de la individualidad.

Si miramos a través de una ventana en invierno, podemos ver caer perezosamente millones de copos de nieve idénticos. Pero si nos proveemos de una lupa y miramos por separado esos mismos copos, muy pronto descubrimos que no eran idénticos, que de hecho cada uno de ellos tenía una forma que ningún otro puede duplicar exactamente. Lo mismo ocurre con los seres humanos. Podemos decir muchas cosas sobre lo que Susan experimentará por el hecho de ser un ser humano. Podemos incluso decir más sabiendo que es una niña estadounidense que vive en una comunidad concreta y cuyos padres tienen una determinada profesión. Pero una vez que hayamos determinado todo esto, conocer todos esos parámetros externos no nos permitirá predecir cómo será la vida de Susan. No sólo por el hecho de que el azar puede modificar todas las predicciones, sino porque -y esto es lo más impor-

tante- Susan tiene una mente propia con la que puede decidir desaprovechar sus oportunidades o, a la inversa, superar algunas de las desventajas de su nacimiento.

Un libro como éste puede escribirse gracias a que la conciencia humana es flexible. Si todo estuviese determinado por la condición humana común, por las categorías sociales y culturales y por la suerte, sería inútil reflexionar sobre cómo hacer de la propia vida una vida plena. Afortunadamente hay suficiente espacio para que las iniciativas y las decisiones personales marquen una diferencia real. Y quienes creen que esto es así son quienes tienen las mejores oportunidades de liberarse de las garras del destino.

Vivir significa experimentar a través del hacer, del sentir y del pensar. La experiencia tiene lugar en el tiempo, así que el tiempo es el recurso verdaderamente escaso que tenemos. A lo largo de los años el contenido de las experiencias determinará la calidad de vida y, por ello, una de las decisiones más esenciales que podemos tomar tiene que ver con cómo invertimos o a qué dedicamos el tiempo. Por supuesto, la forma que tenemos de invertir el tiempo no es una decisión exclusivamente nuestra. Como ya hemos visto, limitaciones muy rigurosas dictan lo que hacemos, sea como miembros de la raza humana o por pertenecer a una determinada cultura y sociedad. No obstante, existe un espacio para las decisiones personales y, a lo largo del tiempo, tenemos en nuestras manos cierto control. Como señaló el historiador E.P. Thompson,⁵ incluso en las décadas más opresivas de la revolución industrial, cuando los trabajadores se extenuaban trabajando más de ochenta horas semanales en minas y fábricas, había algunos que dedicaban sus pocas y preciosas horas libres a cultivar intereses literarios o a la actividad política, en lugar de seguir a la mayoría a los bares.

5. Thompson (1963) proporciona algunas de las descripciones más vividas de cómo cambió la vida cotidiana en Inglaterra como consecuencia de la industrialización.

Los términos que empleamos al hablar del tiempo -administrar, invertir, dedicar, malgastar- han sido tomados del lenguaje económico. Por ello, algunos afirman que nuestra actitud respecto al tiempo está coloreada por nuestra peculiar herencia capitalista. Es verdad que la máxima "el tiempo es dinero" fue una de las favoritas del gran apologista del capitalismo, Benjamin Franklin, pero la equiparación de los dos términos es sin duda mucho más vieja y está enraizada en la experiencia humana ordinaria, y no sólo en nuestra cultura; de hecho, podría aducirse que es el dinero el que adquiere su valor del tiempo, en lugar de ser al revés. El dinero es simplemente el contador más comúnmente utilizado para medir el tiempo dedicado a hacer o construir algo. Y valoramos el dinero porque nos libera hasta cierto punto de las obligaciones de la vida, ya que nos permite tener tiempo libre para hacer lo que queremos.

¿Qué hace entonces la gente con su tiempo? La tabla 1 proporciona una idea general de cómo pasamos las aproximadamente 16 horas al día en que estamos despiertos y conscientes. Las cifras son necesariamente aproximadas, porque pueden darse patrones ampliamente diferentes según una persona sea joven o vieja, hombre o mujer, rica o pobre. En términos generales, no obstante, las cifras de esta tabla son un buen comienzo para describir en qué consiste una jornada media en nuestra sociedad. En muchos aspectos son muy similares a las obtenidas en mediciones del tiempo de otros países industrializados.⁶

Lo que hacemos durante un día normal puede dividirse en dos o tres clases principales de actividades. La primera y la que más tiempo nos ocupa incluye lo que debemos hacer con el objeto de generar energía para la supervivencia y la comodidad. Actualmente esto es casi sinónimo de "ganar dinero", puesto que el dinero se ha convertido en el medio de intercambiar la mayoría de

6. El tiempo que los cazadores-recolectores dedicaban a actividades productivas ha sido estimado por Marshall Sahlins (1972). Resultados similares se encuentran también en Lee y DeVore (1968). Sobre el empleo del tiempo en el siglo XVIII véase Thompson (1963) y para tiempos recientes, Szalai (1965).

Tabla 1:
¿A dónde va el tiempo?

Este cuadro se basa en las actividades diurnas según las respuestas de una muestra representativa de adultos y adolescentes recogidas en estudios recientes de Estados Unidos. Los porcentajes difieren en virtud de la edad, el género, la clase social y las preferencias personales -se indican los límites máximos y mínimos-. Cada punto del porcentaje equivale aproximadamente a una hora por semana.

Actividades productivas		Total: 24-60%
Trabajar o estudiar	20-45%	
Hablar, comer, ensoñaciones en el trabajo	4-15%	
Actividades de mantenimiento		Total: 20-42%
Tareas domésticas		
(cocinar, limpiar, comprar)	8-22%	
Comer	3-5%	
Arreglarse (lavarse, vestirse)	3-6%	
Conducir, transporte	6-9%	
Actividades de ocio		Total: 20-43%
Medios informativos		
(televisión y lectura)	9-13%	
Aficiones, deportes, películas, restaurantes	4-13%	
Hablar, vida social	4-12%	
Holgazanear, descansar	3-5%	

Fuentes: Csikszentmihalyi y Graef, 1980; Kubey y Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, 1990; Larson y Richards, 1994. Las fuentes de los datos que se presentan en este cuadro son las siguientes: el empleo del tiempo de los adultos estadounidenses medido con el MME se encuentra en Csikszentmihalyi y Graef (1980); Csikszentmihalyi y LeFevre (1989); Kubey y Csikszentmihalyi (1990); Larson y Richards (1994); sobre el empleo del tiempo de los adolescentes véase Bidwel y otros (de próxima publicación); Csikszentmihalyi y Larson (1984); Csikszentmihalyi, Rathunde y Whalen (1993).

las cosas. Sin embargo, para los jóvenes que todavía estudian, el aprendizaje puede incluirse entre estas actividades *productivas*, ya que para ellos la educación es el equivalente del trabajo adulto y además es lo que les conducirá a éste.

Entre un cuarto y algo más de la mitad de nuestra energía psíquica es dedicada a estas actividades productivas, según el tipo de trabajo que se haga y según se trabaje a tiempo parcial o a tiempo completo. Aunque la mayoría de las personas que trabajan a tiempo completo pasan en el trabajo alrededor de 40 horas a la semana, lo que significa el 35% de las 112 horas que pasamos despiertos a la semana, la cifra no refleja exactamente la realidad, ya que de las 40 horas semanales dedicadas al trabajo, generalmente sólo se dedican 30 a trabajar, mientras que las restantes se dedican a hablar, fantasear, hacer listas y otras ocupaciones lateralmente irrelevantes.

¿Es esto mucho o poco tiempo? Depende de con qué lo comparemos. Según algunos antropólogos, entre las sociedades menos desarrolladas desde el punto de vista tecnológico, como las tribus de las selvas brasileñas o de los desiertos africanos, los hombres adultos rara vez dedican más de cuatro horas al día a proveerse del sustento, ocupando el resto del tiempo en descansar, conversar, cantar y bailar. Por otra parte, durante los aproximadamente cien años que duró la industrialización en Occidente, antes de que los sindicatos pudiesen regular el horario laboral, no era extraordinario que los trabajadores pasaran 12 o más horas al día en la fábrica. Así pues, la jornada laboral de ocho horas, que es la norma general, se halla a medio camino entre los dos extremos.

Las actividades productivas crean nueva energía, pero tenemos que trabajar duro sólo para conservar el cuerpo y sus posesiones. Por ello, aproximadamente una cuarta parte de nuestra jornada está relacionada con diferentes clases de actividades de *mantenimiento*. Mantenemos el cuerpo en forma comiendo, descansando y arreglándonos; nuestras posesiones, limpiando, cocinando, comprando y haciendo toda clase de tareas domésticas. Tradicionalmente, a las mujeres se les ha cargado el trabajo de mantenimiento, mientras que los hombres se han dedicado a los

roles productivos. Esta diferencia es muy grande aún hoy día en Estados Unidos: mientras que hombres y mujeres pasan igual cantidad de tiempo comiendo (alrededor de un 5%), las mujeres dedican el doble de tiempo que los hombres a realizar todas las demás actividades de mantenimiento. Las tareas domésticas que tipifican el género son por supuesto mucho más marcadas en cualquier otro lugar. En la extinta Unión Soviética, donde la igualdad de géneros era una cuestión ideológica, las mujeres casadas que eran médicos o ingenieros seguían teniendo que realizar las tareas domésticas además de sus trabajos pagados. En la mayoría del mundo, un hombre que cocina para su familia o que friega los platos pierde su autoestima y el respeto de los demás.

Esta división del trabajo parece ser tan vieja como la misma humanidad. Sin embargo, en el pasado el mantenimiento del hogar solía exigir una labor enormemente extenuante por parte de las mujeres. Un historiador describe así la situación en Europa hace cuatro siglos:

Las mujeres acarreaban el agua⁷ para mantener húmedas las terrazas montañosas en zonas... en las que el agua era escasa... Cortaban y secaban la turba, recogían kelp, leña y semillas a lo largo del camino para alimentar a los conejos. Ordeñaban vacas y cabras, cultivaban verduras y recolectaban castañas y hierbas. Para los campesinos británicos -y algunos irlandeses y holandeses-, el combustible más común eran los excrementos de los animales, que las mujeres recogían a mano y que se secaban apilados cerca del fuego familiar...

Las cañerías y los aparatos electrónicos han marcado sin duda una diferencia en la cantidad de esfuerzo físico que exige mantener un hogar, del mismo modo que la tecnología ha disminuido la carga física del trabajo productivo. Pero la mayoría de las muje-

7. La cita procede de Hufton (1993, p. 30).

res de Asia, África y Sudamérica, lo cual significa la mayoría de las mujeres del mundo, todavía tienen que dedicar la mayor parte de su vida a impedir que la infraestructura material y emocional de su familia se desmorone.

El tiempo libre que queda al margen de las necesidades productivas y de mantenimiento es tiempo libre u *ocio*? que constituye aproximadamente otra cuarta parte del tiempo total. Según muchos pensadores del pasado, los hombres y las mujeres sólo podían realizar su potencial cuando no tenían nada que hacer. Los filósofos griegos afirmaron que es durante el ocio cuando nos hacemos verdaderamente humanos por poder dedicar tiempo al desarrollo de uno mismo: al aprendizaje, a las artes y a la actividad política. De hecho, el término griego que designaba el ocio, *scholea*, constituye la raíz de la palabra "escuela", puesto que se suponía que la mejor utilización del ocio era el estudio.

Desafortunadamente, este ideal apenas se realiza. En nuestra sociedad el tiempo libre se emplea en tres principales tipos de actividades, ninguna de las cuales está a la altura de lo que tenían en mente los eruditos griegos u "hombres de ocio". La primera es el consumo de medios de comunicación, principalmente la televisión, con unas gotas de lectura de diarios y revistas. La segunda es la conversación. La tercera es una utilización más activa del tiempo libre y, por ello, la más cercana al viejo ideal: incluye las aficiones, tocar música, practicar deportes y hacer ejercicio físico, ir a restaurantes y ver películas. Cada una de estas tres principales clases de ocio lleva un mínimo de cuatro horas y un máximo de doce a la semana.

Ver la televisión, que supone como regla general el empleo de la mayor parte de la energía psíquica entre todas las actividades de ocio, probablemente también es, de entre las actividades de la experiencia humana, la forma más nueva. Nada de lo que hombres y mujeres han hecho hasta ahora durante los millones de

años de evolución ha sido tan pasivo y adictivo por la facilidad con la que atrae la atención y la mantiene, a menos que tengamos en cuenta mirar fijamente al espacio, echar la siesta o entrar en trance, como solían hacer los balineses. Los defensores de este medio afirman que la televisión proporciona todo tipo de información interesante. Esto es verdad, pero también es mucho más fácil producir programas excitantes que contribuir al desarrollo personal del espectador; es muy improbable que lo que ve la mayoría de la gente le ayude a desarrollar el yo.

Estas tres principales funciones -producción, mantenimiento y ocio- absorben nuestra energía psíquica y proporcionan la información que atraviesa la mente día tras día, desde el nacimiento hasta el término de la vida. Así pues, nuestra vida consiste fundamentalmente en experiencias relacionadas con el trabajo, con actividades que tienen por objeto impedir que las cosas que ya tenemos se deterioren y con cualquier otra cosa que hagamos en nuestro tiempo libre. Es dentro de estos parámetros donde se desarrolla la vida y es lo que escogemos hacer y cómo lo abordamos lo que determina si el conjunto de nuestros días se suma a una masa borrosa y sin forma o a algo parecido a una obra de arte.

Cada vida cotidiana viene definida no sólo por lo que hacemos sino también por lo que somos. Nuestras acciones y sentimientos siempre están influenciadas por otras personas, estén o no presentes. Ya desde Aristóteles se supo que los seres humanos somos animales sociales en tanto que física y psicológicamente dependemos de la compañía de los demás. Las culturas se diferencian⁹ según el grado de influencia que los demás ejercen sobre las personas, o también el que ejerce la opinión interiorizada que tienen de los demás cuando están solos. Por ejemplo, los hindúes tradicionales

8. Para una historia detallada del ocio, véase Kelley (1982).

9. McKim Marriott describe la visión tradicional hindú de la posición individual en el contexto social (Marriott, 1976); en Asakawa (1996) se encuentra una comparación entre los niños caucásicos y los de Asia oriental.

no se consideraban individuos separados, sino más bien nodulos de una red social. La identidad estaba determinada no tanto por los pensamientos y acciones singulares de cada uno como más bien por quiénes eran los hermanos, los primos y los padres de uno. También en nuestra época, en comparación con los niños caucásicos, los pertenecientes a familias asiáticas orientales son mucho más conscientes de las expectativas y de las opiniones de sus padres, incluso cuando están solos; en términos psicoanalíticos podríamos afirmar que tienen un superego más fuerte. Pero por muy individualista que pueda llegar a ser una cultura, los demás seguirán determinando en gran medida la calidad de vida de una persona. La mayoría de la gente pasa aproximadamente la misma cantidad de tiempo en tres contextos sociales. El primero está formado por los extraños, los colegas de trabajo o -para los jóvenes- los compañeros de estudio. Este espacio "público" es el lugar en que los demás evalúan nuestras propias acciones, donde competimos por los recursos y donde podemos establecer relaciones de colaboración con los demás. Se ha afirmado que esta esfera pública¹⁰ de acción es la más importante para desarrollar el propio potencial, y también aquella en que corremos más riesgos, pero donde se produce más evolución.

El segundo contexto está formado por la propia familia; para los niños, sus padres y hermanos, y para los adultos, la pareja y los hijos. Aunque recientemente ha sido severamente criticada la misma idea de "familia" como unidad social reconocible, y aunque es verdad que ninguna clase de estructura se ajusta a esta definición en el tiempo y en el espacio, también es verdad que siempre y en todas partes ha existido un grupo de personas con quienes se reconocen especiales vínculos de parentesco, con los que se siente uno más seguro y con los que se tiene un sentido de la responsabilidad mayor que respecto al resto de las personas. Por mucho

que actualmente sean extrañas nuestras familias reconstituidas en comparación con el ideal de la familia nuclear, los parientes cercanos todavía proporcionan un tipo especial de experiencias.

Por último, existe el contexto definido por la ausencia de los demás: la soledad. En las sociedades tecnológicas pasamos aproximadamente un tercio del día solos, lo cual constituye una proporción mucho mayor que en la mayoría de las sociedades tribales, en las que estar solo se suele considerar muy peligroso. Incluso para nosotros estar solos es indeseable; la inmensa mayoría de la gente intenta evitar la soledad por todos los medios. Aunque es posible aprender a disfrutar de ella, rara vez es un gusto adquirido. Pero tanto si nos gusta como si no, muchas de las obligaciones de la vida cotidiana nos exigen estar solos: los niños tienen que estudiar y practicar por sí mismos, las amas de casa cuidan del hogar solas y muchos trabajos son solitarios, al menos en parte. Así pues, es importante tolerar la soledad, aunque no disfrutemos de ella; en caso contrario la calidad de nuestra vida estará ligada al sufrimiento.

En este capítulo y en el próximo se expone cómo utilizan su tiempo las personas, cuánto tiempo pasan con los demás y cómo se sienten sobre lo que hacen. ¿Cuáles son las pruebas en que se basan las afirmaciones formuladas?

La forma predominante de averiguar qué hace la gente con su tiempo se basa en encuestas, sondeos e informes de empleo del tiempo. Estos métodos normalmente se basan en pedir que las personas objeto de la investigación rellenen un diario al final del día o de la semana; éstos son fáciles de llevar pero no son muy precisos, pues se apoyan principalmente en la recogida de datos. Otro instrumento es el método de muestreo de experiencias (MME)¹¹ que desarrollé en la Universidad de Chicago a principios de los años

10. El argumento sobre la importancia de tener una esfera pública para el desarrollo de la individualidad fue elaborado por Hannah Arendt (1956).

11. Quienes se interesen por los detalles de este método deben consultar Csikszentmihalyi y Larson (1987); Moneta y Csikszentmihalyi (1996).

setenta. El MME utiliza un reloj programable que señala a las personas cuándo rellenar dos páginas en un bloc que llevan siempre consigo. Las señales están programadas para sonar aleatoriamente en segmentos de dos horas del día, desde la mañana temprano hasta las 11 de la noche, o más tarde. A la señal, la persona escribe en dónde se encuentra, qué está haciendo, qué está pensando, cómo se siente respecto a su actividad y, a continuación, evalúa su estado de conciencia del momento en varias escalas numéricas: lo contenta que está, hasta qué punto está concentrada, si está fuertemente motivada, cuál es su grado de autoestima, etc.

Al final de la semana cada persona habrá llenado hasta 56 páginas del bloc del MME, proporcionando así una película virtual de sus actividades y experiencias diarias. Podemos trazar las actividades de una persona desde la mañana a la noche, día a día, a lo largo de la semana, y podemos seguir sus cambios de humor en relación con lo que dicha persona hace y cómo se siente al respecto.

En nuestro laboratorio de Chicago hemos recogido a lo largo de los años un total de más de 70.000 páginas de unos 2.300 encuestados; investigadores de universidades de otras partes del mundo han triplicado de sobra estas cifras. Es importante la existencia de gran número de respuestas, pues esto nos permite investigar la forma y la calidad de la vida cotidiana con gran detalle y con una considerable precisión. Nos permite, por ejemplo, comprobar con qué frecuencia toman sus comidas los encuestados y cómo se sienten cuando lo hacen. Además podemos averiguar si adolescentes, adultos y ancianos se sienten igual cuando comen y si comer es una experiencia similar cuando se come solo o acompañado. El método también permite hacer comparaciones entre americanos, europeos, asiáticos y personas pertenecientes a otras culturas en las que puede utilizarse este método. A continuación utilizaré los resultados obtenidos por informes y sondeos combinados con los resultados del MME. Al final del libro, las notas indican las fuentes de donde se han obtenido los datos.

2. EL CONTENIDO DE LA EXPERIENCIA

Hemos visto que trabajo, mantenimiento y ocio ocupan la mayor parte de nuestra energía psíquica. Pero una persona puede amar su trabajo y otra odiarlo; una persona puede disfrutar del tiempo libre y otra aburrirse cuando no tiene nada que hacer. Así pues, aunque lo que hacemos día a día tiene mucho que ver con la clase de vida que llevamos, es mucho más importante saber cómo vivimos por dentro lo que hacemos.

Las emociones son en cierto grado los elementos más subjetivos de la conciencia, puesto que sólo uno mismo puede decir si realmente está experimentando amor, vergüenza, gratitud o felicidad. Sin embargo, una emoción es también el contenido más objetivo de la mente, porque la visceralidad de nuestro sentimiento cuando estamos enamorados, avergonzados, asustados o felices es generalmente más real para nosotros que lo que observamos en el mundo externo o cualquier cosa que aprendamos de la ciencia o de la lógica. Así, a menudo nos encontramos en la situación paradójica de actuar como los psicólogos conductistas cuando miramos a los demás desechando lo que dicen y confiando sólo en lo que hacen; mientras que cuando nos observamos a nosotros mismos somos como los fenomenólogos, pues tomamos nuestros sentimientos internos más en serio que los acontecimientos externos o las acciones manifiestas.

Los psicólogos han identificado hasta nueve emociones básicas¹ que pueden detectarse con bastante exactitud en las expresiones faciales de personas pertenecientes a culturas muy diferentes; así, parece que del mismo modo que todos los seres humanos pueden ver y hablar, también pueden tener en común una serie de estados emocionales. Pero para simplificar en la medida de lo posible, podría afirmarse que todas las emociones tienen en común una cualidad esencial: o son positivas y atractivas o son negativas y repulsivas. Sólo por este simple rasgo, las emociones nos ayudan a escoger lo que sería bueno para nosotros. Un bebé se ve atraído por un rostro humano y es feliz cuando ve a su madre, porque refuerza su vínculo con un cuidador. Sentimos placer cuando comemos, o cuando estamos con una persona de sexo opuesto, porque la especie no sobreviviría si no buscásemos comida y relación sexual. Sentimos una repulsión instintiva en presencia de serpientes, insectos, olores podridos, la oscuridad, cosas todas ellas que en el pasado evolutivo podían haber presentado serios peligros para la supervivencia.

Además de las emociones simples de tipo genético,² los seres humanos han desarrollado gran número de sentimientos más sutiles y tiernos, y también degradados. La evolución de la conciencia autorreflexiva ha permitido a nuestra raza "jugar" con los sentimientos, fingirlos o manipularlos de una forma que ningún otro animal puede hacer. Las canciones, las danzas, las máscaras de nuestros antepasados evocaban terror y sobrecogimiento, alegría y embriaguez. Las películas de terror, las drogas y la música

evocan lo mismo en la actualidad. Pero en su origen las emociones servían como señales sobre el mundo externo; actualmente, a menudo están desconectadas de cualquier objeto real y se manifiestan por sí mismas.

La felicidad constituye el prototipo de las emociones positivas. Como muchos pensadores han afirmado desde Aristóteles, todo lo que hacemos tiene por objeto, en última instancia, alcanzar la felicidad. En realidad no queremos la riqueza, la salud o la fama por sí mismas; las queremos porque esperamos que nos hagan felices. Sin embargo, no buscamos la felicidad porque nos aporte otra cosa, sino por sí misma. Si la felicidad es realmente lo esencial de la vida, ¿qué sabemos de ella?

Hasta mediados de siglo los psicólogos eran reticentes a estudiar la felicidad,³ porque el paradigma conductista, que era el que predominaba en las ciencias sociales, sostenía que las emociones subjetivas eran demasiado endebles para ser objetos apropiados de investigación científica. Pero a medida que en las últimas décadas ha disminuido en los medios académicos la fuerza del "empirismo desgastado por la erosión", se ha podido reconocer de nuevo la importancia de las experiencias subjetivas y se sigue con renovado vigor el estudio de la felicidad.

Lo que se ha averiguado es al mismo tiempo conocido y sor-

1. Las principales emociones que pueden diferenciarse y que son reconocidas en todas las culturas son la alegría, la cólera, la tristeza, el miedo, el interés, la vergüenza, la culpabilidad, la envidia y la depresión (Campos y Barrett, 1984).
2. Aunque el mismo Charles Darwin se dio cuenta de que las emociones estaban al servicio de la supervivencia y evolucionaban como evolucionaban los órganos físicos del cuerpo, sólo muy recientemente se han empezado a estudiar los rasgos psicológicos desde una perspectiva evolutiva. Un ejemplo reciente lo constituye el trabajo de David Buss (1994).

3. Uno de los primeros estudios psicológicos modernos sobre la felicidad, *The Structure of Psychological Well-Being*, de Norman Bradburn (1969), originalmente contenía la palabra "felicidad" en el título, pero posteriormente se cambió por "bienestar psicológico", para evitar parecer acientífico. Los estudios actuales contienen una amplia descripción del tema en las obras de Myers (1992), Myers y Diener (1995) y Diener (1996), que revelan que las personas generalmente son felices; otra fuente es Lykken y Tellegen (1996). Las comparaciones internacionales de ingresos y felicidad se encuentran en Inglehart (1990). El principal problema consiste en que estos estudios están basados en afirmaciones globales de encuestados sobre su propia felicidad. Como las personas se autoengañan bastante al considerar su propia vida como una vida feliz con independencia de su contenido real, estos resultados no proporcionan demasiada información sobre la calidad de vida de una persona.

préndice. Es sorprendente, por ejemplo, que a pesar de los problemas y de las tragedias, en todo el mundo la gente tiende a describirse como mucho más feliz que infeliz. En Estados Unidos, un tercio de los encuestados en muestras representativas afirman generalmente que son "muy felices" y sólo una de cada diez personas que "no son demasiado felices". La mayoría se clasifica a sí misma por encima de la media como "bastante felices". En docenas de otros países se han dado resultados parecidos. ¿Cómo puede ser esto, cuando los pensadores de todos los tiempos, al reflexionar sobre lo corta y dolorosa que puede ser la vida, siempre nos han dicho que el mundo es un valle de lágrimas y que no íbamos a ser felices? Tal vez la razón de esta discrepancia radique en que profetas y filósofos tienden a ser perfeccionistas y las imperfecciones de la vida les ofenden, mientras que el resto de la humanidad está contenta de estar viva, a pesar de las imperfecciones.

Por supuesto, existe una explicación más pesimista: cuando las personas afirman que son bastante felices están engañando al encuestador o, lo que es más probable, quieren hacer ver que todo va bien. A fin y al cabo, Karl Marx nos ha acostumbrado a pensar que el obrero fabril puede sentirse perfectamente feliz, pero que esta felicidad subjetiva es un 'autoengaño que no significa nada, puesto que objetivamente está alienado por el sistema que explota su trabajo. Jean-Paul Sartre afirmó que la mayoría de las personas viven con una "falsa conciencia" y pretenden, incluso ante sí mismas, que viven en el mejor de los mundos. Más recientemente Michel Foucault y los postmodernos han dejado claro que lo que la gente nos dice no refleja los acontecimientos reales, sino sólo un estilo narrativo, una forma de hablar que se refiere sólo a sí misma. Aunque estas críticas de la autopercepción iluminan importantes temas que tienen que ser reconocidos, también adolecen de la arrogancia intelectual de los académicos, que creen que sus interpretaciones de la realidad deben prevalecer sobre la experiencia directa de la multitud. No obstante las profundas dudas de Marx, Sartre y Foucault, sigo pensando que cuando una persona afirma que es "bastante feliz" no tenemos

derecho a ignorar su afirmación o a interpretar su sentido para convertirlo en lo contrario.

Otra serie de hallazgos conocidos, aunque sorprendentes, tienen que ver con la relación entre el bienestar material y la felicidad. Como cabía suponer, las personas que viven en países materialmente más prósperos y políticamente más estables se califican a sí mismas como más felices (por ejemplo, los suizos y los noruegos afirman ser más felices que los griegos y los portugueses), aunque no siempre (por ejemplo, los irlandeses, que son más pobres, afirman ser más felices que los japoneses, que son más ricos). Pero dentro de la misma sociedad sólo existe una relación muy débil entre la situación económica y la satisfacción frente a la vida; los multimillonarios estadounidenses son sólo infinitesimalmente más felices que quienes tienen ingresos medios. Y aunque los ingresos personales en Estados Unidos se han más que duplicado entre 1960 y 1990, la proporción de personas que afirma ser muy feliz permanece estable en un 30%. Una conclusión que estos hallazgos parecen justificar es que más allá del umbral de la pobreza, tener recursos adicionales no aumenta apreciablemente la probabilidad de ser feliz.

Hay cierto número de cualidades personales relacionadas con lo felices que las personas dicen ser. Por ejemplo, una persona sana y extrovertida, con una fuerte autoestima, un matrimonio estable y que sea creyente es más probable que diga ser feliz que una persona crónicamente enferma, introvertida, divorciada, atea y con un bajo nivel de autotestima. Es observando esta serie de relaciones como podría tener sentido el escepticismo de la crítica postmoderna. Por ejemplo, es probable que una persona sana y religiosa construya una historia "más feliz" de su vida que una que no lo sea, con independencia de la calidad real de sus experiencias. Pero, puesto que siempre nos encontramos con los datos "crudos" de las experiencias filtrados por las interpretaciones, las historias que contamos sobre cómo nos sentimos forman parte esencial de nuestras emociones. De hecho, una mujer que afirma ser feliz teniendo dos trabajos para mantener a sus hijos es pro-

bablemente más feliz que una mujer que no ve por qué tendría que molestarle ni siquiera en tener un solo empleo.

Sin embargo, la felicidad no es ciertamente la única emoción que vale la pena considerar. De hecho, si se quiere aumentar la calidad de la vida cotidiana, la felicidad puede ser un comienzo erróneo. En primer lugar, los auto-informes de felicidad no varían de persona a persona tanto como varían los demás sentimientos; por mucho que una vida pueda estar vacía, la mayoría de las personas serán reticentes a admitir que son infelices. Además, esta emoción es más una característica personal que algo debido a la situación. En otras palabras, con el tiempo algunas personas llegan a percibirse como personas felices con independencia de las condiciones externas, mientras que otras llegan a acostumbrarse a sentirse relativamente menos felices, más allá de lo que les suceda. Otros sentimientos están mucho más influenciados por lo que uno hace, con quién está o el lugar en que se encuentra. Estos estados emocionales son más susceptibles de cambiar directamente y, como están también conectados a lo felices que nos sentimos, a largo plazo pueden elevar nuestro nivel de felicidad.

Por ejemplo, lo activos, fuertes y alerta que nos sentimos depende mucho de lo que hagamos: estos sentimientos se hacen más intensos cuando estamos dedicados a una tarea difícil y se atenúan cuando fracasamos en lo que hacemos o cuando no intentamos hacer nada. Así pues, estos sentimientos pueden verse directamente afectados por lo que decidimos hacer. Cuando nos sentimos activos y fuertes es también más probable que nos sintamos más felices, de forma que con el tiempo la elección de lo que decidimos hacer también afectará a nuestra felicidad. Igualmente, la mayoría de las personas sienten que están más alegres y son más sociables cuando están con los demás que cuando están solas. Una vez más, la alegría y la sociabilidad están relacionadas con la felicidad, lo que probablemente explica por qué las personas extrovertidas generalmente tienden a ser más felices que las introvertidas.

La calidad de vida no depende sólo de la felicidad, sino también de lo que uno hace para ser feliz. Si no se desarrollan metas que den sentido a la propia existencia, si no utilizamos la mente a pleno rendimiento, entonces los buenos sentimientos llenan una fracción del potencial que poseemos. De una persona que logra la satisfacción retirándose del mundo para "cultivar su propio jardín", como el *Cándido* de Voltaire, no puede decirse que lleve una vida óptima. Sin sueños, sin riesgos, sólo puede lograrse una apariencia trivial de vida.

Las emociones hacen referencia a estados internos de conciencia. Las emociones negativas como la tristeza, el miedo, la ansiedad o el aburrimiento producen "entropía psíquica"⁴ en la mente, es decir, un estado en el que no podemos utilizar eficazmente la atención para afrontar tareas externas, porque la necesitamos para restaurar un orden subjetivo interno. Las emociones positivas como la felicidad, la fuerza o la actitud alerta son estados de "negentropía psíquica", porque al no necesitar la atención para rumiar y sentir pena de nosotros mismos, la energía psíquica puede fluir libremente hacia cualquier pensamiento o tarea en que decidamos ponerla.

Cuando decidimos prestar atención a una tarea dada, decimos que tenemos una intención o que nos hemos puesto una meta. La duración temporal y la intensidad con que mantengamos nuestras metas están en función de la motivación. Por ello, intenciones, metas y motivaciones son también manifestaciones de la negentropía psíquica. Concentran la energía psíquica, establecen prioridades y, de esta forma, crean orden en la conciencia. Sin ellas, los procesos mentales son azarosos y los sentimientos tienden rápidamente a deteriorarse.

4. Entropía psíquica o conflicto de conciencia y su opuesto, negentropía psíquica, que describe estados de armonía interior, se describen en Csikszentmihalyi (1988,1990); Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi (1988); Csikszentmihalyi y Rathunde (de próxima publicación).

Las metas se disponen normalmente en una jerarquía, desde las más triviales, como ir a la heladería de la esquina para comprar un helado, hasta llegar a arriesgar la vida por el propio país. A lo largo de un día normal las personas afirmarán que aproximadamente un tercio del tiempo hacen lo que hacen porque quieren hacerlo, un tercio, porque tienen que hacerlo, y el último tercio porque no tienen nada mejor que hacer. Estas proporciones varían según la edad, el género y la actividad: los niños sienten que tienen más posibilidades de elección que sus padres, los hombres más que sus esposas; cualquier cosa que una persona haga en casa se percibe como una tarea más voluntaria que la realizada en el trabajo. Bastantes pruebas demuestran que la mayoría de las personas se sienten mejor cuando lo que hacen es voluntario y peor cuando lo que hacen es obligatorio. La entropía psíquica es mayor, por el contrario, cuando las personas sienten que lo que hacen está motivado por no tener nada mejor que hacer. Así, tanto la motivación intrínseca (quererlo hacer) como la motivación extrínseca (tenerlo que hacer) son preferibles al estado en que uno actúa por defecto, sin tener ninguna clase de meta en la que centrar la atención. Una gran parte de la vida que muchas personas viven como algo carente de motivación deja abierto un gran espacio para mejorarla.

Las intenciones centran la energía psíquica a corto plazo, mientras que las metas tienden a establecerse más a largo plazo; sin embargo, con el tiempo son las metas que perseguimos las que conforman y determinan la clase de persona en que nos convertimos. Lo que diferencia radicalmente a la madre Teresa -la monja- de Madonna -la cantante- son las metas a las que han dedicado su atención a lo largo de su vida. Sin una serie sólida de metas, es difícil desarrollar un yo coherente. Es gracias a la inversión de la energía pautada que proporcionan las metas como se crea orden en las experiencias. Este orden, que se manifiesta a sí mismo en acciones, emociones, y decisiones predecibles, con el tiempo se hace reconocible como un yo más o menos único.

Las metas que uno se propone también determinan la autoestima.⁵ Como señaló William James hace ya más de cien años, la autoestima depende del grado de expectativa de éxito. Una persona puede desarrollar una actitud de baja autoestima bien porque pone muy altas sus metas, bien porque logra muy pocos éxitos. Así pues, no es necesariamente verdad que la persona que logra más consiga el mayor nivel de autoestima. Al contrario de lo que podríamos imaginar, los estudiantes americanos de origen asiático que consiguen excelentes notas tienden a tener una autoestima más baja que otras minorías académicamente menos brillantes, porque, en proporción, sus metas son más altas que sus logros. Las madres que trabajan a tiempo completo poseen menos autoestima que las madres que no trabajan en absoluto, porque aunque hacen más, sus expectativas siguen superando sus logros. De esto se deduce que, al contrario de lo que se cree generalmente, aumentar la autoestima de los niños no es siempre una buena idea, especialmente si se consigue rebajando sus expectativas.

Existen otras ideas equivocadas en lo que se refiere a intenciones y objetivos. Por ejemplo, algunos señalan que las religiones orientales, como las diversas formas de hinduismo y budismo, prescriben la eliminación de la intencionalidad como requisito previo a la felicidad. Afirman que sólo abandonando todo deseo y logrando una existencia desprovista de fines, se tiene alguna posibilidad de evitar la infelicidad. Esta forma de pensar ha influido a muchos jóvenes europeos y americanos para intentar rechazar cualquier tipo de meta, con la creencia de que sólo un comportamiento completamente espontáneo y aleatorio conduce a una vida iluminada.

5. La fórmula de William James para medir la autoestima se publicó en James (1890). El contraste de la autoestima entre grupos étnicos se halla en Asakawa (1996), Bidwell y otros (de próxima publicación). Las diferencias de autoestima entre madres que trabajan en casa fueron estudiadas por Anne Wells (1988).

En mi opinión, esta interpretación del mensaje oriental es bastante superficial. La mayoría estamos tan totalmente programados por los deseos genéticos y culturales que se necesita un acto de voluntad casi sobrehumana para silenciarlos todos. Quienes imaginan que siendo espontáneos evitarán fijarse meta alguna, habitualmente se limitan a seguir ciegamente los objetivos que establecen por ellos los instintos y la educación. Al final, acabarán siendo tan malvados, libidinosos y llenos de prejuicios que podrían poner los pelos de punta ¡incluso a un monje budista!

Personalmente creo que el verdadero mensaje de las religiones orientales no consiste en la eliminación de cualquier clase de objetivo. Lo que nos dicen es que debemos desconfiar de la mayoría de las intenciones que tenemos espontáneamente. Para asegurarnos de poder sobrevivir en un mundo peligroso dominado por la escasez, nuestros genes nos han programado para ser codiciosos, desear el poder y dominar a los demás. Por esta misma razón, el grupo social en que hemos nacido nos enseña que sólo debemos confiar en aquellos que hablan nuestra misma lengua y profesan nuestra misma religión. La inercia del pasado dicta el que la mayoría de nuestras metas se hallen conformadas por la herencia genética o cultural. Son estas metas las que el budismo nos dice que debemos aprender a refrenar. Pero este propósito exige una motivación muy fuerte. Paradójicamente, la meta de rechazar metas programadas puede exigir la inversión permanente de toda nuestra energía psíquica. Un yogui o un monje budista necesitan toda su atención para evitar que los deseos programados irruman en la conciencia y, por tanto, les queda muy poca energía psíquica disponible para cualquier otra cosa. Así pues, la práctica de las religiones orientales es casi lo contrario de lo que normalmente se ha venido interpretando en Occidente.

Aprender a manejar las propias metas constituye un paso importante para lograr una vida cotidiana óptima. Sin embargo, conseguirla no implica la extrema espontaneidad, por un lado, ni el control compulsivo, por otro. La mejor solución podría ser entender las raíces de las propias motivaciones y, aun reconociendo las desviaciones que se hallan implícitas en nuestros deseos, es-

coger con toda humildad las metas que pongan orden en nuestra conciencia sin causar demasiado desorden en el entorno social o material. Intentar algo menos que esto supone perder la oportunidad de desarrollar nuestro potencial, e intentar mucho más supone crearse el propio fracaso.

El tercer contenido de la conciencia está formado por las operaciones mentales⁶ cognitivas. Pensar es un tema tan complejo que está totalmente fuera de cuestión la posibilidad de tratarlo aquí sistemáticamente; sin embargo, tiene sentido simplificar el tema para poder hablar de él en relación con la vida cotidiana. Lo que llamamos pensar también es un proceso en el que la energía psíquica se ordena. Las emociones centran la atención movilizándolo todo el organismo en actitudes de aproximación o de evitación. Las metas lo hacen proporcionando imágenes de los resultados deseados. Los pensamientos ordenan la atención produciendo secuencias de imágenes que se relacionan entre sí de algún modo significativo.

Por ejemplo, una de las operaciones mentales más básicas consiste en vincular causa y efecto. Puede observarse fácilmente cómo empieza esta operación en la vida de una persona cuando siendo bebé descubre por primera vez que moviendo la mano puede hacer sonar la campana que cuelga de la cuna. Esta simple conexión es el paradigma en que se basa gran parte de todo el proceso posterior de pensamiento. Sin embargo, con el tiempo, los pasos que hay entre causas y efectos se vuelven cada vez más abstractos y se alejan de la realidad concreta. Un electricista, un compositor musical o un corredor de bolsa consideran simultáneamente cientos de posibles conexiones entre los símbolos sobre los que están trabajando con su mente: vatios y ohmios, notas y compases, precios de compra y de venta de las acciones.

6. Expuse el papel de la atención en el proceso de pensamiento en Csikszentmihalyi (1993). El psicólogo de Yale Jerome Singer ha estudiado ampliamente las ensoñaciones (J. L. Singer, 1966,1981).

En esos momentos es bastante obvio que las emociones, las intenciones y los pensamientos no pasan a través de la conciencia como corrientes separadas de experiencias, sino que están constantemente interconectados y se modifican recíprocamente a medida que se manifiestan. Un joven se enamora de una muchacha y experimenta todas las emociones típicas que conlleva el amor. Intenta ganar su corazón y empieza a pensar en cómo alcanzar ese objetivo. Se imagina que si consigue tener un auto nuevo y llamativo podrá obtener su atención. Así pues, desde ese momento el objetivo de ganar dinero para comprar un automóvil nuevo impregna el objetivo de cortejar, pero el tener que trabajar más tiempo puede interferir con el ir al pescar, produciendo emociones negativas que generan nuevos pensamientos, que a su vez pueden alinear las metas del joven con sus emociones..., ya que la corriente de las experiencias siempre conlleva muchos bits de información simultáneamente.

Para hacer operaciones mentales con algo de profundidad, una persona tiene que aprender a enfocar la atención. Sin focalización, la conciencia se halla en un estado de caos. El estado normal de la mente es de desorden informativo: pensamientos aleatorios se expulsan entre sí en lugar de alinearse en secuencias lógicas y causales. A menos que uno aprenda a concentrarse y sea capaz de invertir ese esfuerzo, los pensamientos se dispersarán sin alcanzar ninguna conclusión. Incluso fantasear o soñar despierto -esto es, unir imágenes agradables para crear algún tipo de película mental- requiere la capacidad de concentrarse y, aparentemente, muchos niños nunca aprenden a controlar suficientemente su atención para poder soñar despiertos.

La concentración exige más esfuerzo cuando va contra el hilo de las emociones y de las motivaciones. Un estudiante que odie las matemáticas tendrá dificultades en centrar su atención en un texto de cálculo durante un período de tiempo suficiente para observar la información que éste contiene; para centrarse tendrá que crearse fuertes incentivos, como el de aprobar el curso. Normalmente, cuanto más difícil es una tarea mental, más difícil es

concentrarse en ella. Pero cuando a una persona le gusta lo que hace y está motivada para hacerlo, centrar la mente se convierte en una actividad sin esfuerzo, aun cuando sean grandes las dificultades objetivas.

En general, cuando surge el tema del pensamiento, casi todos creen que tiene que ver con la inteligencia. Se interesan por las diferencias individuales que existen en el proceso de pensamiento, con preguntas o afirmaciones como "¿cuál es mi coeficiente intelectual?" o "esa persona es un genio en matemáticas". La inteligencia tiene que ver con una gran variedad de procesos mentales;⁷ por ejemplo, con qué facilidad puede uno representar y manipular las cantidades en la mente o hasta qué punto se es sensible a la información contenida en las palabras. Pero, como ha mostrado Howard Gardner, es posible ampliar el concepto de inteligencia para incluir la capacidad de diferenciar y utilizar todo tipo de información, incluidas las sensaciones musculares, los sonidos, los sentimientos y las formas visuales. Algunos niños han nacido con una sensibilidad hacia el sonido por encima de la media. Pueden diferenciar sonidos altos y bajos mejor que los demás y, cuando crecen, aprenden a reconocer notas y a crear armonías con más facilidad que sus compañeros. Igualmente, pequeñas ventajas al principio de la vida pueden convertirse en grandes diferencias de capacidades visuales, atléticas o matemáticas.

Pero los talentos innatos no pueden desarrollarse⁸ hasta convertirse en una inteligencia madura a menos que una persona aprenda a controlar la atención. Sólo gracias a grandes inversiones de energía psíquica puede un niño con talento musical con-

7. El trabajo clásico en este campo es el análisis de Howard Gardner de las siete formas principales que adopta la inteligencia humana (Gardner, 1983).

8. El esfuerzo que se necesita para desarrollar el talento de una persona joven se describe en los estudios realizados por Benjamín Bloom (1985) y en los llevados a cabo con mis estudiantes (Csikszentmihalyi, Rathunde y Whalen, 1993).

vertirse en músico, o un niño matemáticamente dotado en ingeniero o en físico. Se necesita mucho esfuerzo para asimilar el conocimiento y las capacidades necesarias para llevar a cabo las operaciones mentales que se supone que debe realizar un profesional adulto. Mozart era un prodigio y un genio, pero es dudoso que hubiera florecido su talento si su padre le hubiera obligado a practicar el violín en cuanto salió de los pañales. Aprendiendo a concentrarse, una persona adquiere control sobre la energía psíquica, que es el alimento esencial del que depende todo proceso de pensamiento.

En la vida cotidiana es raro que los diferentes contenidos de las experiencias estén en sincronía recíproca. Cuando trabajo mi atención puede estar centrada, porque el jefe me encargó una tarea que exige pensar intensamente. Pero cuando esta tarea concreta no es una que me guste realizar habitualmente, no estoy intrínsecamente tan motivado. Al mismo tiempo me distraen sentimientos de ansiedad por el comportamiento imprevisible de mi hijo adolescente. Así pues, mientras parte de mi mente está concentrada en la tarea, no estoy completamente involucrado en la misma. Esto no quiere decir que mi mente se encuentre en un caos total, pero hay mucha entropía en mi conciencia: pensamientos, emociones e intenciones llegan a ser el centro de la atención y después desaparecen, produciendo impulsos opuestos y atrayendo mi atención en direcciones diferentes. Ahora bien, por considerar otro ejemplo, puedo disfrutar de una bebida con los amigos después del trabajo, pero me siento culpable de no ir a casa con la familia y enojado conmigo mismo por desperdiciar el tiempo y el dinero.

Ninguno de estos escenarios es especialmente infrecuente. Toda la vida cotidiana está llena de ellos: rara vez sentimos la serenidad que se produce cuando el corazón, la voluntad y la mente están en armonía. Los deseos, las intenciones y los pensamientos conflictivos luchan entre sí, reclamando la atención de la conciencia, sin que podamos hacer nada para mantenerlos en orden.

Pero consideremos ahora algunas alternativas. Imagine, por ejemplo, que está esquiando pista abajo y que toda su atención está centrada en los movimientos del cuerpo, la posición de los esquís, el aire que le golpea el rostro y los árboles cubiertos de nieve que parecen desfilar a ambos lados. No hay espacio en su conciencia para conflictos ni contradicciones; sabe que cualquier pensamiento o emoción que le distraiga puede hacerle quedar enterrado en la nieve boca abajo. ¿Y quién quiere ser distraído en estas circunstancias? El recorrido es tan perfecto que lo único que desea es que dure para siempre y sumergirse totalmente en la experiencia.

Si esquiar no le dice gran cosa, sustitúyalo por su actividad favorita. Podría ser cantar en un coro, programar un ordenador, bailar, jugar al bridge o leer un buen libro. O, si le gusta su trabajo, como le pasa a muchas personas, podría ser hallarse inmerso en una operación quirúrgica complicada o en cerrar un negocio. Ahora bien, esta inmersión completa en la actividad puede suceder en la interacción social, como cuando dos buenos amigos conversan o cuando la madre juega con su bebé. Lo que es común a todos esos momentos es que la conciencia está llena de experiencias y estas experiencias se hallan en armonía entre sí. Contrariamente a lo que sucede con demasiada frecuencia en la vida cotidiana, en momentos como éstos, lo que sentimos, deseamos y pensamos van al unísono.

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

9. Algunas de las principales fuentes que tratan de esta experiencia son Csikszentmihalyi (1975, 1990); Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi (1988); Moneta y Csikszentmihalyi (1996). Para consultar estudios más especializados véase también Adlai-Gail (1994); Choe (1995); Heine (1996); Hektner (1996); Inghilleri (1995). "Experiencia óptima" y "negentropía psíquica" se utilizan a veces indistintamente para expresar la experiencia de flujo o el estado de fluidez.

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 cosas muy diferentes cuando experimentan estos estados de fluidez, pero sus descripciones de las experiencias son extraordinariamente parecidas.

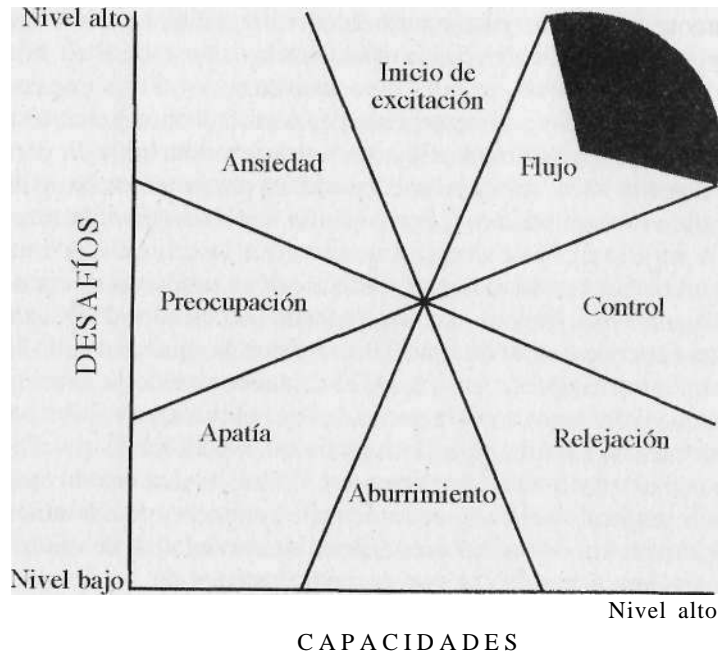
El fluir tiende a suceder cuando una persona tiene por delante una serie clara de metas que exigen respuestas apropiadas. Es fácil entrar en este estado en juegos como el ajedrez, el tenis o el póker, porque tienen objetivos y normas de acción que posibilitan que el jugador actúe sin cuestionar lo que 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 fluidez tiende 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 (véase el gráfico 1). 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 ar-

Gráfico 1:

Calidad de las experiencias como función de la relación entre desafíos y capacidades. El estado de fluidez o la experiencia óptima se produce cuando ambas variables son elevadas



Fuentes: Adaptado a partir de Massimini & Carli, 1988; Csikszentmihalyi, 1990. Esta representación ha experimentado diversas revisiones a lo largo de los años a medida que los descubrimientos empíricos nos obligaban a replantear nuestras hipótesis iniciales. Por ejemplo, la revisión más reciente implicó la inversión del posicionamiento de las experiencias de "relajación" y "aburrimiento". Originalmente había pensado que un bajo nivel de desafíos y un alto nivel de capacidades debía producir necesariamente aburrimiento. Sin embargo, muchos estudios, por ejemplo Adlai-Gail (1994), Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi (1988) y Hektner (1996), muestran que las personas manifiestan sentirse relajadas en dicha situación, mientras que el aburrimiento tiende más a producirse cuando tanto el nivel de desafíos como el de capacidades es bajo.

moniosamente 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 las experiencias 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.

El gráfico 1 puede también indicar por qué el fluir lleva al crecimiento personal. Supongamos que una persona se halla en el sector señalado en el gráfico como "inicio de excitación". No es un mal estado. En el inicio de excitación, una persona se siente mentalmente centrada, activa e implicada, pero no muy fuerte, alegre ni controlada. ¿Cómo podemos volver a un estado de fluidez que podamos disfrutar más? La respuesta es obvia: aprendiendo nuevas habilidades. Ahora bien, echemos una ojeada al sector llamado "control". También es un estado positivo de experiencia en el que uno se siente feliz, fuerte y satisfecho. Pero se tiende a la falta de concentración, de implicación y de un senti-

miento de que lo que se hace es importante. Entonces, ¿cómo se vuelve al estado de fluidez? Mediante desafíos crecientes. Este inicio de excitación y este control son estados muy importantes para el aprendizaje, mientras que los otros estados son menos favorables para el mismo. Por ejemplo, cuando una persona está ansiosa o preocupada, la distancia que la separa del estado de fluidez suele parecerle demasiado grande; por ello, se retira a una situación que suponga un menor desafío en lugar de intentar afrontarlo.

Así pues, las experiencias de fluidez actúan como un imán para aprender, es decir, para desarrollar nuevos niveles de desafíos y de habilidades. En una situación ideal, una persona estaría constantemente evolucionando y, al mismo tiempo, disfrutando de cualquier cosa que hiciera. Desgraciadamente, sabemos que no es así. Normalmente nos sentimos demasiado aburridos y apáticos para entrar en la zona de flujo, así que preferimos llenar nuestra mente con estímulos preparados y empaquetados, procedentes de la estantería de los vídeos, o con algún otro tipo de diversión comercial. O nos sentimos tan abrumados para imaginar la posibilidad de desarrollar las habilidades apropiadas que preferimos descender a la apatía que producen los relajantes artificiales, como las drogas o el alcohol. Lograr experiencias óptimas exige energía y, con demasiada frecuencia, no podemos, o no queremos, hacer el esfuerzo inicial.

¿Con qué frecuencia se experimentan estados de fluidez?¹⁰ Esto depende de si estamos dispuestos a incluir incluso las tenues

aproximaciones al estado ideal entre ellos. Por ejemplo, si se pregunta a una muestra de estadounidenses típicos "¿se ha implicado alguna vez tan profundamente en algo que ninguna otra cosa le importase, hasta llegar a perder la conciencia del tiempo?", aproximadamente uno de cada cinco responderá que sí, que esto les sucede incluso varias veces al día; mientras que un 15% responderá que no, que nunca les sucede. Esta frecuencia parece ser estable y universal. Por ejemplo, en una reciente encuesta de una muestra representativa de 6.469 alemanes, se respondió a la misma pregunta de la siguiente forma: "con frecuencia", 23%; "a veces", 40%; "rara vez", 25%; "nunca" o "no sabe", 12%. Por supuesto, si sólo hubiera que contar las experiencias de fluidez más intensas y exaltadas, entonces su frecuencia sería mucho menor.

Generalmente las personas manifiestan tener experiencias de fluidez cuando están practicando su actividad favorita, como cuidar el jardín, escuchar música, jugar a los bolos o cocinar un buen plato. También ocurre cuando conducen, están hablando con amigos y, sorprendentemente, a menudo en el trabajo. Muy rara vez las personas dicen tener este tipo de experiencias en actividades de ocio pasivas, como ver la televisión o descansar. Pero, como casi cualquier clase de actividad puede producir un estado de fluidez con tal de que se den los elementos relevantes, es posible mejorar la calidad de vida si nos aseguramos de que objetivos claros, retroalimentación inmediata, capacidades a la altura de las oportunidades de acción y las restantes condiciones de los estados de fluidez formen constantemente y lo más posible parte de la vida cotidiana.

10. La amplia encuesta sobre estados de fluidez entre alemanes puede consultarse en Noelle-Neumann (1995). En los siguientes escritos pueden encontrarse algunos informes interesantes de estados de fluidez en diferentes actividades: escribir, Perry, (1996); ordenadores, Trevino y Trevino (1992), Webster y Martocchio (1993); la enseñanza, Coleman (1994); la lectura, McQuillan y Conde (1996); la gestión, Louvris, Crous y Chepers (1995); los deportes, Jackson (1996), Stein, Kimiecik, Daniels y Jackson (1995); la jardinería, Reigberg (1995), entre otros.

3. COMO NOS SENTIMOS CUANDO HACEMOS COSAS DIFERENTES

La calidad de vida depende de lo que hacemos en los aproximadamente setenta años que nos son concedidos y de lo que pasa por la conciencia durante ese período de tiempo. Diferentes actividades afectan típicamente a la calidad de las experiencias en formas más bien predecibles. Si a lo largo de toda nuestra vida sólo hacemos cosas deprimentes, es improbable que acabemos viviendo una vida muy feliz. Normalmente, cada actividad tiene tanto cualidades positivas como negativas. Cuando comemos, por ejemplo, tendemos a sentir una capacidad de respuesta más positiva de lo habitual; la curva del nivel de felicidad de una persona a lo largo del día se parece al perfil del puente Golden Gate que cruza la bahía de San Francisco, cuyos puntos más elevados corresponderían a las horas de comer. Al mismo tiempo, cuando una persona come, la concentración mental tiende a ser más bien baja y rara vez experimenta un estado de fluidez.

Los efectos psicológicos de las actividades no son lineales, sino que dependen de su relación sistémica con todas las demás actividades que llevamos a cabo. Por ejemplo, aunque la comida sea una fuente de estados anímicos positivos, no podemos lograr la felicidad comiendo a cada hora. Las comidas elevan el nivel de felicidad, pero sólo cuando pasamos aproximadamente un 5% de nuestro tiempo de vigilia comiendo; si pasáramos el 100% del

día comiendo, la comida rápidamente dejaría de ser gratificante. Lo mismo ocurre con la mayoría de las buenas cosas de la vida: las relaciones sexuales, el descanso, ver la televisión en pequeñas dosis, tienden a aumentar considerablemente la calidad de vida diaria, pero los efectos no son adictivos; sin embargo, se alcanza rápidamente un punto de retorno decreciente.

En la tabla 2 se presenta un panorama muy condensado de cómo vive típicamente la gente diversos componentes de su vida cotidiana. Como puede observarse, cuando los adultos trabajan (o cuando los niños hacen tareas escolares) tienden a ser menos felices de lo habitual y su motivación es considerablemente más baja de lo normal. Al mismo tiempo su nivel de concentración es relativamente muy alto, de forma que sus procesos mentales parecen estar más activos que durante el resto del día. Sorprendentemente, el trabajo también produce a menudo estados de fluidez, presumiblemente porque los desafíos y las capacidades tienden a ser elevados durante el trabajo, y los objetivos y la retroalimentación son con frecuencia claros e inmediatos.

Por supuesto, el "trabajo" es una categoría tan amplia que parece imposible hacer una generalización precisa sobre él. En primer lugar, tiene sentido suponer que la calidad de las experiencias cuando trabajamos dependería de la clase de trabajo que hagamos. Un controlador de tráfico debe concentrarse mucho más en su trabajo que un vigilante nocturno. Es de suponer que un pequeño empresario que se autoemplea está mucho más motivado para trabajar que un oficinista de la administración pública. Aunque esto sea verdad, sigue persistiendo el rasgo característico y general del trabajo, a pesar de las diferencias, que son muy reales. Por ejemplo, la experiencia de los empresarios cuando están en su trabajo se parece mucho más a la de los trabajadores de las cadenas de montaje que a su propia experiencia cuando están en casa. Otro problema que suscita el generalizar sobre el trabajo consiste en que un mismo trabajo tiene muchos aspectos que se experimentan de forma diferente. A un empresario puede gus-

tarle trabajar en un proyecto pero puede odiar las reuniones, mientras que a un montador puede gustarle montar una máquina pero puede que odie hacer el inventario. Sin embargo, es posible hablar de la distinta cualidad que tiene el trabajo en comparación con otras categorías generales de actividad. Cuanto más se parezca a una actividad de flujo, más implicados estaremos y más positiva será la experiencia. Cuando la tarea presenta metas claras, retroalimentación franca, una sensación de control, retos que estén a la altura de las habilidades del trabajador y pocas distracciones, los sentimientos que proporciona no son diferentes de los que se experimentan en un deporte o en una representación artística.

Las actividades de mantenimiento son muy variadas en lo que respecta al perfil de cómo se viven. Pocas personas disfrutan de las tareas domésticas, que tienden a ser generalmente negativas o neutrales en todas las dimensiones. Sin embargo, si observásemos con más detalle, resultaría que cocinar es a menudo una experiencia positiva, especialmente si se compara con limpiar la casa. El aseo personal (lavarse, vestirse, etc.) no es habitualmente positivo ni negativo. Comer, tal como ya se dijo, es una de las partes más positivas del día en términos de capacidad de respuesta y motivación, mientras que tiene un bajo nivel en actividad cognitiva y muy rara vez es una ocasión de flujo.

Conducir un coche, que es el último elemento principal de la categoría de mantenimiento, constituye sorprendentemente una parte positiva de la vida. Aunque es neutral en términos de felicidad y motivación, exige habilidad y concentración, y algunas personas experimentan estados de fluidez con más frecuencia cuando están conduciendo que en cualquiera de sus otras actividades.

Como cabía suponer, el ocio tiende a incluir las experiencias más positivas del día. Es en las actividades de ocio cuando las personas se sienten más motivadas y afirman desear hacer lo que están haciendo. Pero también aquí nos encontramos sorpresas. El ocio pasivo, que incluye el consumo de medios informativos y el descanso, aunque constituye una actividad motivadora y razona-

blemente feliz, implica muy poca concentración mental y rara vez produce un estado de fluidez. Socializar -hablar con otros sin más propósito que la interacción en sí misma- es altamente positivo, aun cuando rara vez implica una elevada concentración mental. Las relaciones sentimentales y sexuales proporcionan algunos de los mejores momentos del día, pero para la mayoría de las personas estas actividades son más bien escasas, así que no aportan una gran diferencia a la calidad general de vida, a menos que se hallen inmersas en el contexto de una relación duradera que proporcione igualmente gratificaciones emocionales e intelectuales.

El ocio activo constituye otra fuente de experiencias extremadamente positivas. Cuando las personas tienen una afición, hacen ejercicio, tocan un instrumento musical o salen al cine o al restaurante, tienden a ser más felices, a estar más motivadas y concentradas y a tener estados de fluidez con más frecuencia que en cualquier otra parte del día. Es en estos contextos en los que las diferentes dimensiones de la experiencia están centradas con más intensidad y armonía recíproca. Es importante recordar, no obstante, que el ocio activo normalmente sólo ocupa entre una cuarta y una quinta parte del tiempo libre de una persona, y que para muchos está eclipsado por la cantidad de tiempo pasado en actividades de ocio pasivo, como mirar la televisión.

Otra forma de considerar las pautas de la tabla 2 es preguntarse: ¿qué actividades son las más felices? ¿cuáles son las más motivadas? Si formulamos estas preguntas, podemos comprobar que la felicidad es mayor cuando se come, cuando se participa en un ocio activo o cuando se está hablando con otras personas; es menor cuando se está trabajando en el trabajo habitual o en tareas domésticas. La motivación sigue un patrón similar, con el dato añadido de que el ocio pasivo, que no nos hace felices, es algo que habitualmente queremos tener a pesar de todo. La concentración es mayor en el trabajo, conduciendo y en el ocio activo; estas son las actividades que durante el día exigen el mayor esfuerzo mental. Estas mismas actividades también ofrecen los

mayores índices de estados de fluidez, así como la socialización. Cuando consideramos las pautas de esta forma, éstas muestran una vez más que el ocio activo proporciona las mejores experiencias en general, mientras que las tareas domésticas, el cuidado personal y no hacer nada proporcionan las peores.

Así pues, el primer paso para aumentar la calidad de vida consiste en disponer las actividades diarias de forma que podamos obtener de ellas las experiencias más gratificantes. Esto parece simple, pero la inercia del hábito y la presión social son tan fuertes que muchas personas no tienen idea de cuáles son los componentes de su propia vida de los que realmente disfrutan y cuáles son los que contribuyen al estrés y a la depresión. Llevar un diario o reflexionar por la noche sobre el día que se ha pasado son formas de evaluar sistemáticamente las diversas influencias de nuestros estados de ánimo. Una vez que está claro qué actividades producen los puntos más altos del día, es posible empezar a experimentar, aumentando la frecuencia de las positivas y disminuyendo la de las demás.

Un ejemplo algo extremó de cómo puede funcionar esto lo expone Marren DeVries,¹ psiquiatra encargado de un gran centro público de salud mental en Holanda. En su hospital, a los pacientes se les dan habitualmente las herramientas del MME (método de muestreo de experiencias), para averiguar qué es lo que hacen todo el día, qué es lo que piensan sobre sus actividades y cómo se sienten. Una de los pacientes, una mujer que padecía esquizofrenia crónica y que había estado hospitalizada desde hacía diez años, manifestó las pautas confusas de pensamiento que son habituales en estos casos y la baja capacidad de respuesta de una patología mental grave. Pero durante las dos semanas del estudio

del MME, manifestó estados anímicos muy positivos en dos ocasiones. En ambos casos se había estado arreglando las uñas. Pensando que valía la pena intentarlo, el personal le trajo a una profesional de la manicura para que le enseñara las habilidades de su profesión. La paciente se tomó las enseñanzas a pecho y poco tiempo después estaba arreglando las uñas del resto de los pacientes. Su estado psíquico cambió tan drásticamente que se le dejó en libertad bajo supervisión, puso una consulta y pocos años después logró ser autosuficiente. Nadie sabe por qué la actividad de arreglar uñas fue el reto que esa mujer necesitaba, ni tampoco interesaría probablemente a nadie que alguien hiciera una interpretación psicoanalítica de esta historia. El hecho es que para esa persona concreta en esa fase de su vida, ser manicura le permitió que entrase en su vida al menos un pálido reflejo de los estados de fluidez.

El profesor Fausto Massimini y su personal de la Universidad de Milán también adaptó el MME como herramienta de diagnóstico y lo utiliza para llevar a cabo intervenciones personalizadas que, cambiando el patrón de actividades, puedan aumentar el bienestar. Si un paciente siempre está solo, le encuentran trabajo o actividades de voluntariado que le aporten contacto social. Si se trata de personas aterrorizadas, les harán caminar por calles urbanas de mucho tránsito o acudir a espectáculos y bailes. La presencia reconfortante del terapeuta en la situación problemática, como algo opuesto a la seguridad de la oficina, a menudo ayuda a eliminar los obstáculos que existen a la implicación de los pacientes en actividades que aumentan su calidad de vida.

Las personas creativas² son especialmente buenas para orde-

1. El psiquiatra Marten DeVries (1992) ha sido uno de los primeros en investigar con detalle cómo se sienten realmente los pacientes psiquiátricos, y descubrió sobre la marcha varios hallazgos que contradecían la intuición sobre la psicopatología. Sobre el trabajo del profesor Massimini y su grupo en la Universidad de Milán, véase Inghilleri (1995); Massimini e Inghilleri (1986).

2. La cita precedente de Richard Stern y las siguientes que aparecen en esta obra han sido tomadas de mi reciente estudio sobre la creatividad (Csikszentmihalyi, 1996), que se basa en entrevistas a 91 artistas, científicos, políticos y grandes empresarios, que han cambiado de alguna forma la cultura en que vivimos. Sobre la relación entre estados de fluidez y creatividad, véase también la serie editada por George Klein (1990).

nar su vida de forma que lo que hacen, cuándo y con quién les permita llevar a cabo su mejor trabajo. Si lo que necesitan es espontaneidad y desorden, también se aseguran de introducirlos en su vida. La descripción del novelista Richard Stern de los "ritmos" de su vida diaria es muy típica:

Yo imagino que se parece a los ritmos de otras personas. Cualquiera que trabaje tiene una rutina o impone a su vida ciertos períodos en los que puede estar solo o en los que colabora con alguien. En cualquier caso se establece una especie de horario, y esto no es simplemente un fenómeno externo, como si fuera un esqueleto exterior. Me parece que tiene mucho más que ver con el propio yo fisiológico, hormonal y orgánico y su relación con el mundo exterior. Los componentes pueden ser tan ordinarios como leer el periódico por la mañana. Yo solía hacerlo hace tiempo y dejé de hacerlo durante años y años, lo cual alteró mi ritmo del día, etc., etc. Uno se bebe un vaso de vino por las noches en determinados momentos en que el nivel de azúcar en la sangre es bajo y entonces se espera con gusto el momento de volver a hacerlo. Y, por supuesto, están también esas horas en las que se trabaja.

Un rasgo fundamental de los ritmos diarios es entrar en la soledad³ y salir de ella. Una y otra vez, nuestros descubrimientos sugieren que las personas se deprimen cuando están solas y se animan cuando están acompañadas. En soledad, generalmente se manifiesta tener un bajo nivel de felicidad y concentración, apatía, aversión y una larga cadena de otros estados negativos como pasividad, sensación de aislamiento, desinterés y poca autoestima. Estar solo afecta a la mayoría de esas personas que tienen muy pocos recursos: quienes no han podido obtener una educación, los que son pobres, las personas solteras o divorciadas. Los

Sobre los efectos perjudiciales de estar solo, véase por ejemplo Csikszentmihalyi y Larson (1974); Larson y Csikszentmihalyi (1978); Larson, Manly y Zuzanek (1986).

estados patológicos suelen ser invisibles mientras se está con los demás, mientras que es normal que se manifiesten más cuando se está solo. Los estados anímicos que experimentan las personas a las que se ha diagnosticado una depresión crónica o trastornos de la alimentación no pueden distinguirse de los de las personas sanas mientras están en compañía de otros y haciendo algo que exige concentración. Sin embargo, cuando se encuentran solas y sin nada que hacer, su mente empieza a llenarse de pensamientos depresivos y su conciencia se vuelve entrópica, si bien es cierto que esto puede aplicarse también a todo el mundo, aunque en un grado menos pronunciado.

La razón para ello es que cuando tenemos que interactuar con otra persona, incluso con alguien que no conocemos, nuestra atención queda estructurada por las demandas externas. La presencia del otro impone objetivos y proporciona retroalimentación. Incluso la interacción más simple -como preguntar la hora- contiene sus propios retos; retos que afrontamos con nuestras habilidades interpersonales. Nuestro tono de voz, una sonrisa, nuestra compostura y modales forman parte de las habilidades que necesitamos para parar a un extraño en la calle y causarle una buena impresión. En encuentros más íntimos, pueden aumentar en gran medida el nivel de desafíos y habilidades. Así pues, las interacciones poseen muchas de las características de las actividades de flujo, y sin duda exigen una inversión metódica de energía psíquica. Comparativamente, cuando estamos solos y sin nada que hacer, no existe ninguna razón para concentrarnos, y lo que sucede entonces es que la mente empieza a dispersarse y pronto encuentra algo por lo que preocuparse.

Estar con amigos proporciona experiencias altamente positivas. En estas ocasiones las personas encuestadas dicen ser felices, sociables, alegres y estar alertas y motivadas. Esto es especialmente así para los adolescentes, pero también se aplica a las personas jubiladas que ya han cumplido setenta e incluso ochenta años. Nunca se estimará suficientemente la importancia de las amistades para el propio bienestar. La calidad de vida aumenta

inmensamente cuando hay al menos otra persona que está dispuesta a escuchar nuestros problemas y a apoyarnos emocionalmente. Encuestas a escala nacional⁴ han descubierto que cuando alguien afirma tener cinco o más amigos con los que puede hablar de problemas importantes, tiene un 60% más de probabilidades de decir que es "muy feliz".

Las experiencias en familia⁵ tienden a estar en el punto medio, sin ser tan buenas como las que se producen con amigos ni tan malas como cuando se está solo. Pero esta media también es el resultado de amplias oscilaciones; puede agravarse enormemente en casa en un momento y ser completamente extáticas en otro. En el trabajo, los adultos tienden a tener la mayor concentración e implicación cognitiva, pero se hallan más motivados y son más felices cuando están en casa. Lo mismo puede afirmarse de los niños cuando están en la escuela en comparación con cuando están en casa. Los miembros de la familia a menudo viven sus interacciones recíprocas de forma diferente. Por ejemplo, cuando los padres están con sus hijos afirman generalmente tener estados anímicos positivos. Así lo hacen los niños hasta el quinto curso. Después éstos manifiestan tener estados de humor cada vez peores cuando están con sus padres (al menos hasta octavo, ya que después no poseemos datos disponibles).

Los fuertes efectos que tiene la compañía sobre la calidad de las experiencias sugieren que invertir energía psíquica en las relaciones es una buena forma de mejorar la vida. Incluso las conversaciones pasivas y superficiales en el bar de la esquina pueden

evitar la depresión. Pero para el crecimiento real es necesario encontrar a personas cuyas opiniones sean interesantes y cuya conversación sea estimulante. Una capacidad más difícil de adquirir, pero a largo plazo más útil, es tolerar la soledad e incluso llegar a disfrutarla.

La vida cotidiana se desarrolla en diversos lugares: la casa, el coche, la oficina, las calles y los restaurantes. Además de las actividades y la compañía, los distintos lugares en que nos hallamos también producen un efecto en la calidad de las experiencias. Por ejemplo, los adolescentes se sienten mejor cuando están muy lejos de la supervisión de los adultos, como en un parque público. Se sienten más constreñidos en los centros escolares, las iglesias y otros lugares en los que su conducta debe adaptarse a las expectativas de los demás. Los adultos también prefieren lugares públicos, donde probablemente estén con amigos e inmersos en actividades voluntarias de ocio. Esto es especialmente así para las mujeres, para quienes estar fuera de casa significa a menudo un alivio de la monotonía del hogar, mientras que para los hombres estar en lugares públicos se haya relacionado más frecuentemente con el trabajo y otras responsabilidades.

A muchas personas conducir⁶ les proporciona una sensación más sólida de libertad y control; a veces llaman al coche su "máquina pensante", porque mientras conducen pueden concentrarse en sus problemas sin ser interrumpidos y resolver conflictos emocionales en el capullo protector de su vehículo personal. Un obrero del metal de Chicago, cada vez que sus problemas personales se vuelven demasiado estresantes, salta a su automóvil después del trabajo y conduce hacia el oeste hasta llegar al río Misi-

4. Los hallazgos de encuestas a escala nacional que indican que existe una relación entre la felicidad y tener amigos se encuentran en Burt (1976).
5. El reciente estudio realizado por Reed Larson y Maryse Richards, en el que todos los miembros de la familia participaron simultáneamente en un estudio basado en el MME. (Larson y Richards, 1994), revela muchas pautas fascinantes en las experiencias vividas por la familia: como postula el mismo título del libro *Divergent Realities*, padres e hijos rara vez están en sintonía cuando interactúan en el hogar.

6. Que conducir era una de las experiencias más placenteras en la vida de muchas personas fue sugerido por uno de nuestros estudios en base al MME (Csikszentmihalyi y LeFevre, 1989); un estudio más profundo basado en el MME y patrocinado por Nissan de Estados Unidos reveló muchos detalles insospechados, algunos de los cuales aparecen a lo largo de esta obra.

sipí. Pasa algunas horas a la orilla en un lugar de acampada, contemplando pasar las aguas silenciosas. Después vuelve al coche y se siente en paz cuando llega a su casa mientras el sol amanece al otro lado del lago Michigan. Para muchas familias, el coche se ha convertido en el lugar en que más están juntos sus miembros. En casa, padres e hijos suelen estar dispersos en diferentes habitaciones, haciendo cosas diferentes; cuando se realiza una salida en coche, hablan, cantan o juegan juntos.

Las diferentes habitaciones de la casa también tienen su perfil emocional peculiar, debido en gran parte a que cada una se dedica a un tipo diferente de actividades. Por ejemplo, los hombres dicen hallarse de buen humor cuando están en el sótano, mientras que las mujeres no dan la misma información; probablemente se debe a que los hombres van al sótano a relajarse o a trabajar en sus aficiones, mientras que sus esposas probablemente bajan para hacer la colada. Las mujeres afirman tener sus mejores momentos de buen humor en la casa cuando están en el baño, donde son relativamente libres de las demandas familiares, y en la cocina, donde tienen el control y están absortas cocinando, que es una actividad relativamente agradable. (Los hombres disfrutaban realmente cocinando mucho más que las mujeres, sin duda porque lo hacen una de cada diez veces, y así pueden decidir cocinar cuando les apetece hacerlo).

Aunque se ha escrito mucho sobre cómo afecta a nuestra mente el entorno en que vivimos,⁷ realmente existe muy poco conocimiento sistemático sobre este tema. Desde tiempos inmemoriales, artistas, eruditos y místicos han escogido cuidadosamente el entorno que mejor facilitaba la seriedad y la inspiración. Los monjes budistas se establecieron en las fuentes del río Ganges, los eruditos escribieron en pabellones instalados en islas pintor-

rescas y los monasterios cristianos se construyeron en colinas desde donde se divisaban las mejores vistas. Actualmente en Estados Unidos los institutos de investigación y los laboratorios de investigación y desarrollo de las grandes empresas generalmente están situados entre colinas ondulantes, con patos que reflejan su imagen en los estanques o con el océano como horizonte.

Si creemos lo que afirman los pensadores y artistas creativos, un entorno agradable es a menudo fuente de inspiración y creatividad. Con frecuencia se hacen eco de las palabras de Franz Liszt, que escribió a orillas del romántico lago de Como: "Siento que los diferentes accidentes de la naturaleza que me rodean... provocan una reacción emocional en las profundidades de mi alma que he intentado traducir a música". Manfred Eigen, que ganó el premio Nobel de química en 1967, afirma que algunas de sus visiones profundas más importantes le llegaron en excursiones a los Alpes suizos, adonde invitaba a sus colegas de todo el mundo a esquiar y a hablar de ciencia. Si uno lee las biografías de físicos como Bohr, Heisenberg, Chandras, Drashkhar y Bethe, se tiene la impresión de que sin excursiones a la montaña y la visión de los cielos nocturnos su ciencia no hubiera llegado a las mismas alturas.

Para producir un cambio creativo en la calidad de las experiencias, puede ser útil experimentar con el propio entorno así como con actividades y compañías. Las salidas y las vacaciones ayudan a clarificar la mente, a cambiar las perspectivas, a ver la propia situación con ojos renovados. Responsabilizarse del entorno de la casa o de la oficina -eliminando lo excesivo, decorando según nuestro propio gusto para hacerlo personal y psicológicamente confortable- podría ser el primer paso para dar un nuevo orden a nuestra vida.

A veces oímos hablar de lo importante que son los biorritmos y qué diferentes nos sentimos los grises lunes si los comparamos con los fines de semana. De hecho, la forma en que experimentamos cada día varía considerablemente desde la mañana a la noche. Las madrugadas y las últimas horas de la noche contienen

7. Una excepción a la poca atención general que ha recibido el estudio de cómo nuestro entorno afecta a las emociones y pensamientos es Gallagher (1993). Otro trabajo sobre este tema es el de Csikszentmihalyi y Rochberg Halton (1981).

pocas emociones positivas, mientras que las horas de comer y las tardes contienen más. Los cambios más grandes suceden cuando los niños abandonan el centro escolar y cuando los adultos llegan a casa de trabajar. No todos los contenidos de la conciencia van en la misma dirección: cuando salen fuera con amigos por la noche, los adolescentes manifiestan un creciente estado de animación hora tras hora, pero al mismo tiempo también sienten que pierden paulatinamente el control. Además de estas tendencias generales, existen ciertas diferencias individuales: las personas madrugadoras y las personas nocturnas se relacionan con el tiempo del día de forma opuesta.

A pesar de la mala reputación que tienen ciertos días de la semana, en general las personas parecen experimentar cada día más o menos de la misma forma. Como era de imaginar, es cierto que los viernes por la tarde y los sábados son marginalmente mejores que los domingos por la tarde y los lunes por la mañana, pero las diferencias son menores de lo que cabría esperar. Depende mucho de cómo planifiquemos nuestro tiempo: las mañanas del domingo pueden ser muy depresivas si no se tiene nada que hacer, pero si estamos deseando que llegue una actividad programada o un ritual familiar como ir a la iglesia, entonces puede convertirse en uno de los mejores momentos de la semana.

Un interesante hallazgo es que las personas afirman significativamente tener más síntomas físicos, como dolores de cabeza y de espalda los fines de semana, en momentos en que no están estudiando ni trabajando.⁸ Incluso el dolor de mujeres que padecen cáncer es tolerable cuando están con amigos y amigas o participando en alguna actividad, y se agudiza cuando están solas sin

nada que hacer. Aparentemente, cuando la energía psíquica no está dedicada a una tarea definida es más fácil que advirtamos qué es lo que va mal en nuestro cuerpo. Esto es coherente con lo que sabemos sobre las experiencias de flujo: cuando los jugadores de ajedrez están participando en algún torneo muy reñido, pueden pasar horas sin advertir el hambre o el dolor de cabeza; los atletas pueden ignorar el dolor y la fatiga en medio de una competición hasta que ésta se acaba. Cuando la atención está enfocada en algo, los pequeños dolores y las agujetas no tienen ninguna posibilidad de ser registradas por la conciencia.

Una vez más es necesario recordar la importancia que tiene averiguar qué ritmos son agradables para usted personalmente, en lo que se refiere a los momentos del día y a otros parámetros de la vida. No existe ningún día ni ninguna hora que sea mejor para todo el mundo. La reflexión ayuda a identificar las propias preferencias y a experimentar con diferentes alternativas: levantarse temprano, hacer una siesta, comer a diferentes horas ayuda a encontrar la mejor serie de opciones.

En todos estos ejemplos hemos procedido como si las personas fueran objetos pasivos cuyos estados internos se ven afectados por lo que hacen, cómo se sienten con ello, en dónde se encuentran, etc. Aunque esto es sólo parcialmente verdad; en última instancia no son las condiciones externas las que cuentan, sino lo que hacemos con ellas. Es perfectamente posible ser felices realizando tareas domésticas sin nadie alrededor, estar motivados cuando trabajamos y concentrarnos cuando hablamos a un niño. En otras palabras, la calidad óptima de la vida cotidiana no depende finalmente de lo que hacemos, sino de *cómo* lo hacemos.

Sin embargo, antes de examinar cómo se puede controlar la calidad de las experiencias directamente transformando la información en la conciencia, es importante reflexionar sobre los efectos que produce sobre nosotros el entorno: los lugares, las personas, las actividades y los diferentes momentos del día. Incluso el místico más realizado, desapegado de todas las influen-

8. Dos estudios pilotos no publicados, uno completado por María Wong, de la Universidad de Michigan, y el otro por Cynthia Hedricks (de próxima publicación), de la Universidad de California del Sur, han descubierto que los domingos se manifiestan significativamente más síntomas físicos, así como en situaciones que no exigen una atención concentrada, lo que sugiere que estar ocupado nos impide hasta cierto punto advertir el dolor.

cias, preferirá sentarse bajo un árbol concreto, comer una determinada comida y estar con un compañero más que con otro, y la mayoría de nosotros somos aún mucho más sensibles a las situaciones en que nos encontramos.

Así pues, el primer paso para mejorar la calidad de vida es prestar gran atención a lo que hacemos cada día y darnos cuenta de cómo nos sentimos en diferentes actividades, lugares y momentos del día y con diferentes compañeros. Aunque las tendencias generales probablemente también se aplicarán a su caso -se encontrará más feliz a las horas de comer y con más frecuencia en un estado de fluidez en medio de un ocio activo-, también pueden producirse sorprendentes revelaciones. Tal vez resulte que a usted le guste realmente estar solo, o que le guste trabajar más de lo que cree; o que, a fin y al cabo, leer le haga sentirse mejor que mirar la televisión. También puede sucederle todo lo contrario. No existe ninguna ley que diga que tengamos que experimentar la vida de la misma forma. Es vital que averigüe lo que funciona mejor en su caso.

4. LA PARADOJA DEL TRABAJO

El trabajo generalmente ocupa un tercio del tiempo disponible para vivir. Trabajar es una experiencia extraña: proporciona algunos de los momentos más intensos y satisfactorios junto con un sentido de orgullo y de identidad, pero es algo que la mayoría de nosotros estaríamos encantados de evitar. Por una parte, encuestas recientes muestran que el 84% de los hombres y el 77% de las mujeres estadounidenses afirman que continuarían trabajando aun cuando heredasen suficiente dinero para no tener necesidad de mantener un empleo.' Por otra parte, según varios estudios basados en el MME (método de muestreo de experiencias) cuando los encuestados oyen la señal durante la jornada laboral suelen marcar con una cruz el apartado "desearía estar haciendo otra cosa" más que en ningún otro de los momentos del día. Otro ejemplo de esta actitud contradictoria lo constituye un libro en el que dos eminentes científicos sociales alemanes, sirviéndose de

1. Los resultados de este encuesta proceden de Yankelovich (1981) y se han reproducido pautas similares en otros países. Respecto a la ambivalencia sobre el trabajo, véase Csikszentmihalyi y LeFevre (1989); el diálogo entre los científicos sociales alemanes puede encontrarse en Noelle-Neumann y Strumpel (1964). Noelle-Neumann interpretó la relación entre la disposición a trabajar y un estilo positivo de vida como prueba de que "el trabajo le hace a uno feliz", mientras que Strumpel entendió que la preferencia general por el ocio significa que "el trabajo le hace a uno infeliz".

los mismos resultados de esta encuesta, desarrollaron argumentos contrarios. Uno afirmaba, entre otras cosas, que a los trabajadores alemanes no les gustaba el trabajo y que a aquellos a quienes más les disgustaba eran en general más felices. El segundo respondió que a los trabajadores sólo les disgustaba el trabajo porque les habían lavado el cerebro los medios informativos por motivos ideológicos y que aquellos a quienes les gustaba su trabajo vivían una vida más rica. Lo curioso es que existían pruebas razonables para ambas conclusiones. Por la gran importancia que tiene el trabajo, considerando la cantidad de tiempo que invertimos en él y la intensidad de los efectos que produce en la conciencia, es esencial afrontar sus ambigüedades si se desea aumentar la calidad de vida. El primer paso en esta dirección es revisar brevemente cómo han evolucionado a lo largo de la historia las actividades laborales y los valores contradictorios que se le atribuyeron, y que todavía continúan afectando a nuestras actitudes y experiencias.

El trabajo, tal como lo conocemos actualmente, constituye una creación histórica muy reciente.² No existía antes de las grandes revoluciones agrícolas que posibilitaron la agricultura intensiva hace aproximadamente unos 12.000 años. Durante los millones de años de evolución humana anteriores, cada hombre y cada mujer sólo se proveía a sí mismo y a sus parientes. Pero no existía algo así como trabajar *para* otra persona; para los cazadores-recolectores, el trabajo estaba perfectamente unido al resto de la vida. En las civilizaciones occidentales clásicas de Grecia y Roma, los filósofos reflejaron muy bien la opinión pública sobre el trabajo, que era algo que debía evitarse a toda costa. El ocio se consideraba una virtud. Según Aristóteles, sólo un hombre que no tuviera que trabajar podía ser feliz. Los filósofos romanos es-

tuvieron de acuerdo en que "el salario del trabajo es sórdido e indigno de un hombre libre... El trabajo artesanal y también el comercio son miserables". El ideal consistía en conquistar o comprar tierras productivas y después contratar a administradores para supervisar su cultivo por parte de esclavos o de siervos adscritos a la tierra. En la Roma imperial, aproximadamente un 20% de la población adulta masculina no tenía que trabajar. Por haber logrado llevar una vida de ocio, creían que habían alcanzado una vida óptima. En la época republicana, esta creencia pudo tener cierta justificación: los miembros de la clase gobernante ofrecían voluntariamente su tiempo para realizar tareas militares y administrativas que contribuían al mantenimiento de la comunidad y que permitían expandir el potencial personal. Pero después de siglos de vida fácil, las clases ociosas se retiraron de la vida pública y, en su lugar, utilizaron el tiempo libre que tenían a su disposición para entregarse a una vida de lujo y diversión.

Para la mayoría de la gente, el trabajo empezó a cambiar radicalmente en Europa hace unos 500 años. Dio otro salto cuántico hace 200 años y actualmente todavía continúa cambiando a un ritmo acelerado. Hasta el siglo xra, casi toda la energía laboral dependía de los músculos humanos o animales. Sólo algunas máquinas primitivas, como los molinos de agua, ayudaban a aliviar esta carga. Posteriormente los lentos molinos de viento, junto con una gran variedad de mecanismos aplicados a los mismos, empezaron a sustituir la penosa tarea de moler el grano, acarrear agua y mantener el fuego de los hornos en que se fundían los metales. El descubrimiento de las máquinas de vapor y posteriormente de la electricidad revolucionó aún más la forma de transformar la energía y de sustentarse.

Una de las consecuencias que tuvieron estos adelantos tecnológicos fue que, en lugar de verse simplemente el trabajo como un esfuerzo físico que podía hacer mejor un buey o un caballo, empezó a ser considerado como una actividad especializada, como una manifestación de la creatividad y del ingenio humanos. Hacia la época de Calvino tenía sentido tomarse en serio "la éti-

2. Interesantes visiones profundas sobre cómo ha cambiado el trabajo a lo largo de los siglos pueden verse, por ejemplo, en Braudel (1985); Lee y DeVore (1968); Norberg (1993); Veyne (1987).

ca del trabajo". Y por esta razón también Karl Marx pudo posteriormente invertir la valoración clásica del trabajo y afirmar que sólo a través de la actividad productiva podemos realizar nuestra condición humana. Su posición no contradecía el espíritu de la afirmación opuesta de Aristóteles, de que sólo el ocio podía hacer libres a los hombres. Sólo que en el siglo xix el trabajo parecía ofrecer más opciones creativas que el ocio.

Durante las décadas de afluencia posteriores a la segunda guerra mundial, la mayoría de los trabajos en Estados Unidos pueden haber sido aburridos y anodinos, pero por lo general proporcionaban condiciones decentes de vida y una seguridad razonable. Se hablaba mucho de una nueva era en que el trabajo sería abolido o, al menos, transformado en tareas de cuello blanco y de pura supervisión que podrían realizarse en pocas horas a la semana. No pasó mucho tiempo antes de que se viera lo utópico que habían sido estas predicciones. La competencia global que permitió entrar en el mercado laboral a las poblaciones infrapagadas de Asia y Sudamérica vuelve a dar al trabajo una triste reputación en Estados Unidos. A medida que la red que constituye la seguridad social corre el peligro de quebrarse, cada vez más personas tienen que trabajar con más frecuencia en condiciones arbitrarias y sin mucha seguridad sobre su futuro. Así pues, incluso hoy día, a finales del siglo xx, todavía nos acosa la profunda ambigüedad del trabajo. Sabemos que es uno de los elementos más importantes de nuestra vida, pero aunque lo hacemos, preferiríamos no hacerlo.

¿Cómo aprendemos estas actitudes conflictivas hacia el trabajo? ¿Y cómo aprenden los jóvenes actualmente las capacidades y la disciplina que se necesitan para llevar a cabo un trabajo adulto y productivo? Estas preguntas no son en absoluto triviales. A cada generación, el trabajo se convierte en un concepto cada vez más nebuloso, y cada vez se les hace más difícil a los jóvenes saber qué empleos les estarán esperando cuando sean mayores y aprender cómo prepararse para ellos.

En el pasado, y hasta cierto grado incluso hoy día en las sociedades cazadoras y pescadoras de Alaska o Melanesia, todavía podemos ver cuál era el patrón que se utilizaba en cualquier parte del mundo: desde su primera infancia los niños participaban en el trabajo de sus padres y se encontraban gradualmente actuando como adultos productivos sin perder un solo día en el camino. A un niño inuit se le daba un arco de juguete a los dos años e inmediatamente empezaba a practicar. A los cuatro, se suponía que era capaz de cazar una perdiz blanca, a los seis, un conejo y, a partir de ahí, iba "graduándose" hasta llegar al caribú y a la foca. Su hermana vivía un progreso similar ayudando a las mujeres de su grupo familiar a curtir pieles, cocinar, coser y cuidar de los hermanos menores. No se planteaba la cuestión de qué debería uno hacer al crecer ni había opciones para elegir, puesto que sólo existía un único camino hacia el mundo adulto productivo.

Cuando hace 10.000 años la revolución agrícola permitió que surgieran las ciudades, empezaron a aparecer los trabajos especializados y se abrió cierta gama de elección para los jóvenes. Sin embargo, la mayoría de ellos acababan haciendo lo que hacían sus padres, que consistía fundamentalmente en tareas agrícolas hasta hace unos siglos. Sólo a partir del siglo xvi o xvii un gran número de jóvenes empezó a trasladarse de las granjas a las ciudades para probar suerte en la pujante economía urbana. Según algunas estimaciones, hacia los doce años el 80% de las niñas del campo en algunas partes de Europa dejaban a sus padres campesinos, mientras que los niños se iban, como media general, dos años después. La mayoría de los trabajos que les esperaban en Londres o en París estarían incluidos en lo que hoy llamamos el sector servicios, como mujeres de la limpieza, cocheros, porteros o lavanderas.

La situación es muy diferente hoy día. En un estudio reciente, preguntamos a varios miles de adolescentes estadounidenses representativos qué trabajos deseaban tener cuando fueran mayores. Los resultados se presentan en la tabla 3, que muestra que los adolescentes tienen expectativas muy realistas de convertirse en

profesionales: un 15% de ellos pretendían ser médicos o abogados, lo que supone una cifra 15 veces mayor a la proporción actual de médicos y abogados respecto a toda la fuerza laboral, según el censo de 1990. La mayoría de los 244 adolescentes que querían convertirse en atletas profesionales también se verán decepcionados, puesto que sobreestiman sus posibilidades multiplicándolas por 500. Los niños pertenecientes a minorías de barrios modestos de la ciudad desean emprender carreras profesionales en el mismo porcentaje que los hijos de familias acomodadas de las áreas residenciales, a pesar del hecho de que el índice de desempleo de los jóvenes afroamericanos se acerca en muchas ciudades al 50%. La falta de realismo sobre las opciones profesionales del futuro se debe en parte a la naturaleza rápidamente cambiante de los empleos adultos, pero también es causada por la ignorancia de muchos jóvenes sobre las oportunidades significativas de empleo y los modelos laborales adultos. Por el contrario de lo que cabía esperar, los adolescentes de familias prósperas trabajan realmente más en el bachillerato que los estudiantes más pobres, a pesar de que no tienen que hacerlo. Igualmente, la disponibilidad hacia tareas productivas en el hogar, en el vecindario y en la comunidad en general es mucho mayor en los niños que crecen en entornos prósperos y estables. En estos entornos puede encontrarse realmente a jóvenes de quince años que planean convertirse en arquitectos y que ya han aprendido a hacer proyectos en la empresa de arquitectura de algún familiar, que han ayudado a diseñar la ampliación de la casa de algún vecino o que se han colocado como meritorios en alguna empresa de construcción local, a pesar de que todas estas oportunidades son bastante escasas. En un instituto de una zona modesta, el consejero profesional informal más popular era un vigilante que ayudaba a jóvenes avispados a encontrar empleos en las pandillas y que dirigía a las jóvenes, con buena apariencia hacia trabajos de publicidad.

Según los resultados del MME, parece que los jóvenes aprenden muy temprano la ambivalencia de sus mayores hacia el tra-

Tabla 3:
¿Qué empleos desean tener los adolescentes estadounidenses?

He aquí los futuros empleos deseados con más frecuencia, en base a entrevistas de una muestra de 3.891 adolescentes de Estados Unidos.

Ocupación	Clasificación	% de la muestra
Médico	1	10
Empresario	2	7
Abogado	3	7
Profesor	4	7
Atleta	5	6
Ingeniero	6	5
Enfermero	7	4
Contable	8	3
Psicólogo	9	3
Arquitecto	10	3
Otras		45

Fuente: Adaptado de Bidwell, Csikszentmihalyi, Hedges y Schneider 1997, de próxima publicación. Los resultados relativos a cómo los adolescentes estadounidenses aprenden actitudes y habilidades relevantes para sus futuras ocupaciones se obtuvieron a lo largo de un estudio durante cinco años de casi 4.000 estudiantes de bachillerato medio y superior, en todos los Estados Unidos, que fue patrocinado por la Fundación Sloan (Bidwell y otros, 1992). Las experiencias negativas que se asocian a actividades que no son parecidas al trabajo ni al juego fueron exploradas con detalle por Jennifer Schmidt(1997).

bajo. Hacia los 10 u 11 años han interiorizado el patrón típico de la sociedad en general. Cuando se les pide que clasifiquen lo que están haciendo como algo más parecido al "trabajo", al "juego", como "ambos" o como "ninguno", los jóvenes de sexto curso afirman casi invariablemente que las clases son trabajo y que los

deportes son juego. Lo interesante es que siempre que los adolescentes están haciendo algo que etiquetan como trabajo, típicamente dicen que lo que hacen es importante para su futuro, exige una alta concentración y conlleva un alto nivel de autoestima. Pero también son menos felices y motivados que la media cuando lo que hacen es equiparado al trabajo. Por otra parte, cuando están haciendo algo que etiquetan como juego, lo ven como algo que tiene poca importancia y que exige menos concentración, pero son felices y están motivados. En otras palabras, ese corte entre el trabajo que es necesario pero no placentero y el juego que es placentero pero inútil, ya está establecido al final de la infancia. Y se acentúa incluso más a medida que los adolescentes van pasando los años escolares.

Cuando estos mismos adolescentes empiezan a trabajar más adelante, muestran exactamente el mismo patrón de experiencias en su puesto de trabajo. En Estados Unidos, casi 9 de 10 adolescentes están empleados en algún momento durante el bachillerato, una proporción mucho mayor que la de cualquier otro país tecnológicamente avanzado como Alemania o Japón, donde existen menos oportunidades de trabajar a tiempo parcial, y donde los padres prefieren que sus hijos empleen el máximo de tiempo estudiando, en lugar de distraerse con empleos que no tienen nada que ver con sus futuras profesiones. En nuestro estudio, el 57% de los alumnos de décimo curso y el 86% de los alumnos de doceavo curso han tenido empleos pagados, normalmente sirviendo comida rápida, como empleados o vendedores o como cuidadores de niños. Cuando los adolescentes son pagados en sus empleos, muestran tener un alto grado de autoestima. Consideran que lo que hacen es importante y que exige un alto grado de concentración. Pero son menos felices que en la media general de sus demás actividades (aunque no tan infelices como en el centro escolar), y además no disfrutan. En otras palabras, el patrón de ambivalencia ya está establecido en las primeras etapas de su vida laboral.

Pero el trabajo no es definitivamente lo que los adolescentes

experimentan como lo peor. El estado más negativo que dicen tener es cuando lo que hacen no es parecido al trabajo ni al juego. Cuando éste es el caso -normalmente en las actividades de mantenimiento, el ocio pasivo o la socialización-, su autoestima es más baja, lo que hacen no tiene importancia para ellos y su felicidad y motivación están también por debajo de la media. Pero para los adolescentes, las actividades que no son "trabajo, ni juego" ocupan como media el 35% del día. Algunos, especialmente los niños cuyos padres poseen poca formación, sienten que la mitad o más de sus actividades pertenece a esta categoría. Una persona que crece sintiendo que la mayor parte del día no es importante ni placentero es improbable que encuentre mucho sentido en el futuro.

Las actitudes establecidas en los primeros años continúan coloreando la forma que tenemos de experimentar el trabajo el resto de nuestra vida. En el trabajo, se suele tender a utilizar la mente y el cuerpo plenamente y, en consecuencia, a sentir que lo que se hace es importante, así como a sentirse bien mientras se hace. Pero la motivación es más baja que cuando se está en casa e igualmente la calidad del estado anímico es peor. A pesar de las grandes diferencias de salario, prestigio y libertad, los directores de empresa tienden a sentirse sólo algo más creativos y activos en el trabajo, al mismo tiempo que los empleados y los trabajadores de una línea de montaje no se sienten más infelices ni están más insatisfechos.

Sin embargo, hombres y mujeres tienden a vivir el trabajo fuera del hogar de forma diferente. Tradicionalmente, la identidad y respeto de los hombres por sí mismos se ha basado en la capacidad de obtener energía del entorno para su uso y el de su familia. Tanto si la satisfacción que un hombre obtiene de realizar un trabajo necesario está parcialmente programada por la genética como si es algo totalmente aprendido de la cultura, el hecho es que, más o menos y en todas partes, el hombre que no es un proveedor se considera hasta cierto punto un inadaptado. La autoes-

tima de las mujeres,³ por otro lado, se ha basado tradicionalmente en su capacidad para crear un entorno físico y emocional apropiado para la crianza de los hijos y el bienestar de los adultos. Por muy claros que hayamos llegado a ser para intentar evitar estos estereotipos de género, están muy lejos de haber desaparecido. Los muchachos adolescentes siguen deseando convertirse en agentes de policía, bomberos e ingenieros, mientras que las niñas desean convertirse en amas de casa, enfermeras y profesoras, si bien es cierto que muchas niñas también desean actualmente convertirse en profesionales, como médicos y abogadas, en una proporción incluso más elevada que los niños.

La respuesta de los dos géneros hacia sus empleos es generalmente diferente, por el diferente rol que tiene el trabajo pagado en la economía psíquica de hombres y mujeres. Dejando de lado a las relativamente pocas mujeres profesionales cuya principal identificación se refiere a sus empleos, la mayoría de las mujeres que trabajan en oficinas, otros servicios e incluso en tareas de dirección tienden a pensar en sus trabajos externos como en algo que quieren hacer y no que tienen que hacer. El trabajo es más voluntario para muchas mujeres. Es más como un juego, algo que podrían dejar o tomar. Muchas de ellas sienten que todo lo que sucede en el trabajo no es tan importante y, de este modo y paradójicamente, pueden disfrutarlo más. Aunque las cosas vayan mal y sean despedidas no sentirán dañada tanto su autoestima. Por el contrario de lo que sucede con los hombres, su autoimagen depende mucho más de lo que ocurre dentro de la familia. Tener unos padres enfermos o un hijo con problemas escolares supone una carga psicológica mayor que cualquier cosa que suceda en el trabajo. Como consecuencia, y especialmente en comparación con las tareas domésticas que tienen que realizar en la casa, las

mujeres generalmente viven los trabajos externos de una forma más positiva que los hombres. Por ejemplo, en un estudio en base al MME llevado a cabo con parejas en las que ambos miembros trabajaban, Reed Larson descubrió que las mujeres mostraban tener emociones relativamente más positivas que los hombres cuando hacían trabajos administrativos, informáticos o comerciales, tenían reuniones empresariales, trabajaban atendiendo el teléfono, leyendo informes, etc. La única actividad relacionada con el trabajo que las mujeres vivían de una forma menos positiva que los hombres era cuando la realizaban en casa en proyectos llevados desde la oficina, sin duda porque en esas situaciones se sentían responsables también de las tareas domésticas, además de las relacionadas con el trabajo.

El doble desafío que imponen una familia y una profesión puede ser una pesada carga para la autoestima femenina. En un estudio sobre madres con hijos pequeños que trabajaban a tiempo completo, a tiempo parcial o sólo algunas horas a la semana, Anne Wells descubrió que los niveles más altos de autoestima los tenían las mujeres que trabajaban menos, y los niveles más bajos aquéllas que trabajaban más, y esto a pesar del hecho de que todas las mujeres disfrutaban trabajando fuera de casa por un salario más de lo que disfrutaban trabajando en casa. Este descubrimiento sugiere una vez más el sentido ambiguo de la autoestima. Las mujeres que trabajan en una profesión a tiempo completo y que tienen una familia propia pueden disfrutar de una autoestima más baja, no porque hagan menos, sino porque esperan dar más de sí mismas de lo que les es posible.

Estas cuestiones hacen resaltar lo arbitraria que es la división entre el trabajo realizado por un salario y las tareas domésticas que tradicionalmente se ha pedido que las mujeres hagan por su familia. Como han señalado Elise Boulding y otras economistas sociales, el trabajo de mantenimiento puede no ser productivo, pero si tuviera que ser pagado como un servicio, su factura global se acercaría al PNB (producto nacional bruto). El costo a precio de mercado de la alimentación de los niños por parte de las

3. Las diferencias de género y las experiencias laborales se exponen en Larson y Richards (1994). Anne Wells (1988) investigó las diferencias de autoestima entre las madres que trabajan a tiempo completo y las que trabajan a tiempo parcial.

madres, del cuidado de los enfermos, la cocina, la limpieza, etc., duplicaría la suma nacional de todos los salarios y tal vez nos forzaría a adoptar una economía más humana. Sin embargo y mientras tanto, aunque el trabajo doméstico puede reforzar la autoestima de una mujer casada, no contribuye mucho a su bienestar emocional. Cocinar, hacer las compras, llevar a la familia de un sitio a otro y cuidar a los niños son actividades que sólo suscitan emociones de nivel medio. Pero limpiar la casa, arreglar la cocina, hacer la colada, ordenar las cosas y mantener en equilibrio el presupuesto familiar se encuentran generalmente entre las experiencias más negativas que una mujer puede tener a lo largo del día.

El trabajo tiene serios inconvenientes, pero carecer de él es aún peor. Los antiguos filósofos tenían mucho que decir en favor del ocio, pero lo que tenían en mente era el ocio del terrateniente que poseía muchos siervos y esclavos. Forzar al ocio a alguien que no posee una buena renta sólo produce una grave disminución de la autoestima y una apatía general. Como ha mostrado John Hayworth, psicólogo de la Universidad de Manchester, aunque sean compensadas con un subsidio de desempleo⁴ relativamente generoso, las personas que se encuentran en estas circunstancias tienen muchas dificultades para sentirse satisfechas de su vida. En una recopilación de estudios que abarca a 170.000 trabajadores de 16 países, Ronald Inglehart descubrió que el 83% de los empleados administrativos, el 77% de los trabajadores manuales y sólo un 61% de los desempleados afirmaban que estaban satisfechos de su vida. La sugerencia de la Biblia de que el hombre ha sido hecho para disfrutar de la abundancia de la creación sin tener que trabajar no parece ajustarse a los hechos. Sin la meta y los retos que habitualmente proporciona un empleo, sólo una autodisciplina -que se encuentra en pocas ocasiones- puede

mantener la mente suficientemente centrada y de una forma intensa para garantizar una vida con sentido.

El descubrimiento hecho a través de los estudios del MME de que, si se consideran las causas de los estados de fluidez en la vida de los adultos, se encuentran más posibilidades de tenerlos en el trabajo que en el tiempo libre, parecía al principio muy sorprendente. Pero, de hecho, las personas encuestadas afirman tener en el trabajo más momentos que exigen un alto nivel de desafío y de capacidades, acompañados por sentimientos de concentración, creatividad y satisfacción, que en casa. Sin embargo, después de reflexionar un poco, este hallazgo no es tan sorprendente. Lo que con frecuencia pasa inadvertido es que el trabajo se parece mucho más a un juego que la mayoría de las demás actividades que hacemos durante el día. Habitualmente el trabajo tiene unas metas y unas normas claras de actuación. Proporciona retroalimentación para saber que se ha realizado bien una tarea; por ejemplo, a través de la evaluación de un supervisor o midiendo el volumen de ventas... Un trabajo habitualmente estimula la concentración e impide las distracciones; también permite un grado variable de control y, al menos idealmente, sus dificultades están a la altura de las capacidades del trabajador. Así pues, el trabajo tiende a tener la estructura de otras actividades intrínsecamente gratificantes que proporcionan estados de fluidez, como los juegos, los deportes, la música y el arte. Comparativamente, gran parte del resto de la vida carece de estos elementos. Cuando se pasa un tiempo en casa con la familia o a solas, por lo general se carece de un claro propósito, no se sabe si se está haciendo bien, se está distraído, se siente que las propias capacidades están infrautilizadas y, como resultado, nos sentimos aburridos o, con menos frecuencia, ansiosos.

Así pues, no es de extrañar que la calidad de las experiencias en el trabajo sea generalmente más positiva de lo que cabía suponer. Sin embargo, si pudiéramos, trabajaríamos menos. ¿Por qué sucede esto? Parece que existen dos razones principales. La

4. John Haworth (Haworth y Ducker, 1991) ha dirigido estudios basados en el MME sobre jóvenes desempleados en el Reino Unido. Pueden encontrarse estudios con encuestas internacionales de desempleo en Inglehart (1990).

primera se basa en las condiciones objetivas del trabajo. Es verdad que desde tiempos inmemoriales quienes pagaban salarios no estaban particularmente interesados por el bienestar de sus empleados. Exige recursos internos extraordinarios lograr estados de fluidez cuando se está cavando un túnel subterráneo de un kilómetro en una mina sudafricana o cortando caña de azúcar en una calurosa plantación tropical. Incluso en nuestra época, en la que hay más conciencia social, a pesar del énfasis que se pone en los "recursos humanos", lo más frecuente es que el empresario no tenga ningún interés en cómo se sienten sus empleados en el trabajo. Por ello, no es sorprendente que la mayoría de los trabajadores asuman que no pueden contar con su trabajo para proporcionarse recompensas intrínsecas y que tienen que esperar a estar fuera de la fábrica o de la oficina antes de empezar a pasárselo bien, aunque resulte después que esto no sea así.

La segunda razón es complementaria de la primera, pero se basa menos en la realidad contemporánea y más en la mala fama histórica del trabajo que sigue transmitiendo la cultura y que todos aprendemos a medida que nos vamos haciendo adultos. Es incuestionable que durante la revolución industrial de hace dos siglos y medio los obreros de las fábricas tenían que trabajar en condiciones inhumanas. El tiempo libre era tan escaso que se convirtió en uno de los bienes más preciados. Los trabajadores daban por sentado que con sólo tener un poco más, serían automáticamente más felices. Los sindicatos lucharon heroicamente para acortar la semana laboral y su éxito es uno de los logros más brillantes de la historia de la Humanidad. Desafortunadamente, aunque el tiempo libre puede ser una condición necesaria para la felicidad, por sí mismo no es suficiente garantía para alcanzarla. Aprender cómo utilizarlo de forma beneficiosa resulta ser más difícil de lo que se esperaba. Tampoco parece que más cantidad de algo bueno sea necesariamente algo mejor; como sucede con otras muchas cosas, lo que enriquece la vida en pequeñas cantidades puede empobrecerla en grandes dosis. Esta es la razón por la que los psiquiatras y sociólogos de mediados de siglo lanzaban

señales de advertencia para advertir que el exceso de tiempo libre constituía una verdadera amenaza y podía convertirse en un desastre social.

Ambas razones -el entorno objetivo del trabajo y las actitudes subjetivas que hemos aprendido respecto al mismo- conspiran para dificultar que muchas personas admitan, incluso ante sí mismas, que el trabajo puede ser algo de lo que se puede disfrutar. Pero cuando se aborda sin demasiados prejuicios culturales y con la determinación de moldearlo para que se convierta en algo que tenga personalmente sentido, incluso el trabajo más trivial puede aumentar la calidad de vida en lugar de disminuirla.

Pero, por supuesto, las gratificaciones intrínsecas del trabajo son más fáciles de ver en profesiones altamente individualizadas, en las que una persona es libre de escoger sus metas y establecer la dificultad de su tarea. Los artistas, empresarios, hombres de Estado y científicos altamente productivos y creativos tienden a vivir sus trabajos como lo hacían nuestros antepasados cazadores: completamente integrado en el resto de su vida. Uno de los tropos más comunes en las casi cien entrevistas que realicé a premios Nobel y otras personas sobresalientes en diferentes campos fue: «Podría decirse que he trabajado cada minuto de mi vida, o podría decirse con igual justicia que nunca he trabajado un solo día». El historiador John Hope Franklin expresó esta fusión de trabajo y ocio más concisamente cuando decía: «Siempre he suscrito la expresión "Gracias a Dios, es viernes", porque para mí el viernes significa que puedo trabajar los dos días siguientes sin interrupciones».

Para estas personas, fluir es una parte constante de su actividad profesional. Aunque funcionar en los límites del conocimiento debe incluir por fuerza una gran dificultad y agitación interna, la alegría de ampliar los límites de la mente para introducirse en nuevos territorios constituye el rasgo más obvio de su vida, incluso pasada la edad en la que la mayoría de las personas normalmente están contentas de jubilarse. El inventor Jacob Rabinow, que tienen más de 200 patentes a su nombre, describe su trabajo a los 83 años: «Hay que estar dispuesto a crear

ideas simplemente por el interés de la misma idea...; a personas como a mí nos gusta hacerlo. Es divertido que se le ocurra a uno una idea y si nadie la quiere, me importa un bledo, simplemente es divertido plantear algo extraño y diferente».

Ed Asner, que adquirió fama como "Lou Grant", todavía seguía buscando nuevos retos a sus capacidades como actor a los 63 años: «Deseo ardientemente... estar a tope, y estoy ansioso de nuevas oportunidades». El dos veces premio Nobel Linus Pauling, en una entrevista que concedió cuando tenía 89 años, declaró: «No creo haberme sentado nunca a preguntarme ¿qué es lo que voy a hacer ahora en la vida? Simplemente continúe adelante haciendo lo que me gustaba hacer». El eminente psicólogo Donald Campbell aconsejaba a los estudiantes jóvenes: «No os dedicéis a la ciencia si lo que os interesa es el dinero. No os dedicéis a la ciencia si no vais a disfrutarla aunque no os hagáis famosos. Dejad que la fama sea algo que aceptáis graciosamente si la conseguís, pero asegurados de escoger una profesión en la podáis disfrutar». Y Mark Strand, antiguo poeta premiado en Estados Unidos, describe muy bien el estado de fluidez cuando seguía su vocación: «Estás simplemente trabajando, pierdes el sentido del tiempo, quedas completamente arrobado, absorbo totalmente en lo que estás haciendo... cuando estás trabajando en algo que estás haciendo bien y tienes el sentimiento de que no hay ninguna otra forma de decir lo que estás queriendo decir».

Por supuesto, personas así son muy afortunadas por haber alcanzado la cima de profesiones sofisticadas y de éxito. Pero también sería fácil encontrar gran número de personas famosas y con éxito que odiaban sus trabajos, mientras que se pueden encontrar hombres de negocio, fontaneros, ganaderos e incluso obreros que trabajan en cadenas de montaje que adoran su trabajo y lo describen en términos líricos. No son las condiciones externas las que determinan el grado en que el trabajo contribuye a llevar una vida plena, sino la forma en que se trabaja y las experiencias que uno puede extraer de afrontar los desafíos que se presentan.

Por muy satisfactorio que sea, sólo el trabajo no puede hacer

que una vida sea completa. La mayoría de las personas creativas a las que entrevistamos afirmaban que sus familias eran más importantes para ellas que sus carreras profesionales, a pesar de que sus hábitos reales a menudo desmentían dichos sentimientos. Entre estas personas, la norma general era tener un matrimonio estable y emocionalmente gratificante. Cuando se les preguntaba de qué logros de la vida estaban más orgullosas, una de las respuestas más típicas repetía la del físico Freeman Dyson: «Supongo que es simplemente haber criado a seis hijos y haberlos educado hasta que se han convertido aparentemente en personas interesantes. Pienso que realmente es de esto de lo que estoy más orgulloso». John Reed, director general de Citycorp, afirmaba que la mejor inversión que había hecho fue el año sabático en que dejó a un lado su brillante carrera para pasarlo con sus hijos cuando eran pequeños: «Criar hijos es mucho más gratificante que ganar dinero para una empresa en lo que concierne al sentimiento de satisfacción». Y la mayoría de las personas como éstas ocupan todo el tiempo libre de que disponen en actividades de ocio interesantes, desde tocar en conciertos públicos y coleccionar mapas náuticos raros, o cocinar y escribir libros de cocina, hasta enseñar como voluntarios en países en vías de desarrollo.

Así pues, el amor y la dedicación a la propia vocación no tiene por qué tener las connotaciones negativas de "laboradicción". Ese término podría aplicarse legítimamente a una persona que está tan inmersa en su trabajo que abandona todas las demás metas y responsabilidades. Un laboradicto corre el riesgo de ver sólo los desafíos relacionados con su trabajo y aprender sólo las capacidades apropiadas para el mismo; es incapaz de experimentar el fluir en cualquier otra actividad. Una persona así pierde una gran cantidad de oportunidades que contribuyen a llevar una vida plena y a menudo acaba la vida siendo infeliz, cuando, después de haber sido adicto al trabajo de una forma exclusiva, se le deja sin nada que hacer. Afortunadamente existen muchos ejemplos de personas que, a pesar de consagrarse a su trabajo, llevan una vida mucho más multifacética.

5. RIESGOS Y OPORTUNIDADES DEL OCIO

Parece un poco ridículo afirmar que uno de los problemas a que nos enfrentamos en este momento de la historia es que no hemos aprendido a pasar el tiempo libre de una forma sensata. Pero esta es una preocupación que muchos han expresado incluso desde mediados de siglo. En 1958 el Grupo para el Progreso de la Psiquiatría acabó su informe anual con la siguiente conclusión: «Para muchos norteamericanos el ocio es peligroso».¹ Otras personas han afirmado que el que Estados Unidos triunfe como civilización dependerá de la forma en que utilicemos el tiempo libre. ¿Qué es lo que podría justificar estas graves advertencias? Pero antes de responder a esta cuestión sobre los efectos del ocio en la sociedad, tiene sentido reflexionar sobre cómo le afecta a una persona ordinaria. En este caso los efectos históricos constituyen la suma de experiencias individuales; por tanto, entender éstas primero ayuda a comprender dichos efectos.

Por las diversas razones ya expuestas, hemos llegado a asumir que el tiempo libre es una de las metas más deseables a que podemos aspirar. Aunque el trabajo se considera como un mal ne-

1. La advertencia de los psiquiatras fue publicada en *Psychiatry* (1958); argumentos similares pueden encontrarse en Gussen (1967); Kubey y Csikszentmihalyi (1990).

cesario, ser capaz de relajarse y de no tener nada que hacer le parece a la mayoría de las personas la vía regia hacia la felicidad. La creencia popular consiste en que para disfrutar del tiempo libre no se necesita ninguna habilidad especial y que cualquiera puede hacerlo. Pero las pruebas obtenidas sugieren lo contrario: el tiempo libre es más difícil de disfrutar que el trabajo. Tener ocio a disposición de uno no aumenta la calidad de vida, a menos que se sepa cómo servirse de él eficazmente, y esto no es de ningún modo algo que se aprenda automáticamente.

El psicoanalista Sandor Ferenczi ya se había dado cuenta a principios de este siglo de que los pacientes tenían brotes de histeria y de depresión los domingos con más frecuencia que durante el resto de la semana; le llamó el síndrome de "neurosis dominical".² Desde entonces se ha denunciado el hecho de que fiestas y vacaciones constituyen períodos en que aumentan las perturbaciones mentales. Para los trabajadores que se han identificado toda la vida con sus trabajos, la jubilación se convierte a menudo en una transición hacia la depresión crónica. En nuestros estudios en base al MME nos encontramos con que incluso la salud mental es mejor cuando una persona se centra en una meta. Durante los fines de semana, cuando están solas y sin nada que hacer, muchas personas manifiestan más síntomas de enfermedades.

Todas estas pruebas señalan el hecho de que la mayoría de las personas están mal preparadas para estar ociosas. Sin objetivos y sin otras personas con las que relacionarse, la mayoría de las personas empiezan a perder motivación y concentración. La mente empieza a errar de un lado a otro y lo más frecuente es que se centre en problemas no resueltos que producen ansiedad. Para evitar este estado indeseable, las personas recurren a estrategias que les protejan de lo peor de la entropía psíquica. Sin ser necesariamente conscientes de ello, buscaremos estímulos que elimi-

nen de la conciencia las fuentes de ansiedad. Podrían ser mirar la televisión, leer historias ligeras como novelas románticas o de misterio, entregarnos a apuestas obsesivas o a relaciones sexuales promiscuas o emborracharnos y consumir drogas. Estas son formas rápidas de reducir el caos en la conciencia a corto plazo, pero normalmente el único poso que dejan en el fondo es un sentimiento de apatía e insatisfacción.

Aparentemente, nuestro sistema nervioso ha evolucionado para atender señales externas, pero no ha tenido tiempo de adaptarse a largos períodos de tiempo carentes de obstáculos y peligros. Pocas personas han aprendido a estructurar autónomamente su energía psíquica a partir de su interior. En las sociedades prósperas en que los adultos tenían tiempo entre las manos, las prácticas culturales complejas evolucionaron para mantener la mente ocupada. Entre ellas se hallaban complejos ciclos de rituales ceremoniales, la danza y los torneos de competición que a veces duraban días y semanas, como los juegos olímpicos que empezaron en el alba de la historia europea. Aunque carecieran de actividades religiosas o estéticas, al menos cada pueblo proporcionaba innumerables oportunidades para las habladerías y la conversación. Bajo el árbol más grande de la plaza, los hombres que no tenían otra ocupación se sentaban a fumar la pipa o a mascar hojas y semillas ligeramente alucinógenas y mantenían su mente en orden mediante conversaciones redundantes. Este es aún el patrón que siguen los hombres durante su tiempo de ocio en los cafés mediterráneos y en las tabernas del norte de Europa.

Estos métodos de evitar el caos de la conciencia funcionan hasta cierto punto, pero rara vez contribuyen a una calidad positiva de experiencias. Como ya hemos visto anteriormente, los seres humanos se sienten mejor cuando fluyen, cuando están completamente involucrados en afrontar un desafío, resolver un problema o descubrir algo nuevo. La mayoría de las actividades que producen estados de fluidez también tienen metas y normas claras, así como una retroalimentación inmediata: una serie de demandas externas que centran nuestra atención y ponen a prue-

2. La referencia se encuentra en Ferenczi (1950); véase también Boyer (1955); Cattell (1955).

ba nuestras habilidades. Ahora bien, estas son exactamente las condiciones que con más frecuencia faltan en el tiempo libre. Por supuesto, si se utiliza el ocio para practicar un deporte, alguna forma de arte o una afición, se hallarán presentes los requisitos de los estados de fluidez. Pero, simplemente, el tiempo libre sin nada específico en que poner la atención proporciona lo opuesto del flujo: entropía psíquica, en la que uno se siente indiferente y apático.

No todas las actividades de tiempo libre son iguales. Existe una diferencia fundamental entre el ocio activo y el ocio pasivo, que producen efectos psicológicos muy diferentes. Por ejemplo, los adolescentes estadounidenses experimentan estados de fluidez (definidos como momentos de alto nivel de desafíos y de capacidades) aproximadamente un 13% del tiempo que pasan viendo la televisión, un 34% del tiempo dedicado a sus aficiones y un 44% del tiempo en que practican deportes y juegos (véase la tabla 4). Esto sugiere que las aficiones tienen dos veces y media más de probabilidades de producir un estado de elevado disfrute que la televisión, y los juegos y deportes activos, más de tres veces. Pero estos mismos adolescentes pasan al menos cuatro veces más de sus horas libres mirando la televisión que dedicándose a al guna afición o practicando un deporte. Similares proporciones pueden aplicarse a los adultos. ¿Por qué pasaríamos cuatro veces más de tiempo haciendo algo que tiene menos de la mitad de posibilidades de hacernos sentirnos bien?

Cuando planteamos esta pregunta a los participantes en nuestros estudios, empieza a aparecer una explicación coherente. El típico adolescente admite que montar en bicicleta, jugar al baloncesto o tocar el piano produce más disfrute que vagar por el centro comercial o mirar la televisión. Pero afirma que organizarse para un partido de baloncesto requiere tiempo: hay que cambiarse de ropa, organizar las cosas... Hace falta al menos media hora de práctica aburrida cada vez que uno se sienta al piano antes de que empiece a ser placentero. En otras palabras, cada una de las

Tabla 4:
¿Cuánto flujo hay en el ocio?

Porcentaje de tiempo en que cada actividad de ocio proporciona estados de fluidez, relajación, apatía y ansiedad. Los resultados provienen de un estudio de 824 adolescentes estadounidenses con un total de 20.000 respuestas. Los términos se definen del siguiente modo: estados de fluidez: alto nivel de desafíos y de capacidades; relajación: bajo nivel de desafíos y alto nivel de capacidades; apatía: bajo nivel de desafíos y de capacidades; y ansiedad: alto nivel de desafíos y bajo nivel de capacidades.

	Estados de fluidez	Relajación	Apatía	Ansiedad
Juegos y deportes	44	16	16	24
Aficiones	34	30	18	19
Relaciones sociales	20	39	30	12
Pensar	19	31	35	15
Escuchar música	15	43	35	7
Mirar la televisión	13	43	38	6

Fuente: Bidwell, Csikszentmihalyi, Hedges y Schneider, 1997, de próxima publicación.

actividades que produce un estado de fluidez exige una inversión inicial de atención antes de que empiece a ser placentero. Se necesita esa "energía de activación" disponible para disfrutar de actividades complejas. Si una persona está demasiado cansada, ansiosa o carece de disciplina para vencer ese obstáculo inicial, tendrá que recurrir a otra actividad que, aunque sea menos placentera, sea más accesible.

Aquí es donde entran las actividades de "ocio pasivo". Estar simplemente con amigos, leer un libro superficial o conectar la televisión no exige gran cosa en lo que se refiere a una inversión

previa de energía. Tampoco requiere habilidades ni concentración. Así pues, el consumo de ocio pasivo se convierte con demasiada frecuencia en la opción escogida por parte no sólo de los adolescentes, sino también de los adultos.

En la tabla 4, podemos ver una comparación entre las principales clases de actividades de ocio en función de la frecuencia con que proporcionan estados de fluidez a un sector representativo de los adolescentes estadounidenses. Podemos comprobar que los juegos y los deportes, las aficiones y las relaciones -las tres actividades activas y/o sociales- proporcionan más experiencias de flujo que las tres actividades más solitarias y menos estructuradas, como escuchar música, pensar y ver la televisión. Al mismo tiempo, las actividades que producen estados de fluidez son más exigentes y difíciles, aunque ocasionalmente producen estados de ansiedad. Las tres actividades de ocio pasivo, por otra parte, rara vez causan ansiedad: su contribución consiste en proporcionar fundamentalmente relajación y apatía. Si llena su tiempo de ocio con ocio pasivo no disfrutará mucho, pero también evitará "calentarse" la cabeza. Aparentemente, este es un pacto consigo mismas que muchas personas piensan que vale la pena hacer.

No significa que relajarse sea malo. Todo el mundo necesita tiempo para relajarse, leer novelas sencillas y sentarse en el sofá a contemplar el espacio o ver un programa de televisión. Al igual que con los demás ingredientes de la vida, lo que importa es la dosificación. El ocio pasivo se convierte en un problema cuando una persona lo utiliza como estrategia principal -o única- para llenar el tiempo libre. Cuando estas pautas se convierten en hábitos, empiezan a tener efectos definidos en la calidad de vida en su conjunto. Quienes, por ejemplo, aprenden a pasar su tiempo libre en las apuestas, pueden verse atrapados en un hábito que interfiere con su trabajo, su familia y, más adelante, con todo su propio bienestar. Las personas que ven la televisión con más frecuencia que la media tienden también a tener peores empleos y peores relaciones. En un estudio a gran escala efectuado en Alemania, se descubrió que las personas que dicen leer libros con

más frecuencia, afirman tener más experiencias de flujo, mientras que la tendencia opuesta se encontró en aquellos que veían la televisión. El máximo de estados de fluidez lo manifestaron las personas que leían mucho³ y veían poca televisión, y el mínimo las que leían poco y la veían a menudo.

Por supuesto, estas correlaciones no significan necesariamente que los hábitos de ocio pasivo produzcan malos empleos, malas relaciones, etc., etc. Es probable que los vínculos causales empiecen por el otro extremo: las personas solitarias con empleos insatisfactorios llenarán su tiempo libre con ocio pasivo. O los que no pueden encontrar de otra forma los estados de fluidez en su vida recurren a actividades de ocio que no exigen gran esfuerzo. Pero en el desarrollo humano la relación causa efecto es habitualmente circular: lo que al principio pudo ser un efecto se convierte más adelante en una causa. Un padre o una madre que maltrata o abusa de sus hijos puede provocar que éstos adopten una actitud defensiva basada en la agresión reprimida; cuando el niño crece, es esta forma de defenderse, en lugar del trauma inicial, lo que podría inclinarle a convertirse a su vez en un padre o una madre que abusa también de sus hijos. Así pues, adoptar hábitos de ocio pasivo no es simplemente un efecto de problemas anteriores, sino que se convierte en causa por propio derecho, que corta cualquier opción posterior de mejorar la calidad de vida.

La frase "pan y circo" se ha convertido en una frase hecha para describir cómo el imperio romano se las arreglaba para mantener al populacho contento durante los largos siglos de su decadencia. Proporcionando suficiente comida para mantener satisfechos los cuerpos y suficientes espectáculos para mantener las mentes entretenidas, las clases gobernantes fueron capaces de

3. Las diferencias halladas entre quienes son lectores asiduos y quienes son espectadores habituales de televisión se exponen en Noelle-Neumann (1996).

evitar la agitación social. Es improbable que esta política se adoptase conscientemente, pero su aplicación generalizada parece haber funcionado. No sería la primera ni la última vez que proporcionar oportunidades de ocio impidiera que se deshiciera una sociedad. En las *Historias* en que narra las guerras persas, el primer historiador occidental, el griego Herodoto,⁴ describe cómo Atis, rey de Lidia -Asia Menor-, ya había introducido los juegos de pelota hace 3.000 años como una forma de distraer a sus subditos cuando una serie de malas cosechas dio lugar a que se produjeran disturbios entre la población hambrienta. «El plan adoptado contra la hambruna fue participar en juegos un día completo para no sentir ningún deseo de comida, -escribió-, y al día siguiente comer y abstenerse de los juegos. De esta forma pasaron 18 años».

Una pauta de conducta similar se desarrolló en Constantinopla durante la decadencia del imperio bizantino. Para mantener contentos a los ciudadanos se celebraban en la ciudad grandes carreras de carros. Los mejores conductores se hacían ricos y famosos y eran automáticamente elegidos miembros del senado. Antes de la conquista española, los mayas desarrollaron en Centroamérica sofisticados juegos parecidos al baloncesto para mantener a los espectadores ocupados durante semanas y semanas. Actualmente las minorías marginadas dependen de los deportes y del espectáculo como medio de movilidad social: el baloncesto, el béisbol, el boxeo y la música popular absorben un extra de energía psíquica y al mismo tiempo prometen riqueza y fama. Según la perspectiva que se tenga, puede interpretarse este hecho de dos formas completamente opuestas. Una de ellas puede considerar que estos ejemplos de ocio están siendo utilizados como "opio del pueblo", para parafrasear lo que Marx decía de la religión. O podrían considerarse como respuestas creativas a situaciones peligrosas impermeables a soluciones más efectivas.

Los hechos históricos parecen sugerir que una sociedad empieza a basarse exageradamente en el ocio -especialmente en el ocio pasivo- sólo cuando ha sido incapaz de ofrecer una ocupación productiva y significativa a sus miembros.⁵ Así pues, "pan y circo" es una estratagema de último recurso que postpone la disolución de la sociedad, aunque sólo temporalmente. Los ejemplos contemporáneos ofrecen una visión penetrante de lo que sucede en estos casos. Por ejemplo, muchos pueblos nativos de América del Norte han perdido la oportunidad de sentir estados de fluidez en el trabajo y en la vida comunal y buscan volver a tenerlos en actividades de ocio que imitan el placentero estilo de vida anterior. Los jóvenes navajos solían sentirse en sus mejores momentos corriendo a caballo tras su ganado por las bajas colinas del suroeste o participando en largos ceremoniales de canto y danza que duraban toda una semana. Ahora que estas experiencias son menos relevantes, intentan recuperar esos estados de fluidez bebiendo alcohol y después haciendo carreras por las autopistas del desierto con automóviles trucados. El número de accidentes de tráfico puede que no sea superior al que se producía en las antiguas guerras tribales o mientras cuidaban el ganado, pero parecen tener menos sentido.

Los inuit están pasando un peligroso período de transición muy similar. Los jóvenes que ya no pueden experimentar todo lo que implicaba la caza de la foca o la captura del oso se vuelven hacia el automóvil como un medio de escapar del aburrimiento y centrarse en una meta deliberada. Al parecer existen comunidades en el Ártico que carecen de carreteras que les conecten con algún otro lugar, pero han construido kilómetros de carreteras con el único propósito de apostar a las carreras. En Arabia Saudita los vastagos mimados de los barones del petróleo consideran pasado de moda montar en camello e intentan revivir el interés de

4. Véase *Historias*, libro primero, capítulo 94.

5. Para encontrar algunas pruebas históricas, véase Kelly (1982); parte de los actuales estudios transculturales han sido realizados por Inghilleri (1993).

antaño haciendo carreras en flamantes Cadillacs, en medio de un desierto sin pistas o en los alrededores de Riad. Cuando las actividades productivas se vuelven demasiado rutinarias y pierden sentido, el ocio sustituirá la falta de movimiento. Cada vez se ocupará más tiempo y se basará en estímulos artificiales paulatinamente más elaborados.

Existen personas que, cuando se enfrentan a la esterilidad de sus trabajos, huyen de todas las responsabilidades para conseguir una vida de flujo en el ocio. Esto no exige necesariamente grandes cantidades de dinero. Existen ingenieros muy capacitados que abandonan sus empleos y lavan platos en restaurantes en invierno para poder escalar en verano. Existen colonias enteras de surfistas en todas las playas con buenas olas que viven al día para acumular todo el flujo que pueden a bordo de sus tablas.

Un científico social australiano, Jim Macbeth, entrevistó a docenas de navegantes transoceánicos, que pasan año tras año navegando entre las islas del Pacífico sur; muchos no poseen nada excepto la embarcación en la que han invertido todos sus ahorros. Cuando les escasea el dinero para comprar comida o hacer reparaciones, se detienen en un puerto y hacen pequeños trabajos hasta que pueden aprovisionarse, partiendo a continuación para iniciar el próximo viaje. «Pude abandonar toda la responsabilidad, liberarme de una vida rutinaria y ser un poco aventurero. Tenía que hacer algo con la vida además de vegetar», dice uno de estos modernos argonautas. «Fue realmente una oportunidad de hacer algo grande, en mi vida; grande y memorable», dice otro. O en palabras de otro navegante:

La civilización moderna ha descubierto la radio, la televisión, los clubs nocturnos y una gran variedad de entretenimientos mecanizados para excitar nuestros sentidos y ayudarnos a escapar del aparente aburrimiento de la tierra, el sol, el viento y las estrellas. Navegar a vela nos hace volver a estas antiguas realidades.

Algunas personas no abandonan completamente el trabajo, sino que desplazan el centro de su vida sustituyendo la actividad laboral por el ocio.⁶ Un auténtico escalador describía la estimulante autodisciplina de su deporte como entrenamiento para los demás aspectos de su vida: «Si ganas suficientes batallas de este tipo, esa batalla contra ti mismo... es más fácil ganar las batallas en el mundo». Y un antiguo hombre de negocios que se trasladó a vivir a las montañas como carpintero afirma:

Yo hubiera ganado mucho dinero como empresario, pero un día me di cuenta de que no lo disfrutaba. No estaba teniendo la clase de experiencias que hace que la vida sea gratificante. Me di cuenta de que mis prioridades eran confusas, ya que pasaba la mayoría de las horas en la oficina. Los años se sucedían uno tras otro... Ahora disfruto siendo carpintero. Vivo en un lugar tranquilo y hermoso y cada día hago más montañismo. Creo que mi propio estado de relajación y mi disponibilidad significará más para mi familia que las cosas materiales que ya no les puedo ofrecer.

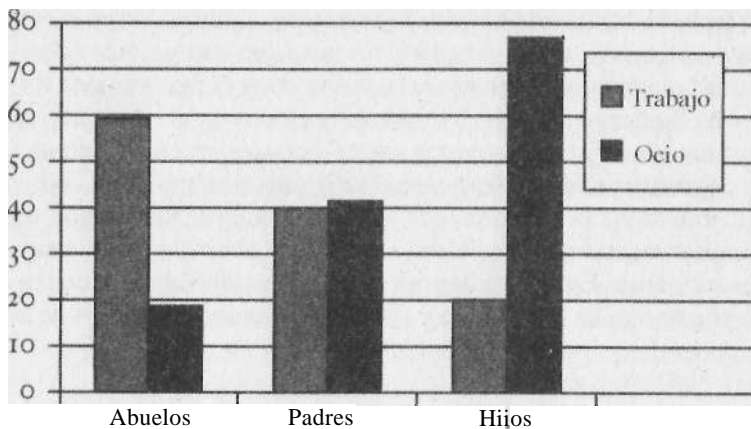
El paso de hombre de negocios a carpintero constituye un ejemplo de la clase de reajuste creativo que algunas personas son capaces de hacer en su vida. Buscan hasta que encuentran una actividad creativa que también les permite crear el máximo de estados de fluidez en su vida. Las demás opciones parecen menos satisfactorias. Existen demasiadas cosas que se pierden cuando uno se convierte en laboradicto o se evade todo el tiempo en el ocio. Sin embargo, la mayoría de nosotros estamos satisfechos de compartimentar nuestras vidas en empleos aburridos y diversiones rutinarias. En el estudio sobre una comunidad alpina, realizado por Antoneña Delle Fave y Fausto Massimini, miembros de la

El estudio realizado por Macbeth se encuentra en Macbeth (1988); la cita del navegante oceánico se halla en Pirsig (1977); la del escalador se halla en Csikszentmihalyi (1975).

Universidad de Milán, aparece un interesante ejemplo de cómo el fluir se filtra en el trabajo o en el ocio. Entrevistaron a 46 miembros de una amplia familia de Pont Trentaz, un pueblo escondido en medio de las montañas, cuyos habitantes poseen automóviles y aparatos de televisión, pero siguen trabajando en tareas tradicionales como cuidar el ganado, cultivar huertos o la carpintería. Los psicólogos pidieron a las tres generaciones del pueblo que describiesen en qué grado y cómo experimentaban estados de fluidez en su vida (véase el gráfico 2).

La generación más vieja manifestó tener experiencias de flujo más frecuentes y la mayoría tenían que ver con el trabajo: segar los prados, arreglar el granero, cocer pan, ordeñar las vacas, trabajar

Gráfico 2:
Distribución de las actividades de flujo en una familia de tres generaciones (46 encuestados de Pont Trentaz, valle de Gressoney, Italia)



Fuente: gráfico adaptado de Delle Fave y Massimini, 1988.

en el huerto. La generación intermedia -que incluía a los que tenían entre 40 y 60 años- decían tener la misma cantidad de estados de fluidez en el trabajo y en actividades de ocio, como ver películas, ir de vacaciones, leer libros o esquiar. Los nietos de la generación más joven mostraron un patrón opuesto al de sus abuelos: manifestaron menos cantidad de estados de fluidez y la mayoría de ellos se producían a partir de sus actividades durante el tiempo libre. Bailar, hacer carreras de motos y ver la televisión eran algunas de las formas más frecuentes de disfrute. (El gráfico 2 no muestra la intensidad de los estados de fluidez de cada grupo; sólo muestra su porcentaje en relación con el trabajo o el ocio).

No todas las diferencias generacionales de Pont Trentaz son debidas al cambio social. Algunas de ellas constituyen rasgos de las pautas normales evolutivas que atraviesa cada generación: para disfrutar, los jóvenes siempre son más dependientes del riesgo y de los estímulos artificiales. Pero es casi seguro que estas diferencias normales están experimentando una transición social y económica. En estos casos, las generaciones más viejas todavía encuentran desafíos significativos en las tareas productivas tradicionales, mientras que sus hijos y nietos, cada vez más aburridos por lo que consideran tareas obligatorias e irrelevantes, recurren a la diversión como medio de evitar la entropía psíquica.

En Estados Unidos, las comunidades tradicionales como los amish y los menonitas han sido capaces de evitar la separación entre el trabajo y el fluir. En las rutinas cotidianas de su vida agrícola es difícil saber cuándo acaba el trabajo y empieza el ocio. La mayoría de las actividades "de tiempo libre" como tejer, hacer trabajos de carpintería, cantar o leer son útiles y productivas en un sentido material, social o espiritual. Por supuesto, este logro se ha conseguido a costa de permanecer embalsamados en ámbar, por así decirlo, detenidos en un punto del desarrollo tecnológico y espiritual que hoy día parece pintoresco. ¿Es ésta la única forma de preservar la integridad de una existencia alegre y productiva? ¿O es posible reinventar un estilo de vida que combine estas características dentro de un cambio evolutivo continuo?

Para hacer el mejor uso de nuestro tiempo libre, tenemos que dedicarle tanto ingenio y atención como dedicamos al trabajo que hacemos. El ocio activo que ayuda a una persona a crecer no se produce fácilmente. En el pasado, el ocio se justificaba porque proporcionaba una oportunidad para experimentar y desarrollar capacidades. De hecho, antes de que se profesionalizaran la ciencia y las artes, gran parte de la investigación científica, la poesía, la pintura y la composición musical se llevaba a cabo durante el tiempo libre de que disponía una persona. Gregory Mendel llevó a cabo sus famosos experimentos genéticos como una afición; a Benjamín Franklin le empujó el interés, y no la obligación laboral, a pulir lentes y a experimentar con los pararrayos; Emily Dickinson escribió su extraordinaria poesía para poner orden en su propia vida. Actualmente, se piensa que sólo los expertos se interesan por estos temas; a los aficionados se les aparta para que no se aventuren en campos reservados al especialista. Pero los aficionados -aquellos que hacen algo por el gusto de hacerlo- añaden placer e interés a su propia vida y a la de los demás.

No son sólo individuos extraordinarios los que son capaces de hacer un uso creativo del ocio. Todo el arte popular -las canciones, los tejidos, la cerámica y las tallas de madera que otorgan a cada cultura su identidad propia y su fama- es resultado del esfuerzo de personas ordinarias por expresar sus mejores habilidades en el tiempo libre que tienen fuera del trabajo y de las tareas de mantenimiento. Es difícil imaginar lo gris que habría sido el mundo si nuestros antepasados hubieran dedicado su tiempo libre simplemente al entretenimiento pasivo, en lugar de encontrar en él una oportunidad para explorar la belleza y el conocimiento.

Hoy día, aproximadamente el siete por ciento de toda la energía no renovable que utilizamos -electricidad, gasolina, papel y productos metálicos- está siendo utilizado fundamentalmente para el ocio. Construir y regar campos de golf, imprimir revistas, volar en aviones a reacción a lugares de vacaciones, producir y distribuir espectáculos televisivos, construir y alimentar lanchas rápidas absorbe una gran cantidad de los recursos planetarios.

Parece una ironía que el grado de felicidad y placer que obtenemos del ocio no parece tener relación alguna -si acaso, una relación *negativa*- con la cantidad de energía material consumida en alcanzarlo.⁷ Las actividades sencillas que exigen inversión de capacidades, conocimiento y emociones por nuestra parte son exactamente tan gratificantes como las que necesitan gran equipamiento y energía externa, en lugar de nuestra propia energía psíquica. Mantener una buena conversación, cuidar el jardín, leer poesía, participar en actividades de voluntariado en un hospital o aprender algo nuevo agota pocos recursos y son actividades al menos tan placenteras como otras que consumen una cantidad diez veces mayor de recursos.

Así como que una vida individual sea óptima depende en gran medida de cómo se utilice el tiempo libre, la calidad de una sociedad dependerá de lo que sus miembros hagan con su tiempo libre. Las vecindades de los barrios residenciales pueden ser tan depresivamente anodinas porque tenemos razones para creer que, detrás de las impresionantes fachadas que se elevan sobre céspedes impecables de color esmeralda, nadie está haciendo nada interesante. Existen países enteros en que se obtiene la impresión, incluso cuando se habla con miembros de la élite, de que más allá del dinero, la familia, la moda, las vacaciones y los chismes no hay nada más que les llame la atención. Por otro lado todavía existen algunas zonas en el mundo en las que puede encontrarse a profesionales jubilados que están enamorados de la poesía clásica y coleccionan viejos volúmenes en su biblioteca, o a campesinos que tocan instrumentos musicales o escriben las historias de su pueblo, preservando las mejores creaciones de sus antepasados al mismo tiempo que las enriquecen. En cualquier caso hemos visto que tanto a nivel social como individual, los há-

7. El descubrimiento de que la utilización de energía no renovable en el ocio está negativamente relacionada con la felicidad, al menos para las mujeres, se encuentra en Graef y otros (1981).

bitos de ocio actúan igualmente como causa y efecto. Cuando el estilo de vida de un grupo social se vuelve obsoleto, cuando el trabajo se convierte en una rutina aburrida y las responsabilidades comunitarias pierden su sentido, es probable que el ocio adquiera cada vez más importancia. Y si una sociedad se vuelve demasiado dependiente de las diversiones, es probable que quede menos energía psíquica para afrontar creativamente los desafíos tecnológicos y económicos que inevitablemente surgirán.

Parece que sea ir contracorriente hacer sonar la alarma sobre la industria del ocio en una época en que ésta es tan próspera en Estados Unidos. La música, las películas, la moda y la televisión reportan buenas cantidades de dinero en todo el mundo. Las tiendas de vídeo surgen como champiñones prácticamente en cada esquina, reduciendo las filas de los desempleados. Nuestros hijos miran a las celebridades de los medios de difusión como modelos a imitar en su vida y nuestra conciencia está llena de información sobre lo que hacen y dejan de hacer atletas y estrellas cinematográficas. ¿Cómo podría todo este éxito ser dañino?, preguntarán algunos. Si consideramos las tendencias sólo desde el punto de vista económico, todo está bien. Pero si tomamos en consideración también los efectos a largo plazo de generaciones adictas al ocio pasivo, la imagen rosa palidecerá sin duda alguna hasta volverse gris.

¿Cómo evitar el peligro de polarizar la vida en un trabajo que carece de sentido por no ser libre y en un ocio igualmente sin sentido por carecer de propósito? Una salida posible la sugiere el ejemplo de las personas creativas mencionadas en el capítulo anterior. En sus vidas, el trabajo y el ocio son indivisibles, lo mismo que les sucede a los miembros de las culturas tradicionales. Pero, a diferencia de estas últimas, las personas creativas no se han limitado a un momento congelando la historia. Utilizan el mejor conocimiento del pasado y del presente para descubrir una forma mejor de estar en el futuro. En la medida en que pueden aprender de ambos, ya no existe ninguna razón para temer el tiempo libre. El trabajo en sí mismo se convierte en algo tan pla-

centero como el ocio, y cuando se necesita hacer un descanso, el ocio se convierte en un verdadero esparcimiento, en lugar de ser una estratagema para atontar la mente.

Si el trabajo que tenemos es totalmente irredimible, la solución que queda es asegurarnos de que el tiempo libre sea al menos una oportunidad real para fluir: para explorar el potencial del yo y del entorno. Afortunadamente, el mundo está absolutamente lleno de cosas interesantes que hacer. Sólo la falta de imaginación o la falta de energía se interponen en el camino. De no ser así, cada uno de nosotros podría ser poeta o músico, inventor o explorador, erudito por afición, científico, artista o coleccionista.

6. LAS RELACIONES Y LA CALIDAD DE VIDA

Cuando se piensa en lo que produce los mejores y los peores estados anímicos de la vida, existen bastantes posibilidades de que se piense en otras personas. Su pareja puede hacerle sentirse maravillosamente eufórico, pero también irritado y deprimido; los hijos pueden ser una bendición o un dolor; una palabra del jefe puede arreglarnos o estropearnos el día. De todas las cosas que hacemos normalmente, la relación con los demás es la menos predecible. En un determinado momento se produce un estado de fluidez y, al momento siguiente, apatía, ansiedad, estado de relajación o aburrimiento. Por el poder que tienen las interacciones sociales sobre nuestra mente, los profesionales clínicos han desarrollado algunas formas de psicoterapia para potenciar al máximo los encuentros agradables con los demás. Es incuestionable el hecho de que el bienestar está profundamente conectado con las relaciones y de que la conciencia resuena con la retroalimentación que recibimos de los demás.¹

Por ejemplo, Sara, una de las persona que investigamos con el MME (método de muestreo de experiencias), a las 9,10 de un sábado por la mañana estaba sentada sola en la cocina desayunan-

1. Se trata de una referencia al trabajo de Lewinsohn (1982).

do y leyendo el periódico. Cuando su marcador dio la señal, evaluó su felicidad marcando un 5, en un escala en la que 1 significaba triste y 7 muy feliz. Cuando llegó la siguiente señal a las once y media, todavía estaba sola, fumando un cigarrillo y triste por pensar que su hijo estaba a punto de trasladarse a otra ciudad. En ese momento su felicidad había descendido a 3. A las 13, Sara estaba sola, pasando el aspirador por la sala de estar y su felicidad había bajado a 1. Hacia las 14:30 estaba en el jardín nadando con sus nietos, la felicidad venía señalada por un perfecto 7. Pero antes de que pasara una hora, cuando tomaba el sol e intentaba leer un libro mientras sus nietos la salpicaban, el índice de felicidad bajaba de nuevo a 2: «Mi nuera debería controlar más a estos niños mimados», escribe en la hoja de respuestas del MME. A medida que avanzamos durante el día, pensar en otras personas y relacionarnos con ellas hace que varíen constantemente nuestros estados de humor.

En la mayoría de las sociedades, las personas dependen del contexto social mucho más que en la sociedad tecnológica occidental.² Creemos que el individuo debe ser libre para desarrollar su potencial y, al menos desde Rousseau, hemos llegado a pensar en la sociedad como un obstáculo perverso para la realización personal. Por el contrario, la visión tradicional, especialmente en Asia, ha consistido en que el individuo no es nada hasta que es modelado y pulido por la relación con los demás. La India brinda uno de los ejemplos más claros de cómo funciona esto. La cultura clásica hindú ha hecho muchos esfuerzos para asegurarse de que sus miembros se comportan conforme a los ideales apropiados de conducta desde la infancia hasta la vejez. «La persona hindú se va formando consciente y deliberadamente durante una serie de acontecimientos colectivos. Estos acontecimientos son

samskaras, rituales del ciclo de la vida que son fundamentales y obligatorios en la vida de un hindú», escribe Lynn Hart. Las *samskaras* contribuyen a moldear a niños y adultos al proporcionarles nuevas normas de conducta para cada una de las sucesivas etapas de la vida.

Como escribió medio en tono de burla el psicoanalista Sadhir Kakar, las *samskaras* constituyen el rito adecuado en el momento apropiado:

La conceptualización del ciclo de la vida humana que se desarrolla en una serie de etapas, cada una de ellas con sus "tareas" únicas y la necesidad de una progresión ordenada a través de las mismas, es una parte institucionalizada del pensamiento indio tradicional... Uno de los principales efectos de estos rituales es la integración gradual del niño en la sociedad, marcando las *samskaras*, por así decirlo, el compás de un movimiento pautado que separa al infante de la simbiosis original madre-bebé, para llevarle a ser miembro de pleno derecho de su comunidad.

Pero la socialización no sólo moldea la conducta, sino que también moldea la conciencia conforme a las expectativas y aspiraciones de la cultura, de forma que sentimos vergüenza cuando los demás observan nuestros fallos y culpabilidad cuando pensamos que hemos abandonado a los demás. En este punto también las culturas difieren enormemente respecto al grado en que el yo depende de las expectativas interiorizadas de la comunidad; por ejemplo, los japoneses tienen varias palabras para describir matices muy sutiles de dependencia, obligaciones y responsabilidad, difíciles de traducir a una lengua occidental, porque en nuestro entorno social no hemos aprendido a experimentar en la misma medida dichos sentimientos. Según Shintaroryu, periodista japonés muy perceptivo, en Japón la persona ordinaria "quiere ir donde van los demás e, incluso cuando va a la playa a nadar, evita lugares que no estén abarrotados de gente, escogiendo sitios en donde prácticamente están unos encima de otros".

2. La importancia de pertenecer a una red social en la India se expone en Hart (1992); Kakar (1978); Marriott (1976); en Japón, en Asakawa (1996); Lebra (1996); Markus y Kitayama (1991).

No es difícil ver por qué nos hallamos tan inmersos en nuestro medio social tanto mental como físicamente. Incluso nuestros parientes primates, los monos que viven en las selvas y sabanas africanas, han aprendido que no pueden vivir mucho tiempo a menos de ser aceptados por el grupo; un babuino solitario será pronto presa de leopardos o hienas. Nuestros antepasados se dieron cuenta hace mucho tiempo de que eran animales sociales y de que dependían del grupo no sólo para protegerse, sino también para aprender las cosas placenteras de la vida. La palabra griega "idiota" originalmente significaba alguien que vivía solo; se suponía que, cortada de la relación con la comunidad, esa persona tenía que ser por fuerza mentalmente incompetente. En las sociedades contemporáneas "primitivas", este conocimiento está tan profundamente enraizado que se supone que una persona a la que le gusta vivir sola es un hechicero o una hechicera, ya que se da por supuesto que una persona normal no escogería abandonar la compañía de los demás a menos que se le forzara a ello.

Como las interacciones son tan importantes para mantener la conciencia en equilibrio, es fundamental entender cómo nos afectan y aprender a convertirlas en experiencias positivas en lugar de negativas. Como ocurre con cualquier otra cosa, no se puede disfrutar de las relaciones sin dar nada a cambio. Debemos emplear una determinada cantidad de energía psíquica para cosechar sus frutos. Si no lo hacemos, corremos el riesgo de encontrarnos en los zapatos del personaje de Sartre en *Huis dos*, que concluía que el infierno eran los otros.

La relación que conduce al orden de la conciencia en lugar de llevar a la entropía psíquica exige al menos dos condiciones. La primera es encontrar algún grado de compatibilidad entre nuestros objetivos y los de la otra persona o personas. Esto es siempre difícil en principio, dado que cada uno de los participantes en la interacción sigue su propio interés. Sin embargo, en la mayoría de las situaciones, si se busca, puede descubrirse al menos una pequeña parte de objetivos compartidos. La segunda condición para que una relación tenga éxito es estar dispuesto a invertir

atención en los objetivos del otro, lo que tampoco es una tarea fácil, considerando que la energía psíquica es el recurso más escaso y esencial que poseemos. Cuando se dan estas condiciones, es posible conseguir el resultado más válido que se obtiene de estar con los demás: experimentar el estado de fluidez que se produce con la interacción óptima.

Las experiencias más positivas que las personas manifiestan tener suelen tener lugar cuando están con amigos.³ Esto es especialmente así para los adolescentes (véase el gráfico 3), pero también es verdad en los últimos años de la vida. En general, se es mucho más feliz y se está más motivado cuando se está con amigos, con independencia de lo que se esté haciendo. Incluso estudiar o hacer tareas domésticas, actividades que suelen bajar el nivel del estado anímico cuando las realizamos solos o con familiares, se convierten en experiencias positivas cuando se hacen con amigos. No es difícil ver por qué sucede esto. Cuando se está con amigos normalmente se potencian al máximo las condiciones para tener una interacción óptima. Los escogemos porque vemos que sus metas son compatibles con las nuestras y la relación es de igualdad. Esperamos de las amistades beneficios mutuos, sin obligaciones externas que puedan desembocar en la explotación. Idealmente, las amistades nunca son estáticas: proporcionan siempre nuevo estímulo emocional e intelectual, de forma que la relación no se marchita en medio del aburrimiento o de la apatía. Intentamos cosas, actividades y aventuras nuevas; desarrollamos nuevas actitudes, ideas y valores; llegamos a conocer a los amigos más íntimamente y con más profundidad. Mientras que muchas actividades que producen estados de fluidez son placenteras sólo a corto plazo, porque sus desafíos se agotan rápidamente, los amigos proporcionan potencialmente es-

3. Respecto a la importancia de la amistad para llevar una vida satisfactoria, véase Myers (1992).

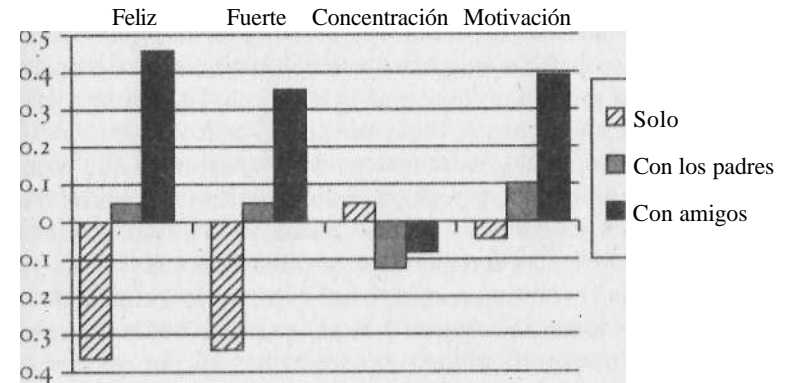
tímulos infinitos a lo largo de toda la vida, ya que ponen a punto nuestras capacidades emocionales e intelectuales.

Por supuesto, muchas veces este ideal no se realiza. En lugar de promover el crecimiento, las amistades brindan a menudo un fanal seguro en el que podemos proteger nuestra autoimagen sin tener que cambiarla. La sociabilidad superficial de los grupos de adolescentes, los clubs de las urbanizaciones residenciales y las tertulias de café, las asociaciones profesionales y los compañeros de bebida proporcionan un sentimiento reconfortante de formar parte de un conjunto de personas de mentalidad similar, sin que sea necesario ningún esfuerzo ni ningún tipo de evolución. En el gráfico 3 se muestra un ejemplo de esta tendencia; en él podemos comprobar que la concentración es por regla general significativamente más baja cuando se está con amigos que cuando se está a solas. Aparentemente el esfuerzo mental rara vez se produce en las relaciones típicas de amistad.

En los peores casos, cuando para obtener un apoyo emocional una persona que carece de otros vínculos íntimos llega a depender exclusivamente de otros individuos desarraigados, la amistad puede ser destructiva. Las bandas urbanas, los grupos de delinquentes y las células terroristas generalmente están formados por personas que, por su culpa o debido a las circunstancias, no han encontrado un hueco en ningún grupo social y sólo se tienen unos a otros para confirmar su identidad. En estos casos también se produce cierta evolución como resultado de la relación, pero desde el punto de vista de la mayoría se trata de una evolución maligna.

Con todo, en comparación con las demás características principales del entorno social, las amistades proporcionan en el presente inmediato los contextos emocionalmente más gratificantes, y a largo plazo las mayores oportunidades para desarrollar el propio potencial. No obstante, la vida contemporánea no es muy adecuada para mantener las amistades. En las sociedades más tradicionales una persona permanece en contacto a lo largo de toda su vida con los amigos que hizo en la niñez. En Estados Uni-

Gráfico 3:
Cómo cambia la calidad de las experiencias de los adolescentes en diferentes contextos sociales



El punto "0" de este gráfico se refiere a la calidad media de experiencias manifestadas a lo largo de la semana. Los sentimientos de felicidad y fuerza son significativamente peores cuando se está solo y mejores cuando se está con amigos; la motivación es significativamente mucho mejor en compañía de amigos. Tendencias similares se obtienen en todos los estudios realizados en base al MME, sea con adultos o con adolescentes, en este país o en otros.

Fuente: Csikszentmihalyi y Larson 1984.

dos la movilidad geográfica y social hace que esto sea casi imposible. Nuestros amigos de la escuela no son los mismos que los que hicimos durante el bachillerato, y en la universidad hay que rehacer de nuevo las amistades. Después vamos de un trabajo a otro, cambiamos de ciudad y, con la edad, las amistades transitorias se hacen aún más superficiales. La falta de verdaderos amigos es a menudo la principal queja de las personas que se enfrentan a una crisis emocional en la segunda mitad de su vida.

Otra causa frecuente de quejas es la ausencia de relaciones sexuales satisfactorias.⁴ Uno de los logros culturales de este siglo ha sido el redescubrimiento de la importancia de tener buenas relaciones sexuales para llevar una vida satisfactoria. Sin embargo, como de costumbre, el péndulo ha oscilado demasiado lejos: la sexualidad se ha descontextualizado del resto de las experiencias y muchas personas han aceptado la idea errónea de que grandes dosis de sexo promiscuo les harán más felices. La variedad y la frecuencia de los encuentros sexuales se ha vuelto más importante que la profundidad y la intensidad de la relación en que están inmersos. En este tema, parece una ironía que las enseñanzas tradicionales de las iglesias estén más cercanas a la posición científica que las creencias actuales de una población sin cultura, ya que un enfoque evolutivo confirma que el propósito original de la sexualidad es tener hijos y unir a la pareja padre-madre. Por supuesto, esto no significa que estas funciones tengan que ser el único propósito de la sexualidad. Por ejemplo, la función de las papilas gustativas era de distinguir entre los alimentos sanos y los estropeados, pero con el tiempo hemos desarrollado unas artes culinarias complejas en base a matices sutiles de gusto. Así pues, cualesquiera que fueran las razones originales para el placer sexual, éste siempre puede utilizarse para producir nuevas posibilidades de enriquecimiento de la vida. Pero lo mismo que la glotonería que no tiene relación con el hambre parece antinatural, una obsesión por el sexo separada de necesidades humanas como la intimidad, el cariño y el compromiso se convierte en algo igualmente aberrante.

Cuando los osados pioneros de la liberación del instinto proclamaron el sexo libre como la solución a la represión de la so-

riedad, no pensaron demasiado en la posibilidad de que medio siglo después el sexo fuera utilizado para vender desodorantes y refrescos. Como observaron arrepentidos Herbert Marcuse y otros pioneros, Eros fue asociado a la explotación de una u otra forma; su energía era demasiado fuerte para no ser recuperada por los poderes de la Iglesia, el Estado o, cuando no lo hacen éstos, por la industria publicitaria. En el pasado se reprimía la sexualidad para que la energía psíquica que conlleva pudiera canalizarse hacia objetivos productivos. Hoy día se alienta la sexualidad para que la gente canalice su energía psíquica hacia el consumo, que le brinda la ilusión de una satisfacción sexual. En cualquiera de los dos casos, una fuerza que podría abocar a uno de los gozos más profundos e íntimos de la vida es sustraída y manipulada por intereses externos.

¿Qué se puede hacer? Lo mismo que ocurre con otros aspectos de la vida, lo importante es decidir por uno mismo, darse cuenta de lo que está en juego y cuáles son los intereses que intentan controlar nuestra sexualidad para sus propios fines. A esto ayuda el percatarnos de lo vulnerables que somos a este respecto. Es un estado muy universal: se nos dice que en las Montañas Rocosas los coyotes a veces envían a una hembra en celo para atraer a los desprevenidos perros machos de las granjas vecinas a la emboscada de la manada. Cuando nos damos cuenta de nuestra vulnerabilidad, el peligro consiste en caer en el extremo opuesto y convertirnos en paranoicos del sexo. Ni el celibato ni la promiscuidad nos benefician necesariamente; lo que cuenta es cómo deseamos ordenar nuestra vida y qué parte queremos que desempeñe en ella la sexualidad.

Como compensación parcial de la dificultad de tener amigos, hemos descubierto en Estados Unidos una nueva posibilidad: ser amigos de nuestros padres y madres, esposos y esposas y de nuestros hijos e hijas. En la tradición europea del amor cortés, la amistad con el propio esposo o esposa se consideraba un oxímoron. Cuando los matrimonios estaban principalmente al servicio

4. Buss (1994) describe muy bien cómo las fuerzas selectivas han conformado a través de la evolución nuestras emociones, actitudes y comportamientos sexuales. Una historia cultural de la sexualidad humana puede encontrarse en I. Singer (1966). La explotación de la sexualidad se expone en Marcuse (1955).

de las alianzas económicas o políticas y los hijos dependían de sus padres para recibir la herencia y tener un estatus, faltaban las condiciones de igualdad y reciprocidad que hacen posible la amistad. En las últimas generaciones, sin embargo, la familia ha perdido la mayor parte de su papel como necesidad económica. Y cuanto menos dependemos de ella en lo que respecta a beneficios materiales, más podemos disfrutar del potencial de recompensas emocionales que posee. Así pues, la familia moderna, con todos sus problemas, abre nuevas posibilidades de experiencias plenas que eran mucho más difíciles de desarrollar en épocas pasadas.

En las últimas décadas hemos llegado a darnos cuenta de que la imagen de la familia que hemos estado valorando desde al menos la época victoriana es sólo una de las muchas alternativas posibles. Según el historiador Le Roy Ladurie,⁵ una familia rural francesa de finales de la edad media estaba constituida por todos los que vivían bajo el mismo techo y compartían las mismas comidas. Por tanto, podía incluir miembros que compartían vínculos de sangre, pero también mozos de labranza y otras personas que se unían a aquella para ayudar en los trabajos agrícolas a cambio de cobijo. Aparentemente no se hacían distinciones; fueran o no parientes, se les consideraba miembros pertenecientes a la misma *domus*, en general una casa hecha de piedra y barro, que era la unidad que realmente contaba más allá de la familia biológica. Mil años antes, la familia romana había sido una estructura social muy diferente. En ella, el patriarca tenía el derecho legal de matar a sus hijos si le disgustaban y la descendencia biológica importaba casi tanto como importó después a las familias aristocráticas del siglo xix.

Todas estas variantes han convivido incluso dentro de la misma tradición cultural. Además, los antropólogos nos han familiarizado con una enorme cantidad de diferentes estructuras fami-

liares, desde la familia enormemente extendida hawaiana, en la que cada mujer de la generación más vieja es considerada como la propia "madre", hasta las diversas formas de estructuras poli-gámicas y poliándricas. Todo ello nos ha preparado para no contemplar como una tragedia la disolución de la familia nuclear, con índices del 50% de divorcios y una gran mayoría de hijos que crecen en familias reconstituidas o con el padre ausente, sino como una transición normal hacia nuevas formas adaptadas al cambio social y a las condiciones económicas. En uno de los extremos oímos declaraciones de que la familia es una institución obsoleta y reaccionaria destinada a desaparecer.

Una visión opuesta es propuesta por los conservadores que pretenden sostener "los valores familiares", expresión con la que quieren apuntar hacia un retorno a los patrones convencionales entronizados en las comedias televisivas de los años cincuenta. ¿Quién tiene razón en esta controversia? Claramente ambas partes tienen razón en alguna medida y ambas están equivocadas, ya que adoptan una visión rígida de un patrón evolutivo. Por otra parte, es hipócrita presentar como argumento que siempre existió un modelo ideal de familia y que podemos aferrarnos a esta quimera, cuando el resto de las condiciones sociales están cambiando. Por otra parte, es igualmente erróneo argüir que puede existir un sistema social sano sin el apoyo y sostén emocional que sólo los padres parecen ser capaces de proporcionar a los hijos. Por mucha diversidad que hayan adoptado las formas familiares, ha permanecido una constante: la de incluir adultos del sexo opuesto que aceptan la responsabilidad recíproca del bienestar del otro y de su descendencia.

Por esta razón el matrimonio es una institución tan compleja en todas las culturas. Las negociaciones que implica, y que han conllevado cálculos sutiles sobre la dote y el precio de la novia, tenían como objeto garantizar que los hijos nacidos de la unión no se convirtieran en una carga pública. En todas las sociedades, los padres y parientes de la novia y del novio tomaban la responsabilidad de apoyar y formar a la descendencia de la unión tanto

5. La composición de las familias en la edad media se describe en Le Roy Ladurie (1979). Otras formas de estructuras familiares se exponen en Edwards (1969); Herlihy (1985); Mitterauer y Sieder (1982).

respecto a las necesidades materiales como a la adaptación a los valores y normas de la comunidad. Hasta ahora, ninguna sociedad -ni siquiera las creadas por la Unión Soviética, Israel o la China comunista- ha sido capaz de introducirse en la familia y sustituirla por otras instituciones. Una de las grandes ironías de nuestra época consiste en que, a pesar de todas sus buenas intenciones, el capitalismo liberal ha logrado debilitar las familias mucho más de lo que jamás haya hecho antes cualquier sistema, sin haber sido capaz de inventar un sustituto para ella.

Los efectos de las relaciones familiares sobre la calidad de vida son tan extensos que podrían escribirse volúmenes y volúmenes. De hecho, constituyen el tema de muchas grandes obras de la literatura, desde *Edipo rey* a *Hamlet*, pasando por *Madame Bovary* o *El deseo bajo los olmos*. Las interacciones familiares afectan a la calidad de las experiencias de forma diferente para cada miembro. Padres, madres e hijos responderán al mismo acontecimiento según su percepción de la situación y la historia de sus pasadas vicisitudes en su relación. Pero, si nos permitimos una generalización muy amplia, la familia actúa como el sensor de los altibajos emocionales del día. Los estados de humor en el hogar rara vez son tan eufóricos como los que se producen cuando se está con los amigos y muy pocas veces tan pobres como cuando se está solo. Al mismo tiempo, es en el hogar donde pueden liberarse con relativa seguridad las emociones reprimidas, como demuestran los desafortunados abusos y actos de violencia tan característicos de las familias disfuncionales.

En un amplio estudio de dinámica familiar en base al MME, Reed Larson y Maryse Richards descubrieron varias pautas muy interesantes. Por ejemplo, cuando el padre y la madre trabajan fuera de casa, los estados de ánimo del marido en el trabajo suelen ser bajos pero se anima cuando llega al hogar, mientras que a las esposas les ocurre lo contrario, ya que tienen que enfrentarse a las tareas domésticas cuando vuelven de su jornada laboral, creando así ciclos opuestos de bienestar emocional. Por el contrario de lo que podíamos suponer, existen más discusiones en las fami-

lias que están emocionalmente cercanas, pero cuando la familia se encuentra ante un problema real, padres e hijos se evitan entre sí en lugar de discutir. También se ha comprobado que, incluso en las familias contemporáneas, las diferencias de género siguen siendo grandes: los estados de humor del padre afectan a los estados de humor del resto de la familia y los de los hijos afectan a los de la madre, pero los de la madre tienen efectos difícilmente apreciables en el resto de la familia.⁶ De igual modo, aproximadamente el 40% de los padres y menos del 10% de las madres afirman que los logros de sus hijos adolescentes les levantan el ánimo, mientras que el 45% de las madres y sólo el 20% de los padres declaran que el que los hijos adolescentes estén de buen humor contribuye a aumentar el suyo. Claramente los hombres todavía están más preocupados por lo que hacen sus hijos, y las mujeres por cómo se sienten, tal como exigen los roles de género.

Se ha escrito mucho sobre qué es lo que hace que las familias funcionen. Existe un consenso general en pensar que las familias que apoyan el bienestar y el crecimiento emocional de sus miembros combinan dos rasgos casi opuestos: la disciplina con la espontaneidad, las normas con la libertad y altas expectativas con un amor sin límites. Un sistema óptimo familiar es complejo⁷ en tanto que alienta el desarrollo de la singularidad individual de sus miembros, pero dentro de la unidad de una red de lazos afectivos. Normas y disciplina son necesarias para evitar un excesivo despilfarro de energía psíquica en los acuerdos sobre lo que puede o no hacerse: cuándo deben llegaría casa los hijos, cuándo deben realizar tareas domésticas, quién debe lavar los platos... La ener-

6. Estos hallazgos provienen de la investigación, ya mencionada en diversas ocasiones, de Larson y Richards (1994).
7. La noción teórica de complejidad fue aplicada al sistema familiar por Kevin Rathunde (de próxima publicación). Véase también Carroll, Schneider y Csikszentmihalyi (1996); Csikszentmihalyi y Rathunde (1993); Csikszentmihalyi y Rathunde (de próxima publicación); Huang (1996) sobre otros descubrimientos que utilizan este concepto.

gía psíquica no empleada en discutir y pelearse puede entonces invertirse en la persecución de los objetivos personales de cada uno. Al mismo tiempo, cada miembro sabe que puede recurrir a la energía psíquica colectiva de la familia si lo necesita. Cuando crecen dentro de una familia compleja, los hijos tienen la oportunidad de reconocer los retos que se les presentan y de desarrollar sus capacidades, estando así más preparados para vivir la vida como un continuo fluir.

En nuestra sociedad, la persona ordinaria pasa sola un tercio de su tiempo de vigilia, pero quienes están solas mucho más tiempo o mucho menos suelen tener problemas. Los adolescentes que siempre van a todos lados con otros adolescentes de su misma edad tienen dificultades en los estudios y es improbable que aprendan a pensar por sí mismos, mientras que aquellos que están siempre solos son presa fácil de la depresión y de la alienación. El suicidio es más frecuente entre las personas cuyo trabajo les aísla físicamente, como los trabajadores forestales del norte, o emocionalmente, como los psiquiatras. Las excepciones se producen en las situaciones en que los días están tan estrictamente programados que la entropía psíquica no tiene ninguna posibilidad de infiltrarse en la conciencia. Los monjes cartujos pueden pasar la mayor parte de su vida reclusos en celdas sin que ello tenga efectos negativos, y en el otro extremo de la sociabilidad lo mismo les ocurre a las tripulaciones de submarinos, cuyos miembros pueden tener que pasar meses y meses sin ningún tipo de espacio privado.

En muchas sociedades anteriores a la escritura la cantidad óptima de soledad era igual a cero. Los dobuanes de Melanesia descritos por el antropólogo Reo Fortune⁸ constituyen un ejemplo tí-

pico, ya que huían de estar solos como de la peste. En Dobu, cuando alguien tenía que introducirse entre la maleza para hacer sus necesidades, siempre iba con algún amigo o pariente por miedo a sufrir hechizos de brujería si iba solo. No es una idea tan descabellada que la brujería sea más efectiva contra una persona sola. Lo que se describe es un hecho real, aunque su explicación es alegórica. Describe lo que muchos científicos sociales han señalado, concretamente que la mente de una persona solitaria es vulnerable a delirios y miedos irracionales. Cuando hablamos con otra persona, incluso sobre los temas más triviales como el tiempo que hace o el partido de la tarde anterior, la conversación introduce en nuestra conciencia una realidad compartida. Incluso un saludo como "que tenga un buen día" nos da la seguridad de que existimos, porque otras personas se dan cuenta de nuestra existencia y se interesan por nuestro bienestar. Así, la función fundamental de los encuentros, incluso de los encuentros más rutinarios, es el *mantenimiento de la realidad*, lo cual es algo indispensable para que la conciencia no se desintegre en el caos.

Siguiendo el hilo de estos razonamientos, la mayoría de las personas dicen tener un estado anímico mucho más bajo cuando están solas que cuando están acompañadas. En general, se sienten menos felices, alegres y fuertes y más aburridas, pasivas y solas. La única dimensión de las distintas experiencias que tiende a ser más elevada cuando se está solo es la concentración. Cuando oyen por primera vez estos patrones de comportamiento, muchas personas reflexivas manifiestan incredulidad: «Esto no puede ser cierto -dicen-, a mí me gusta estar sola y busco la soledad siempre que puedo». De hecho, es posible aprender a disfrutar de la soledad, pero no es algo que suceda fácilmente. Si se es artista, científico o escritor, o si se tiene una afición o una intensa vida interior, estar solo no es sólo placentero sino también necesario. Sin embargo, relativamente pocas personas dominan las herramientas mentales que hacen que esto sea posible.

La mayoría de la gente también sobrestima su capacidad para tolerar la soledad. Una encuesta realizada en Alemania por Elisa-

8. La paranoia generalizada de los dobuanes fue descrita por Reo Fortune (1963 [1932]). El concepto de conversación como forma de mantenimiento de la realidad fue desarrollado por los sociólogos Peter Berger y Thomas Luckman (1967).

beth Noell-Neumann muestra los divertidos extremos a que llegamos para engañarnos a este respecto.⁹ Para su investigación mostró a miles de encuestados dos imágenes de un paisaje de montaña. Una de ellas representaba un prado abarrotado de montañeros y la otra el mismo paisaje pero con sólo algunas personas. A continuación, planteaba dos preguntas. La primera era: «¿En cuál de estos dos lugares preferiría pasar sus vacaciones?». Alrededor del 60% escogieron el prado desierto y sólo 34% el que estaba lleno. La segunda pregunta era: «¿En cuál de estos dos lugares piensa que la mayoría de los alemanes preferirían pasar sus vacaciones?». A esta pregunta, el 61% respondió que el paisaje abarrotado de gente sería la primera elección de sus compatriotas, y el 23% el paisaje solitario. En este punto, como en otras muchas situaciones similares, se puede aprender más sobre las verdaderas preferencias de las personas escuchando lo que otra gente dice que quieren, que considerando lo que afirman ellas mismas querer.

Sin embargo, nos guste o no la soledad, en estos tiempos tenemos que ser capaces de soportar una pequeña dosis. Es difícil aprender matemáticas, practicar el piano, programar un ordenador o averiguar el propósito de la propia vida cuando hay otras personas alrededor. La concentración que se necesita para ordenar los pensamientos en la conciencia es fácilmente interrumpida por el mundo exterior, por la necesidad de tener que prestar atención a otra persona. Así, nos encontramos con que los adolescentes que creen que deben estar siempre con amigos -y suelen ser normalmente jóvenes cuyas familias les brindan poco apoyo emocional- tienden a carecer de la energía psíquica necesaria para llevar a cabo un aprendizaje complejo. Incluso cuando poseen aptitudes mentales superiores, el miedo a la soledad les impide desarrollar sus talentos.¹⁰

Si bien es verdad que la soledad ha constituido una constante amenaza para la humanidad, la existencia de extraños no ha sido un problema menor. Generalmente damos por sentado que las personas que son diferentes de nosotros -no pertenecen a nuestra familia, lengua, raza, religión, educación o clase social- deben tener metas distintas a las nuestras y que, por ello, deben ser miradas con una actitud de sospecha. Los primeros grupos humanos generalmente imaginaban que eran los únicos verdaderos seres humanos y que quienes no compartían su cultura no lo eran. Aunque genéticamente estamos todos relacionados, las diferencias culturales han servido para reforzar nuestro aislamiento mutuo.

Debido a este hecho, siempre que diferentes grupos han entrado en contacto, generalmente han podido ignorar su propia humanidad y tratar al "otro" como un enemigo que, en caso de necesidad, podía ser destruido sin demasiados miramientos. Y esto puede afirmarse no sólo de los cazadores de cabezas de Nueva Guinea, sino también de los bosnios, serbios y musulmanes, de los irlandeses católicos y protestantes y de una infinidad de comunidades cuyos conflictos por razones raciales o de creencias religiosas siguen fermentando bajo la superficie de la civilización.

Los primeros crisoles reales de las diferentes identidades tribales fueron las grandes ciudades que surgieron aproximadamente hace 8.000 años en muchas partes diferentes del mundo, desde China a Egipto pasando por India. En ellas, y por primera vez, gentes de diferentes entornos y pasados aprendieron a cooperar y a tolerar formas ajenas de vida. Pero incluso las metrópolis cosmopolitas han sido incapaces de eliminar el miedo a los extraños.¹¹ En el París medieval, escolares de incluso siete años de edad tenían que llevar dagas cuando entraban y salían de las escuelas de la catedral, para defenderse de raptos y ladrones; hoy día, los

9. Esta encuesta se encuentra en Noelle-Neumann y Kocher (1993, p. 504).

10. Datos que muestran cómo los estudiantes que no pueden soportar estar solos tienen problemas para desarrollar sus talentos se presentan en Csikszentmihalyi, Rathunde y Whalen (1993).

11. El historiador francés Philippe Aries describió los peligros a que estaban sometidos los estudiantes del París medieval (Aries, 1962). La amenaza a las mujeres que paseaban por la calle en el siglo xv es mencionada por Norberg (1993).

estudiantes de ciertos barrios urbanos llevan pistolas. En el siglo XVH era muy normal que las mujeres que caminaban solas por la calle fueran violadas por jóvenes merodeadores. En la jungla urbana, un hombre con un color diferente de piel, una ropa o una conducta diferente sigue siendo considerado todavía como un predador potencial.

Sin embargo, también en este caso existe la otra cara de la moneda. Del mismo modo que nos repelen las diferencias, también estamos fascinados por lo extraño y lo exótico. La metrópolis es tan atractiva en parte porque el entrecruce de culturas crea una atmósfera de animación, libertad y creatividad que es difícil encontrar en una cultura aislada y homogénea. Como consecuencia, muchas personas afirman tener experiencias más positivas en espacios públicos en los que están rodeadas de extraños: parques, calles, restaurantes, teatros, clubs y playas. Mientras podemos imaginar que los "otros" comparten nuestras metas esenciales y que se van a comportar predeciblemente dentro de ciertos límites, su presencia hace mucho más sabrosa la calidad de vida.

El impulso actual hacia el pluralismo y hacia la cultura global (hay que reconocer que no es lo mismo, pero ambos tienden hacia la integración más que hacia la diferenciación) es una forma de reducir la extrañeza que nos causan los extraños. Otra forma de reducirla sería el "restablecimiento" de las comunidades. Las comillas en este caso están para indicar que las comunidades ideales, como las familias ideales, tal vez nunca hayan existido realmente. Cuando se leen historias de vidas privadas, es difícil encontrar algún lugar, en alguna época, en que la gente se ocupara de sus asuntos con una actitud de cooperación serena y sin miedo a los enemigos de dentro o fuera de su propia comunidad. En las pequeñas ciudades chinas, indias o europeas tal vez no había minorías raciales ni crimen organizado, pero era posible encontrar inadaptados sociales, personas que se apartaban de la norma, herejes, castas inferiores, animosidades políticas o religiosas que explotaban en guerras civiles, etc., etc. En Estados Unidos las primeras comunidades tuvieron que tener un gran grado de cohe-

sión, siempre que no era rota por una caza de brujas, guerras con los indios, conflictos entre los que estaban a favor o en contra de la corona británica o a favor y en contra de la esclavitud.

En otras palabras, la comunidad ideal que inspiró las pinceladas de Norman Rockwell no iba más allá de sus familias sonrosadas y bien alimentadas sentadas con la cabeza inclinada y sonrisas complacientes alrededor de una mesa ante la cena del día de Acción de Gracias. Sin embargo, esto no significa que intentar crear comunidades sanas sea una mala idea. Más bien sugiere que, en lugar de buscar modelos en el pasado, deberíamos averiguar cómo podría ser en el futuro un entorno seguro pero estimulante.

Desde los principios de la filosofía occidental, los pensadores han concebido dos formas principales de realizar las capacidades potenciales humanas. La primera implicaba la *vita activa*,¹² o expresión del propio ser por medio de la acción en la arena pública: poniendo atención en lo que sucedía en el entorno social, tomando decisiones, implicándose en política, argumentando las propias convicciones y tomando posiciones, incluso a costa del propio bienestar y reputación. Esto es lo que algunos de los filósofos griegos más influyentes consideraron que era la máxima realización de la propia esencia. Posteriormente, bajo la influencia de la filosofía cristiana, la *vita contemplativa* ganó ascendencia como la mejor forma de emplear la vida. Se pensaba que era mediante la reflexión solitaria, la oración y la comunión con el ser supremo como se podía lograr la realización más completa. En general, se consideró que estas dos estrategias eran recíprocamente exclusivas: no se podía ser una persona activa y un pensador al mismo tiempo.

12. Hannah Arendt (1956) expone la diferencia de visión del mundo que supone una vida activa como contraposición a la de una vida pasiva. La distinción entre formas de vida "dirigidas hacia dentro" y "dirigidas hacia fuera" aparece en Riesman, Glazer y Denney (1950). La tipología de "extraversión" frente a "introversión" fue desarrollada por Carl Jung (1954); sobre su medición, véase Costa y McCrae (1984).

Esta dicotomía todavía impregna nuestra comprensión del comportamiento humano. Carl Jung introdujo los conceptos de extroversión *versus* introversión como rasgos fundamentales y opuestos de la psique. El sociólogo David Riesman describió la existencia de un cambio histórico de la personalidad dirigida hacia el interior a la personalidad dirigida hacia el exterior. En la investigación psicológica actual, extroversión e introversión se consideran los rasgos más estables de la personalidad que diferencian a las personas entre sí y que pueden medirse con total fiabilidad. Habitualmente todos tendemos a ser una cosa u otra, a que nos guste relacionarnos con la gente y a sentirnos perdidos cuando estamos solos, o a deleitarnos en la soledad pero ser incapaces de relacionarnos con los demás. ¿Cuál de estas dos clases de personas tiene más probabilidades de obtener lo mejor de la vida? Los estudios actuales proporcionan pruebas sólidas de que las personas sociables y extrovertidas son más felices,¹³ alegres, relajadas y serenas, además de hallarse más en paz consigo mismas que las introvertidas. La conclusión parece ser que las personas extrovertidas -se piensa que lo son por nacimiento y que no se crean- obtienen en general más en la vida. Sin embargo, en este caso tengo algunas reservas sobre cómo se han interpretado los datos. Una de las manifestaciones de extroversión consiste en dar un giro positivo a las cosas, mientras que los introvertidos tienen tendencia a ser más reservados cuando describen sus estados internos. Así pues, la calidad de las experiencias podría ser similar en ambos grupos, y lo único que sería diferente sería su expresión.

El estudio de personas creativas sugiere una solución mejor. En lugar de ser extrovertidas o introvertidas, estas personas parecen expresar ambos rasgos en la forma de vivir su vida. Es verdad que el estereotipo del "genio solitario" es muy fuerte y, de hecho, tiene una base. A fin y al cabo, es necesario estar solo para

13. La investigación que sugiere que los extrovertidos tienden a estar más satisfechos con su vida se encuentra en Myers (1992).

escribir, pintar o hacer experimentos en un laboratorio. Pero, una y otra vez, las personas creativas acentúan la importancia de ver a otros, escucharles, intercambiar ideas y conocer sus trabajos. El físico John Archibald Wheeler expresa con gran franqueza esta actitud: «Si no andas por ahí con otra gente, no estás "en el ajo". Yo siempre digo que nadie puede ser "alguien" si no tiene gente alrededor».

Otro notable científico, Freeman Dyson, expresa con un fino matiz las fases opuestas de esta dicotomía en su trabajo. Señalando la puerta de su despacho, dice:

La ciencia es un asunto muy gregario. Consiste esencialmente en la diferencia entre tener esta puerta abierta o tenerla cerrada. Cuando estoy haciendo ciencia, tengo la puerta abierta... Uno quiere estar todo el tiempo hablando con gente... porque sólo relacionándose con otras personas se puede obtener algo interesante. Es esencialmente una empresa comunitaria. Existen cosas nuevas que están sucediendo continuamente y hay que mantenerse al tanto de lo que pasa. Hay que estar constantemente hablando. Pero, por supuesto, escribir es diferente. Cuando escribo tengo la puerta cerrada, y aun así entra por ella demasiado ruido, de forma que cuando escribo, muy a menudo voy a la biblioteca a esconderme. Este es un juego solitario.

John Reed, director general de Citycorp, que ha dirigido su empresa con éxito a través de tiempos turbulentos, ha logrado alternar en su vida cotidiana la reflexión interior con una intensa vida de interacción social:

Yo soy un tipo muy mañanero. Me levanto siempre a las cinco, salgo de la ducha hacia las cinco y media y habitualmente intento trabajar en casa o en la oficina; es entonces cuando llevo a cabo gran parte de mis reflexiones y establezco mis prioridades... Intento reservarme un tiempo de bastante tranquilidad hasta las nueve y media o diez. Después me veo envuelto en gran

cantidad de transacciones. Ser director de una empresa es como ser el jefe de una tribu. La gente acude a tu despacho y te cuenta cosas.

Incluso en un ámbito tan privado como el de las artes, es esencial la capacidad de relacionarse. La escultora Nina Holton describe muy bien el papel que juega la sociabilidad en su trabajo:

Realmente no puedes trabajar totalmente sola en tu propio espacio. En general estás deseando que llegue un compañero artista para comentar cosas juntos y que te pregunte: «¿Cómo vas con eso?» Es necesario tener algún tipo de retroalimentación. No se puede estar sentado siempre en solitario... Y más adelante, como ya sabes, cuando se empieza a exponer, hay que tener toda una red alrededor. Tienes que conocer a personas relacionadas con las galerías y otras que trabajen en lo mismo que tú. Tal vez se quiera averiguar si se desea o no formar parte de ello, pero es imposible evitar pertenecer a una especie de hermandad.

El modo de afrontar la vida de estas personas creativas sugiere que es posible ser al mismo tiempo extrovertido e introvertido. De hecho, expresar toda la gama de actitudes hacia dentro o hacia fuera podría ser la forma normal de ser humano. Lo anormal es encerrarse en uno de los dos extremos de este *continuum* y vivir la vida sólo como un ser gregario o como un ser solitario. Sin duda alguna, el temperamento y la socialización nos empujarán en una u otra dirección, pues con el tiempo es muy fácil aceptar estas fuerzas condicionantes y aprender a disfrutar de la relación social o de la soledad, pero no de ambas. Con esta actitud, sin embargo, se reduce el amplio abanico de posibilidades que los seres humanos pueden experimentar y disminuyen las posibilidades de disfrutar de la vida.

7. EL CAMBIO DE LOS PATRONES DEVIDA

Hace algunos años, un anciano de 83 años escribió una de las cartas más conmovedoras que jamás haya recibido de un lector. Escribía que tras la segunda guerra mundial había sido soldado de artillería en el sur. Utilizaban caballos para tirar de los cañones y después de las maniobras, a menudo los desenganchaban y jugaban partidos de polo. Durante esos partidos sentía una euforia que nunca había sentido antes ni había logrado sentir después; daba por supuesto que sólo jugar al polo le podía hacer sentirse tan bien. Los siguientes sesenta años fueron grises y rutinarios. Cuando leyó mi libro *Fluir. Una psicología de la felicidad** se dio cuenta de que la excitación que había experimentado al montar a caballo siendo joven no tenía por qué limitarse necesariamente a partidos de polo y empezó a hacer cosas que había pensado que podrían ser divertidas, pero que nunca había intentado antes. Comenzó a cultivar el jardín, a escuchar música e inició otras actividades que, ¡quién lo hubiera dicho!, le hicieron revivir el entusiasmo de su juventud.

Es bueno que con más de ochenta años este hombre hubiera descubierto que no necesitaba aceptar pasivamente una vida abu-

* Publicado en castellano por la editorial Kairós, Barcelona, 1997.

rrida. Aun así, el ínterin de sesenta años parece haber sido innecesariamente estéril. ¿Y cómo es que muchas personas nunca se percatan de que pueden dirigir su energía psíquica para obtener el máximo de la existencia? Si es exacto que aproximadamente un 15% de la población¹ nunca se halla en estado de fluidez, esto significa que sólo en este país decenas de millones de personas están privándose a sí mismas de lo que hace que merezca la pena vivir la vida.

Por supuesto, en muchos casos puede entenderse muy bien por qué una persona puede experimentar el estado de fluidez rara vez o nunca. Una infancia carente, unos padres que maltratan o cometen abusos, la pobreza y una infinidad de variadas razones externas pueden hacer difícil que una persona encuentre alegría en la vida cotidiana. Por otra parte, existen tantos ejemplos de personas que han superado estos obstáculos que difícilmente puede mantenerse la creencia de que la calidad de vida venga determinada por las circunstancias externas. Algunos de los mayores desacuerdos respecto de lo que he escrito sobre los estados de fluidez fueron expresados verbalmente por lectores que afirmaban haber sufrido abusos sexuales y que querían que yo supiera que, al contrario de lo que yo sostenía, era perfectamente posible para los niños que han sufrido abusos sexuales disfrutar de la vida siendo adultos.

Son demasiado los ejemplos para poderlos mencionar. Uno de mis favoritos es el de Antonio Gramsci,² el filósofo del socialismo humanista que tuvo tanta influencia en el desarrollo del pensamiento europeo de este siglo y en la desaparición del leninismo estalinista. Nacido en 1891, en una familia indigente de la entonces pobre isla de Cerdeña, Antonio tenía la columna deformada y estuvo enfermo toda su infancia. Su pobreza se hizo casi intolerable

cuando su padre, detenido por falsas acusaciones, fue encarcelado y ya no pudo mantener a su extensa familia. En un intento infructuoso de hacerle desaparecer la joroba, el tío de Antonio le colgaba, cuando era niño, por los tobillos de las vigas del tugurio en que vivían. Su madre estaba tan convencida de que se iba a morir cualquier noche durmiendo, que siempre ponía en el aparador su mejor traje y un par de velas para estar preparada para el funeral. Teniendo en cuenta estas circunstancias, no hubiera sido de extrañar que Gramsci hubiera crecido lleno de odio y resentimiento. Sin embargo, dedicó toda su vida a ayudar a los oprimidos, convirtiéndose en un escritor sutil y en un teórico brillante. Aunque fue uno de los fundadores del partido comunista italiano, nunca abandonó sus valores humanitarios en aras del interés personal o de los dogmas del partido. Incluso después de que Mussolini le hiciera encerrar en una cárcel medieval para que muriera incomunicado, continuó escribiendo cartas y ensayos de gran claridad y llenos de esperanza y compasión. Todos los factores externos conspiraron para haber podido torcer la vida de Gramsci; por ello, debe concedérsele todo el mérito de haber logrado la armonía intelectual y emocional que nos legó como herencia.

Otro ejemplo, esta vez procedente de mis propias investigaciones, se refiere a la vida de Linus Pauling, que nació en Portland, Oregón, a principios del pasado siglo; su padre murió cuando Linus tenía nueve años, dejando una familia empobrecida. Aunque era un lector omnívoro y coleccionaba minerales, plantas e insectos, él no pensaba que acabaría el bachillerato. Afortunadamente, los padres de uno de sus amigos casi le obligaron a matricularse en la universidad. Después recibió una beca para entrar en el Instituto de Tecnología de California, se dedicó a la investigación y ganó el premio Nobel de química de 1954 y el Nobel de la paz en 1962. Así como describe sus años universitarios;

Ganaba un poco de dinero en pequeñas tareas trabajando para la universidad; mataba los dientes de león que salían en el césped, mojando un palo en un cubo que contenía una solución

1. Respecto a esta cifra, véase la última nota del capítulo 2.

2. Una biografía muy amena de este teórico político italiano es la de Fiore (1973).

de arsenio de sodio y clavándolo después en cada uno de ellos. Todos los días cortaba leña, tal vez varias brazadas, que aserraba en medidas iguales para que pudieran caber en las estufas del dormitorio de las chicas. Dos veces por semana troceaba un cuarto de vaca en filetes o pedazos más grandes para asar y pasaba la fregona a diario a toda la enorme zona de la cocina. El año en que me gradué conseguí un empleo como técnico de caminos para ai quitranar carreteras en las montañas del sur de Oregón.

Lo que era sorprendente de Linus Pauling es que, incluso a los noventa años, conservara el entusiasmo y la curiosidad de un niño. Todo lo que hacía o decía rebosaba energía. A pesar de las primeras adversidades y de sus últimas dificultades, irradiaba una gran alegría de vivir. Y esto no tenía ningún secreto; según sus propias palabras: «Simplemente seguía haciendo lo que me gustaba hacer».

Algunos pensarán que esta actitud es irresponsable: ¿cómo puede uno permitirse la autocomplacencia de hacer sólo lo que le gusta hacer? Pero la cuestión es que a Pauling -y a la mayoría de los que comparten su aptitud- les gusta hacer casi todo, por difícil o trivial que sea, incluidas las cosas que están obligados a hacer. Lo único que definitivamente no les gusta hacer es desaprovechar el tiempo. Así pues, no es que su vida sea objetivamente mejor que la de usted o la mía, sino que su entusiasmo por ella es tal que la mayoría de las cosas que hacen acaban proporcionándoles experiencias de flujo.

Recientemente se ha escrito mucho sobre el hecho de que las personas nazcan con un temperamento alegre o triste y de que no se puede hacer mucho por cambiarlo. Si es usted una persona de índole feliz, seguirá siéndolo por mucha mala suerte que tenga. Si no lo es, un golpe de buena suerte puede elevarle el ánimo durante un corto período de tiempo, pero muy pronto volverá al estado taciturno de tibieza habitual a que le condenaron los genes. Si esto fuese cierto, no tendría sentido intentar cambiar la calidad de nuestra vida. Pero esta visión determinista sólo es correcta en

la medida en que se refiere a la euforia extrovertida que con frecuencia se confunde equivocadamente con la felicidad. Ése parece ser ciertamente un rasgo bastante estable del carácter de una persona. Sin embargo, es completamente diferente si por felicidad entendemos el disfrute menos aparente de la vida que proporcionan los estados de fluidez.

Por ejemplo, en un estudio poco común sobre adolescentes, basado en el MME y realizado a lo largo de cierto tiempo, Joel Hektner descubrió que aproximadamente un 60% de los adolescentes manifestaban la misma frecuencia de experiencias de flujo³ durante un período de una semana medido con dos años de diferencia; los que tenían muchas el primer año las tenían después y los que tenían pocas entonces también tenían pocas dos años después. Pero el 40% restante cambió a lo largo de ese mismo período: la mitad manifestó tener una cantidad significativamente mayor de estados de fluidez (medidos en términos de alto nivel de desafíos y de capacidades), y la otra mitad, una cantidad menor. Los que aumentaron su frecuencia de estados de fluidez dos años después pasaban más tiempo estudiando y menos tiempo de ocio pasivo, y sus niveles de concentración, autoestima, disfrute e interés eran significativamente más altos que en los adolescentes cuya frecuencia de estados de fluidez había disminuido, aunque dos años antes los dos grupos habían dicho tener la misma cantidad y calidad. Es importante señalar que los adolescentes cuyos estados de fluidez aumentaron no dijeron ser "más felices" que aquellos en los que disminuyeron. Pero, por las grandes diferencias existentes en las demás dimensiones de las experiencias, es correcto llegar a la conclusión de que la felicidad manifestada por el grupo de menos estados de fluidez era más superficial y menos auténtica. Esto sugiere que es posible ciertamente mejorar la calidad de nuestra vida invirtiendo energía psíquica en actividades que tengan más probabilidades de producir experiencias de flujo.

3. El estudio citado fue realizado por Joel Hektner (1996).

Por ser el trabajo una parte tan fundamental de la vida para la mayoría de las personas, es esencial que la actividad que se realice sea lo más placentera y gratificante posible. Sin embargo, muchas personas creen que mientras tengan una paga decente y cierta seguridad, no importa lo aburrido o alienante que sea su trabajo. Sin embargo, esta actitud contribuye a desperdiciar casi el 40% de la parte de la vida que vivimos despiertos. Y puesto que nadie más va a tomarse la molestia de hacer lo posible para que disfrutemos de nuestro trabajo, tiene sentido que cada cual adopte su propia responsabilidad a este respecto.

Generalmente existen tres razones principales por las que nos resentimos de nuestros trabajos.⁴ En primer lugar porque la tarea no tiene sentido, no hace bien a nadie y, de hecho, puede ser perjudicial. Algunos funcionarios, los vendedores sometidos a una elevada presión e incluso los científicos que trabajan en la industria armamentística o del tabaco tienen que engañarse seriamente a sí mismos para tolerar lo que hacen para vivir. La segunda razón es que el trabajo es aburrido y rutinario; no proporciona variedad ni reto alguno. Después de unos años podemos hacerlo dormidos y todo lo que nos proporciona es estancamiento en lugar de crecimiento. El tercer problema del trabajo es que a menudo produce estrés; especialmente cuando no se puede soportar al supervisor o a los compañeros que esperan demasiado de uno o que no valoran suficientemente nuestra aportación. Al contrario de lo que se piensa generalmente, el interés por tener más dinero y más seguridad generalmente no es tan importante como las otras tres razones expuestas para determinar si alguien está satisfecho o no con el trabajo.

Aunque no lo queramos admitir, la capacidad para superar la mayoría de los obstáculos está en nuestras manos. No podemos

culpar a la familia, a la sociedad ni a la historia si nuestro trabajo carece de sentido o es terriblemente aburrido o estresante. No obstante, tenemos que admitir que no existen muchas opciones si nos damos cuenta de que nuestro trabajo es inútil o realmente dañino. Quizá, la única posibilidad sea dejarlo lo más rápidamente posible, aun a costa de tener que padecer serias dificultades económicas. En función de lo que es esencial en la propia vida, siempre es mejor tratar de hacer algo con lo que nos sentimos bien que algo que nos proporciona comodidad pero que nos hace emocionalmente infelices. Este tipo de decisiones es obviamente difícil y exige una gran honradez con uno mismo. Como mostró Hannah Arendt refiriéndose a Adolf Eichmann y a otros agentes de los campos de exterminio nazi, es fácil disfrazar la responsabilidad, incluso la del asesinato a sangre fría de miles de personas, con la excusa de "yo sólo hacía mi trabajo".

Los psicólogos Ann Colby y William Damon han descrito a muchas personas que han llegado a tomar decisiones extremas para hacer su trabajo significativo, personas que han dejado una existencia "normal" para dedicarse a marcar una diferencia en su vida y en la de los demás.⁵ Una de estas personas es Susie Valdez, que fue trasladada de un empleo mal pagado y aburrido a otro de la Costa Oeste que no tenía perspectivas de mejora. Un día, durante una visita a Méjico vio las montañas de basura en los suburbios de Ciudad Juárez, donde sobrevivían hurgando en ellas cientos de niños sin hogar. Susie encontró allí personas que estaban más desesperadas que ella y descubrió que tenía el poder de mostrar a los niños una forma mejor de vida; construyó una misión entre esos marginados, inauguró una escuela y una clínica y llegó a ser conocida como «la reina de los vertederos».

Sin tener que hacer un cambio tan espectacular, existen muchas formas elevadas de hacer que el propio trabajo sea más sig-

4. Las ideas mencionadas en esta parte proceden en gran medida de los muchos años de consultoría con empresarios realizada dentro del programa de verano de la Universidad de Chicago en Vail, Colorado.

5. Las biografías de personas con una sensibilidad moral excepcional fueron reunidas y analizadas por Colby y Damon (1992).

nificativo y de añadirle valor.⁶ Un empleado de supermercado que presta una auténtica atención a los clientes, un médico preocupado por el bienestar total de los pacientes en lugar de ocuparse sólo de los síntomas, un reportero que da más importancia a la verdad que al sensacionalismo al escribir un reportaje, pueden transformar un trabajo rutinario y de resultados efímeros en un trabajo que marca una diferencia. Con la especialización creciente, la mayoría de las actividades laborales se han hecho repetitivas y unidimensionales. Es difícil crearse un concepto positivo de sí mismo si todo lo que se hace es llenar estanterías en los pasillos de los supermercados o rellenar formularios desde la mañana a la noche. Considerando en su todo el contexto de la actividad y entendiendo en su totalidad el impacto de las propias acciones, un trabajo trivial puede convertirse en una actividad memorable que aporta al mundo algo de lo que carecía.

Como cualquier otra persona, podría elaborar una larga lista de encuentros con trabajadores que, además de hacer su trabajo, ayudaban a reducir la entropía a su alrededor. El empleado de una gasolinera que arregló el limpiaparabrisas con una sonrisa y se negó a cobrar por ese pequeño gesto; un vendedor inmobiliario que continuaba ayudando a los clientes años después de haber vendido la casa; una auxiliar de vuelo que gustosamente se quedó después de que toda la tripulación había abandonado el aeropuerto para localizar una maleta perdida... En todos esos casos, el valor de la actividad del trabajo había aumentado porque el trabajador estaba dispuesto a invertir en el mismo un extra de energía psíquica, con lo que podía extraer de él un sentido adicional. Pero el sentido que podemos obtener de un trabajo no llega gratis. Como muestran todos estos ejemplos, hay que pensar y preocuparse más allá de lo que exige el empleo en sí. Y esto, a su vez, exige una atención adicional, una atención suplementaria, que,

6. Uno de los primeros informes, y todavía uno de los más perceptivos, sobre cómo piensan los trabajadores que están orgullosos de su trabajo es la serie de entrevistas reunidas por Studs Terkel (1974).

como se ha dicho una y otra vez, constituye el recurso más precioso que tenemos.

Un argumento similar puede aplicarse para convertir un trabajo carente de retos y de variedad en un trabajo que satisfaga nuestra necesidad de novedad y realización. Aquí también se necesita emplear una cantidad adicional de energía psíquica para cosechar los beneficios deseados. Sin algo de esfuerzo un trabajo aburrido seguirá siendo aburrido. La solución esencial es muy simple. Implica prestar una detallada atención a cada uno de los pasos que damos en el trabajo y preguntarnos: ¿es necesario este paso? ¿Quién lo necesita? Si es realmente imprescindible, ¿puede hacerse mejor, más rápido y con más eficacia? ¿Qué otros pasos podrían hacer que mi contribución fuese más válida? Nuestra actitud hacia el trabajo normalmente implica prestar una gran cantidad de esfuerzo a facilitar las cosas y hacer lo menos posible. Pero ésta es una estrategia miope. Si uno emplea la misma cantidad de atención intentando encontrar formas de realizar mejor el trabajo, podríamos disfrutar más del trabajo y probablemente también tener más éxito en él.

Algunos de los descubrimientos más importantes se han producido cuando el científico, al prestar atención a un proceso rutinario, advierte algo nuevo e inusual que necesita explicación. Wilhelm C. Roentgen descubrió los rayos x cuando se dio cuenta de que algunos negativos fotográficos mostraban signos de exposición en ausencia de luz. Alexander Fleming descubrió la penicilina cuando observó que los cultivos de bacterias eran menos densos en placas que no se habían limpiado y estaban mohosas; Rosalyn Yalow descubrió la técnica de ensayo radioinmunológico después de haber advertido que los diabéticos absorbían insulina más lentamente que los pacientes normales, en lugar de absorberla más rápidamente como se suponía hasta entonces. En todos estos casos -y los informes científicos están llenos de casos similares- un acontecimiento casual se transforma en un descubrimiento fundamental que cambia nuestra forma de vivir, porque alguien le prestó más atención de lo que la situación parecía

merecer. Si al sumergirse en su baño Arquímedes se hubiera limitado a pensar «¡caray!, he manchado de nuevo el suelo, ¿qué dirá la patrona?», la humanidad habría tenido que esperar unos cuantos siglos hasta entender el principio del desplazamiento de los líquidos. Tal como describe Yalow su propia experiencia: «Surge algo, y una reconoce que ha sucedido». Parece simple, pero la mayoría estamos normalmente demasiado distraídos para reconocer cuándo sucede algo.

Lo mismo que cambios minúsculos pueden acabar en grandes descubrimientos, pequeños ajustes pueden convertir el temido trabajo rutinario en una actuación profesional que uno puede estar deseando realizar con ganas cada mañana. En primer lugar hay que prestar atención para entender completamente lo que está sucediendo y por qué; en segundo lugar, es esencial no aceptar pasivamente que la situación dada es la única forma de realizar la tarea; cuando es necesario, hay que probar alternativas y experimentar con ellas hasta encontrar una nueva fórmula. Cuando hay empleados que son promovidos a posiciones que suponen un reto, normalmente es porque ellos dieron esos pasos en sus empleos anteriores. Pero aunque nadie lo advierta, el trabajador que utiliza la energía psíquica de esta forma, realizará su trabajo con más satisfacción.

Uno de los ejemplos más claros que he visto fue cuando investigaba en una fábrica que montaba en serie equipos audiovisuales en cadenas de montaje. La mayoría de los trabajadores de la cadena estaban aburridos y consideraban su empleo como algo que estaba por debajo de sus capacidades. Entonces conocí a Rico, que tenía una actitud totalmente diferente respecto a lo que hacía. Aunque tenía que hacer el mismo tipo de tarea aburrida que todos los demás, se había entrenado para hacerlo con la economía de gestos y la elegancia de un virtuoso. Aproximadamente 400 veces al día una cámara de cine se detenía ante su puesto y Rico tenía 43 segundos para comprobar si el sistema de sonido se ajustaba a las normas técnicas. A lo largo de años de experimentar con herramientas y series pautadas de movimientos, ha-

bía sido capaz de reducir el tiempo medio que le llevaba comprobar cada cámara a 28 segundos. Estaba tan orgulloso de su logro como lo estaría un atleta olímpico si, después del mismo número de años de preparación, hubiera batido la marca de 44 segundos en los 400 metros lisos. Rico no consiguió una medalla por su récord, y reducir el tiempo de su tarea no aumentaba la producción, porque la cadena seguía moviéndose a su antigua velocidad. Pero le encantaba el gozo que le producía utilizar sus habilidades al máximo: «Es mejor que cualquier otra cosa, mucho mejor que mirar la televisión». Y como sentía que en su trabajo actual estaba acercándose a su límite, estaba asistiendo a clases nocturnas para conseguir un diploma que le abriera nuevas oportunidades en la ingeniería electrónica.

No es sorprendente que sea este mismo tipo de enfoque el que se necesita para resolver el problema del estrés laboral, puesto que éste impide lograr estados de fluidez. En el lenguaje ordinario la palabra "estrés" se aplica tanto a la tensión que sentimos como a sus causas externas. Esta ambigüedad conduce a presuponer erróneamente que el estrés externo debe conducir inevitablemente al malestar psíquico. Pero una vez más, en este punto no existe una relación de causa a efecto entre lo objetivo y lo subjetivo; el estrés externo (que para evitar la confusión podríamos llamar "tensión")⁷ no tiene por qué conducir a experiencias negativas. Es verdad que las personas se sienten ansiosas cuando perciben que los retos que les plantea ía situación excede con mucho sus capacidades y quieren evitar la ansiedad a toda costa. Pero la percepción de los retos y capacidades se basa en una evaluación subjetiva susceptible de cambiar.

En el trabajo existen muchas fuentes de tensión, como en la vida misma: crisis inesperadas, altas expectativas, problemas insolubles de todo tipo. ¿Cómo puede uno impedir estresarse? Un

7. El fisiólogo Hans Selye fue el primero en identificar el "eustrés" o valor positivo para el organismo del estrés manejable. También investigó ampliamente la respuesta psicológica a la tensión (Selye, 1956).

primer paso consiste en establecer prioridades entre las demandas que se acumulan en la conciencia. Cuanto más responsabilidades se tienen, más esencial se vuelve saber qué es verdaderamente importante y qué no. Las personas de éxito a menudo elaboran listas o diagramas con todas las cosas que tienen que hacer, y rápidamente deciden qué tareas pueden delegar u olvidar y cuáles tienen que llevar a cabo personalmente y en qué orden. A veces esta actividad adopta la forma de un ritual que, como todos los rituales, sirve en parte para volver a dar la seguridad de que las cosas están bajo control. John Reed, director general de Citycorp, dedica cierto tiempo cada mañana en establecer sus prioridades. «Soy un gran consumidor de listas -dice-, siempre tengo listas de cosas que hacer. Si tengo cinco minutos libres, me siento y elaboro listas de cosas de las que debería preocuparme... ». Pero no es necesario ser tan sistemático; algunas personas confían en su memoria y experiencia y toman sus decisiones de una forma más intuitiva. Lo importante es desarrollar una estrategia personal para producir algún tipo de orden. Después de que se han establecido las prioridades, algunas personas se enfrentarán primero a las tareas más fáciles de la lista, apartando de la mesa las más difíciles; otras proceden al revés, porque sienten que después de haber resuelto los asuntos más difíciles, los más fáciles se resolverán por sí mismos. Ambas estrategias funcionan, pero para personas de manera diferente; lo importante es que cada uno encuentre la forma que mejor le va.

Ser capaz de crear orden entre las diversas demandas que se acumulan en la conciencia facilita mucho la prevención del estrés. El nuevo paso consiste en poner las propias capacidades a la altura de cualquier reto que se haya identificado. Habrá tareas para las que nos sentimos incompetentes. ¿Podemos delegarlas en otra persona? ¿Somos capaces de aprender a tiempo las habilidades necesarias? ¿Es posible obtener ayuda? ¿Puede transformarse la tarea o dividirse en partes más simples? Habitualmente la respuesta a una de estas preguntas proporcionará una solución que transforma una situación potencialmente estresante en una

experiencia de flujo. Sin embargo, nada de esto sucederá si se responde a la tensión de forma pasiva, como hace un conejo paralizado por los faros de un automóvil que se le acerca. Se debe prestar atención a las tareas que conllevan orden, al análisis de lo que se necesita para completarlas y a las estrategias de solución. Sólo ejerciendo cierto control puede evitarse el estrés. Aunque todo el mundo tiene la energía psíquica que se necesita para sobrellevar la tensión, muy pocos aprenden cómo utilizarla eficazmente.

Las carreras de las personas creativas proporcionan algunos de los mejores ejemplos de cómo se puede moldear el trabajo según las propias exigencias. La mayoría de las personas creativas no siguen una profesión establecida, sino que inventan su trabajo a medida que lo hacen. Los pintores inventan su propio estilo de pintura, los compositores su propio estilo musical. Los científicos creativos desarrollan nuevos campos científicos y hacen posible que sus sucesores dediquen su carrera a ellos. No había radiólogos antes de Roentgen y no existía la medicina nuclear antes de que Yalow y sus colegas fueran pioneros en ese campo. No había trabajadores de fábricas de coches antes de que empresarios como Henry Ford construyera sus primeras cadenas de producción. Obviamente muy pocas personas pueden empezar totalmente nuevas líneas de trabajo; la mayoría seguiremos las tareas habituales de profesiones convencionales. Pero incluso el trabajo más rutinario puede beneficiarse del tipo de energía transformadora que las personas creativas aportan a lo que hacen.

George Klein, un biólogo especializado en tumores que dirige un famoso departamento de investigación en el Instituto Karolinska de Estocolmo, ilustra muy bien cómo aborda su trabajo una persona creativa. A Klein le gusta enormemente lo que hace, pero hay dos aspectos de su trabajo que odia. Uno es esperar en las terminales de los aeropuertos, cosa que tiene que hacer con frecuencia a causa de su ajetreada agenda de encuentros internacionales. El otro aspecto que detesta es escribir las inevitables propuestas de solicitud de subvenciones a las agencias gubernamentales.

mentales que proporcionan la financiación para su equipo de investigación. Estas dos tareas aburridas le vaciaban de su energía psíquica y creaban insatisfacción en su trabajo. Pero no podían evitarse. Entonces Klein tuvo una inspiración súbita: ¿y si combinara esas dos tareas? Podría escribir sus solicitudes de subvenciones mientras esperaba el avión y así ahorraría la mitad del tiempo que dedicaba hasta el momento a esas dos tareas aburridas. Para llevar a cabo esta estrategia compró la mejor grabadora de bolsillo que pudo encontrar y empezó a dictar sus propuestas de subvención mientras esperaba en los aeropuertos o avanzaba lentamente en las colas de aduanas. Estos aspectos de su trabajo siguen siendo objetivamente lo que eran antes, pero cuando Klein tomó el control los transformó casi en un juego. Actualmente constituye un reto para él dictar el máximo posible mientras espera, y en lugar de sentir que está desperdiciando el tiempo en una tarea aburrida, se siente lleno de energía.

En los vuelos comerciales puede verse a docenas de hombres y mujeres trabajando con sus ordenadores portátiles, sumando columnas de cifras o subrayando artículos técnicos que están leyendo. ¿Significa esto que se sienten en plena actividad al igual que George Klein al combinar el viaje con el trabajo? Depende de si se sienten obligados a hacerlo o si han adoptado esta estrategia para ahorrar tiempo y ganar en eficacia. En el primer caso es probable que trabajar en el avión sea estresante en vez de ser fuente de estados de fluidez. Si no es algo que uno siente que tiene que hacer, tal vez sería mejor mirar las nubes a través de la ventanilla, leer una revista o conversar con algún pasajero.

Además del trabajo, el otro ámbito fundamental que afecta poderosamente la calidad de vida es la clase de relaciones que tenemos. Y a menudo existe un conflicto entre los dos, de forma que la persona que adora su trabajo puede descuidar a la familia y a los amigos y viceversa. El inventor Jacob Rabinow, al describir cómo su esposa se suele sentir ignorada, repite lo que dirían muchas personas consagradas a su trabajo:

Estoy tan inmerso en una idea en la que estoy trabajando, me retiro tanto, que estoy completamente conmigo mismo. No escucho lo que dicen los demás... No presto atención a nadie. Entonces tiendo a apartarme de la gente... Si no fuera un inventor, sino que tuviera un trabajo rutinario, pasaría más tiempo en casa y prestaría más atención a mi familia... Tal vez por esto a las personas a las que no les gusta su trabajo les gusta estar más en casa.

Hay algo de verdad en esta observación, y la razón es muy simple. Dado que la atención es un recurso limitado, cuando una meta absorbe toda nuestra energía psíquica, no queda nada para otras cosas.

Sin embargo, es difícil ser feliz si se descuida una de las dos dimensiones. Muchas personas casadas con sus trabajos son conscientes de ello y encuentran formas de compensarlo eligiendo una pareja comprensiva o siendo muy cuidadosos en racionar su atención. Linus Pauling era muy franco sobre este tema: «Yo era afortunado, creo, de que mi esposa sintiera que su deber en la vida, así como su placer, estuvieran centrados en su familia -su esposo y sus hijos-. Y la mejor forma en que podía aportar su contribución era cuidando de que yo no tuviera que preocuparme de los problemas que implica un hogar; yo tenía la suerte de que ella solucionase todos estos problemas de modo que yo pudiera consagrar todo mi tiempo a mi trabajo». Pero pocas personas, y especialmente pocas mujeres, podrían decir que son tan afortunadas como Pauling a este respecto.

Una situación más realista es encontrar formas de equilibrar lo significativo de las gratificaciones que obtenemos del trabajo y de las relaciones. Porque a pesar del hecho de que casi todas las personas afirman que la familia es lo que más les interesa en la vida, muy pocas -especialmente pocos hombres- se comportan en la práctica haciendo honor a esta afirmación. Es verdad que la mayoría de los hombres casados están convencidos de que su vida está dedicada a la familia y, desde un punto de vista material, puede ser verdad. Pero se necesita más que comida en el fri-

gorífico y dos coches en el garaje para hacer que una familia funcione. Un grupo de personas se mantiene unido por dos clases de energía: la energía material que proporcionan la comida, el calor, el cuidado físico y el dinero; y la energía psíquica que invierten las personas al prestar atención a los objetivos recíprocos. A menos que padres e hijos compartan ideas, emociones, actividades, recuerdos y sueños, su relación sobrevivirá sólo porque satisface necesidades materiales. Como entidad psíquica sólo existirá en el nivel más primitivo.

Es bastante sorprendente que muchas personas se nieguen a ver este hecho. La actitud más generalizada parece ser que mientras se provean las necesidades materiales, una familia puede continuar funcionando por sí misma; que será un refugio cálido, armonioso y permanente en un mundo frío y peligroso. Es muy común encontrar a hombres de éxito a finales de sus cuarenta y en los cincuenta que se quedan aturdidos cuando su esposa les abandona repentinamente o cuando sus hijos tienen graves problemas. ¿Acaso no habían querido siempre a su familia? ¿No invirtieron toda su energía en hacerla feliz? Es verdad que nunca dedicaron más que unos minutos al día a hablar, pero ¿cómo podían haber actuado de otro modo con todas las exigencias del trabajo...?

Generalmente damos por sentado que para lograr un éxito profesional se necesita una gran inversión continua de reflexión y energía. En comparación, las relaciones familiares son "naturales", de forma que exigen un menor esfuerzo mental. Una esposa continuará prestando apoyo y los hijos seguirán preocupándose por sus padres -más o menos- porque es así como se supone que las familias han de ser. Los hombres de negocios saben que incluso las empresas más prósperas requieren una atención constante, porque las condiciones externas e internas están siempre cambiando y es necesario ajustarse a ellas. La entropía es un factor constante y si no se tiene en cuenta, la empresa se disolverá. Muchos de ellos suponen que las familias son algo diferente, que la entropía no puede afectarlas y que, por tanto, son inmunes al cambio.

Había algunas razones que justificaban esta creencia cuando las familias se mantenían juntas en virtud de los vínculos externos de control social y de los vínculos internos de compromiso religioso o ético. Las obligaciones contractuales tienen la ventaja de hacer que las relaciones sean predecibles y de ahorrar energía, excluyendo opciones y evitando la necesidad de una negociación constante. Cuando se suponía que el matrimonio duraba para siempre, no se necesitaba un esfuerzo permanente para mantenerlo. Hoy día, cuando la integridad de la familia se ha convertido en un asunto de decisión personal, no puede sobrevivir si no se le infunde regularmente energía psíquica.

El nuevo tipo de familia es muy vulnerable, a menos que pueda ofrecer gratificaciones intrínsecas a sus miembros. Cuando la interacción de la familia proporciona estados de fluidez, la relación se prosigue en interés de todo el mundo. Pero como en la familia se dan por hechas muchas cosas, son muy pocas las personas que han aprendido a transformar los viejos vínculos que la unían debido a obligaciones externas en nuevos vínculos que la mantengan unida debido al placer que proporciona. Cuando los padres llegan a casa exhaustos de sus trabajos, esperan que estar con la familia sea una experiencia que no suponga esfuerzo, que sea relajante y que les dé energía. Pero en las relaciones familiares fluir exige tanta habilidad como cualquier otra actividad compleja.

El autor canadiense Robertson Davies describe una de las razones de que su matrimonio, que ha durado 54 años haya sido tan gratificante:

Shakespeare ha desempeñado en nuestro matrimonio un papel extraordinario como fuente de citas, bromas y referencias insondables. Me siento extraordinariamente afortunado por haber tenido esa maravillosa época de vida en común. Siempre ha sido una aventura y todavía no hemos llegado al final. Aún no hemos terminado de decirnos todo lo que tenemos que comunicar; juro que para el matrimonio la conversación es más importante que el sexo.

Para Davies y su esposa la habilidad que hizo posible el flujo compartido fue tener en común el conocimiento de la literatura y compartir el amor por la misma. Pero en este caso las obras de Shakespeare podrían sustituirse prácticamente por cualquier otra cosa. Una pareja de más de sesenta años revivía su relación empezando a correr maratones juntos; otros lo han hecho a través de los viajes, la jardinería o criando perros. Cuando las personas se prestan mutua atención o la prestan a una actividad conjunta, aumentan las posibilidades de que los estados de fluidez estrechen los lazos familiares.

Se supone que ser padre o madre es una de las experiencias más gratificantes de la vida; pero en realidad no lo es, a menos que se aborde con la misma atención con que se abordaría un deporte o una representación artística. En un estudio de los estados de fluidez de las madres, María Allison y Margaret Carlisle Duncan describieron varios ejemplos de cómo la energía psíquica invertida en el crecimiento de un hijo puede producir el disfrute de ser padres. He aquí cómo describe una madre los momentos en que logra fluir:

... cuando trabajo con mi hija; cuando ella descubre algo nuevo. Una nueva receta de pastas que ha logrado hacer, que ha hecho ella sola, un trabajo artístico realizado por ella y del que está orgullosa. Leer es algo a lo que realmente presta toda su atención; solemos leer juntas. Ella lee para mí y yo leo para ella; son momentos en los que me parece perder el contacto con el resto del mundo y estoy totalmente inmersa en lo que hago...⁸

Para experimentar placeres tan simples como ser padre o madre hay que prestarles atención, saber de qué "están orgullosos" el hijo o la hija, en qué están totalmente "metidos"; además hay

8. La cita que describe el placer de una madre cuando juega con su hijo procede de Allison y Duncan (1988).

que dedicar más atención a compartir actividades con ellos. Sólo cuando hay armonía entre los objetivos de los participantes, cuando todo el mundo está invirtiendo energía psíquica en un objetivo conjunto, es placentero estar juntos.

Lo mismo sucede con los demás tipos de interacción. Por ejemplo, cuando tenemos motivos para pensar que somos apreciados, normalmente la satisfacción del trabajo es elevada; sin embargo, en el lugar de trabajo la mayor fuente de estrés es el sentimiento de que a nadie le interesa apoyar nuestros objetivos. Las peleas con los compañeros, así como la incapacidad para comunicarse con superiores y subordinados, constituyen la pesadilla de la mayoría de los trabajos. Las raíces de los conflictos interpersonales suelen ser una excesiva preocupación por uno mismo y una incapacidad para prestar atención a las necesidades de los demás. Es triste ver con qué frecuencia las personas arruinan una relación porque se niegan a reconocer que podrían servir mejor sus propios intereses ayudando a los demás a lograr los suyos.

En la cultura empresarial americana, el héroe es una persona implacable y competitiva con un gran ego. Desafortunadamente, algunos grandes empresarios y directores de empresa se ajustan a esa imagen. Pero el saber que el egoísmo agresivo no es el único camino hacia el éxito también da seguridad. De hecho, en la mayoría de las empresas estables y bien gestionadas los directivos intentan promover a los subordinados que no invierten toda su energía psíquica en escalar posiciones, sino que dedican parte de ella a los objetivos de la empresa. Saben que si la alta dirección está llevada por personas egocéntricas y codiciosas, más adelante la empresa sufrirá las consecuencias.

Keith es un ejemplo de los muchos directores que he conocido que han pasado una década o más intentando desesperadamente impresionar a sus superiores para ser promocionados. Trabajaba 70 horas y más a la semana, aun cuando sabía que no era necesario, descuidando mientras tanto a su familia y su propio crecimiento personal. Para aumentar su ventaja competitiva, Keith atribuía a sus méritos los logros obtenidos, aunque ello su-

pusiera dejar en mal lugar a sus colegas y subordinados. Pero, a pesar de todos sus esfuerzos, fue dejado de lado en varios aseos importantes. Por último Keith se resignó a la idea de haber alcanzado el techo de su carrera y decidió encontrar sus gratificaciones en otro lugar. Pasaba más tiempo con la familia, se dedicó a alguna afición y se implicó en actividades comunitarias. Como ya no luchaba con tanto denuedo, su conducta en el trabajo se hizo más relajada, menos egoísta y más objetiva. De hecho, empezó a actuar más como un directivo cuyos intereses personales ocupaban un segundo lugar, tras la prosperidad de la empresa. Fue entonces cuando el director general quedó finalmente impresionado. Era la clase de persona que necesitaba al timón. Keith fue promovido poco después de haber abandonado su ambición. Su caso en modo alguno es raro: lo que ayuda que le confíen a uno un cargo de dirección es hacer progresar las metas de los demás tanto como las propias.

Las relaciones agradables en el trabajo son importantes, pero la calidad de vida también depende de los innumerables encuentros que tenemos con otras personas fuera del trabajo. Esto no es tan simple como parece: cada vez que nos paramos a hablar con otra persona necesitamos cierta energía psíquica y nos volvemos vulnerables a ser ignorados, ridiculizados o explotados. La mayoría de las culturas desarrollan sus propios y peculiares patrones para facilitar la interacción social. En ciertos grupos en que el parentesco constituye el principio organizativo esencial, bromear con las cuñadas está permitido pero no lo está dirigirse a la suegra. En las sociedades jerárquicas tradicionales, como la antigua China, había complejas formas de saludos y fórmulas de conversación convencionales que garantizaban la posibilidad de comunicar sin tener que dedicar tiempo averiguando qué decir y cómo decirlo. Los estadounidenses hemos perfeccionado una forma de conversación fácil que se ajusta a la naturaleza móvil y democrática de nuestra sociedad; sin embargo, nuestra efusividad superficial es exactamente tan formal como la de una tribu africana. Para obtener algo conversando con una persona, hay que estar

dispuesto a aprender cosas nuevas, sean cognitivas o emocionales. Esto exige que quienes conversan se concentren en la interacción que, a su vez, exige una energía psíquica que generalmente no estamos dispuestos a invertir. Pero un auténtico flujo de conversación constituye uno de los momentos más significativos de la existencia.

En realidad el secreto para empezar una buena conversación es realmente muy simple. El primer paso consiste en averiguar cuáles son los objetivos del interlocutor: ¿en qué se interesa en ese momento? ¿En qué está implicado? ¿Qué ha realizado o intenta realizar? Si merece la pena ampliar cualquiera de estas cuestiones, el próximo paso consiste en utilizar la propia experiencia o habilidad en los temas que la otra persona suscita pero sin intentar dominar la conversación, sino desarrollándola conjuntamente. Una buena conversación es como una sesión de improvisación de jazz, en la que alguien empieza con elementos convencionales y después introduce variaciones espontáneas que crean una animada composición nueva.

Cuando el trabajo y las relaciones son capaces de proporcionar estados de fluidez, la calidad de la vida cotidiana es susceptible de mejora. Pero no existen trucos ni atajos fáciles. Se requiere un compromiso total con una vida plenamente vivida, una vida en que no se deja de explorar ninguna oportunidad ni de desarrollar ningún potencial con el objeto de lograr la máxima realización. La organización del yo que hace posible esto constituye el tema del siguiente capítulo.

8. LA PERSONALIDAD AUTOTÉLICA

En igualdad de condiciones, vale más la pena vivir una vida llena de actividades complejas de flujo que una vida empleada en consumir ocio pasivo. En palabras de una mujer que describe lo significa para ella la profesión: «Estar totalmente absorta¹ en lo que se está haciendo y disfrutarlo tanto que no se quiere estar en ese momento haciendo ninguna otra cosa. No imagino cómo las personas pueden sobrevivir si no experimentan algo así... ». O, como comenta el historiador C. Vann Woodward de su trabajo con el que intenta entender la dinámica del sur americano:

Me interesa. Es una fuente de satisfacción lograr algo que se piensa que es importante. Sin esa conciencia o motivación me parece que la vida podría ser más bien aburrida y carecería de sentido; a mí no me gustaría probar una vida así, una vida de ocio total, es decir, de no tener algo que hacer que merezca la pena; me parecería una situación más bien desesperada.

Cuando somos capaces de afrontar la vida con esa implicación y entusiasmo, puede decirse de nosotros que hemos logrado una personalidad autotélica.

1. la cita procede de Allison y Duncan (1988).

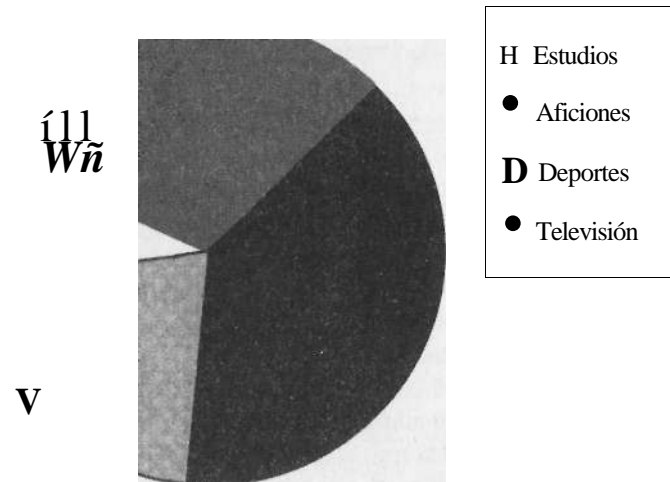
Autotélico es una palabra compuesta por dos raíces griegas: *auto* (yo) y *telos* (meta). Una actividad autotélica es aquella que hacemos por sí misma, porque vivirla es su principal meta. Por ejemplo, si yo jugase una partida de ajedrez principalmente para disfrutar de la partida, ésta sería una experiencia autotélica para mí; pero si jugase por dinero o por alcanzar una posición en la clasificación mundial de ajedrez, la misma partida sería principalmente *exotélica*, es decir, motivada por un objetivo externo. Si se aplica a la personalidad, la expresión *autotélico* designa a una persona que generalmente hace las cosas por sí misma en vez de hacerlas para conseguir después un objetivo externo.

Por supuesto, nadie es totalmente autotélico, pues todos tenemos que hacer cosas, incluso aunque no las disfrutemos, por sentido del deber o por necesidad. Pero existe una gradación, que va desde las personas que casi nunca sienten que lo que hacen merece la pena hacerlo por sí mismo, hasta las que sienten que la mayoría de las cosas que hacen son importantes y válidas por sí mismas. El término autotélico se aplica a estas últimas personas. Una persona autotélica necesita pocas posesiones materiales, diversión, comodidad, poder o fama, porque muchas de las actividades que realiza ya son gratificantes. Como estas personas experimentan los estados de fluidez en el trabajo, en la vida familiar, cuando se relacionan con otras personas, cuando comen e incluso cuando están solas sin nada que hacer, son menos dependientes de las gratificaciones externas que mantiene a los demás en movimiento en una vida compuesta de rutinas aburridas y sin sentido. Las personas autotélicas son más autónomas e independientes porque no pueden ser fácilmente manipuladas con amenazas o recompensas externas. Al mismo tiempo están implicadas en todo lo que les rodea porque están totalmente inmersas en la corriente de la vida.

Pero, ¿cómo puede saberse si alguien es autotélico? El mejor método consiste en observar a una persona durante un largo período de tiempo en muchas situaciones diferentes. Un pequeño test del tipo que los psicólogos utilizan no es muy apropiado, en par-

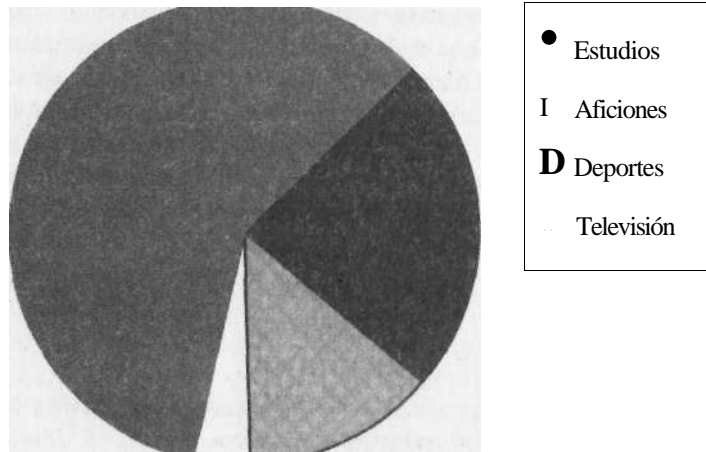
te porque el estado de fluidez es una experiencia tan subjetiva que sería relativamente fácil para una persona falsear sus respuestas. Es útil una entrevista prolongada o un cuestionario, pero yo prefiero utilizar un método más indirecto. Según la teoría, las personas estarían en estado de fluidez cuando perciben que existe un alto nivel de retos y de capacidades personales para afrontarlos. Así, una de las formas de medir lo autotélico que es una persona consiste en computar la frecuencia con que dice encontrarse en una situación de alto nivel de desafíos y de capacidades a lo largo de una semana medida con el MME (método de muestreo de experiencias). Descubrimos así que existen personas que dicen estar en esta situación más del 70% del tiempo y otras menos del 10%. Suponemos que las primeras son más autotélicas que las últimas.

Gráfico 4.1:
Porcentaje de tiempo dedicado a diversas actividades por adolescentes autotélicos



Fuente: adaptado de Adlay-Gail 1994.

Gráfico 4.2:
Porcentaje de tiempo dedicado a diversas actividades por adolescentes no autotélicos



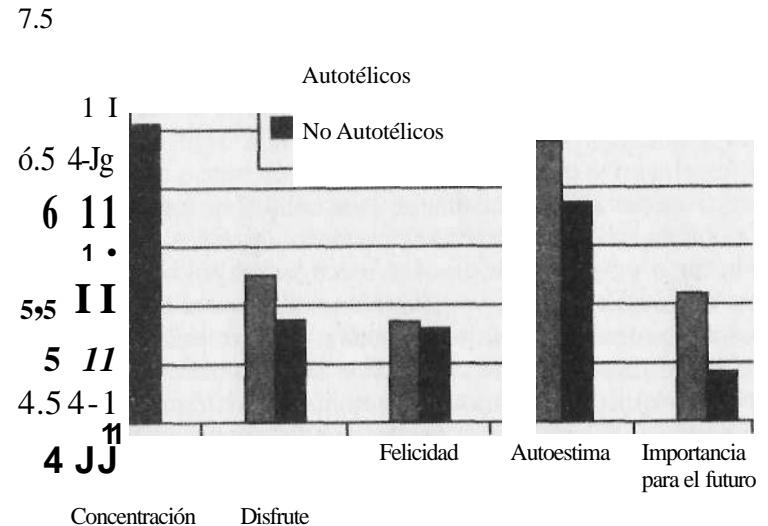
Fuente: adaptado de Adlay-Gail 1994.

Sirviéndonos de este método podemos observar lo que distingue a personas cuyas experiencias son principalmente autotélicas de aquellas que rara vez experimentan este estado. Por ejemplo, en uno de los estudios realizados seleccionamos a 200 adolescentes de gran talento y los dividimos en dos grupos: 50 cuya frecuencia de respuestas de elevado nivel de desafío y de capacidades se sitúa en la cuarta parte superior (el grupo *autotélico*), y los contrastamos con 50 que estaban en el cuarto sector inferior (el grupo *no autotélico*). A continuación nos planteamos la pregunta: ¿estos dos grupos de adolescentes utilizan el tiempo de forma diferente? Los contrastes más significativos entre los dos grupos se muestran en los gráficos 4.1 y 4.2. Cada adolescente autotélico dedicaba a estudiar una media del 11% del tiempo de vigilia,

lo que supone un 5% más que los adolescentes del otro grupo. Como cada punto del porcentaje equivale aproximadamente a una hora, podemos decir que en una semana los adolescentes autotélicos empleaban 11 horas para estudiar y los otros, 6.

Las otras diferencias incluyen las aficiones, en las que el primer grupo pasaba casi dos veces de tiempo (6% *versus* 3,5%), y los deportes (2,5% *versus* 1%). Lo contrario ocurría respecto al tiempo que pasaban viendo la televisión: el grupo no autotélico veía la televisión casi dos veces más que el autotélico (15,2% *versus* 8,5%). Resultados muy similares e igualmente significativos se encontraron en un estudio posterior de una muestra representativa de adolescentes estadounidenses, en el que se comparó

Gráfico 5.1:
Calidad de las experiencias en base al MME, a lo largo de una semana, de una muestra de 202 adolescentes autotélicos y 202 no autotélicos durante la realización de actividades productivas



Fuente: adaptado de Hektner, 1996.

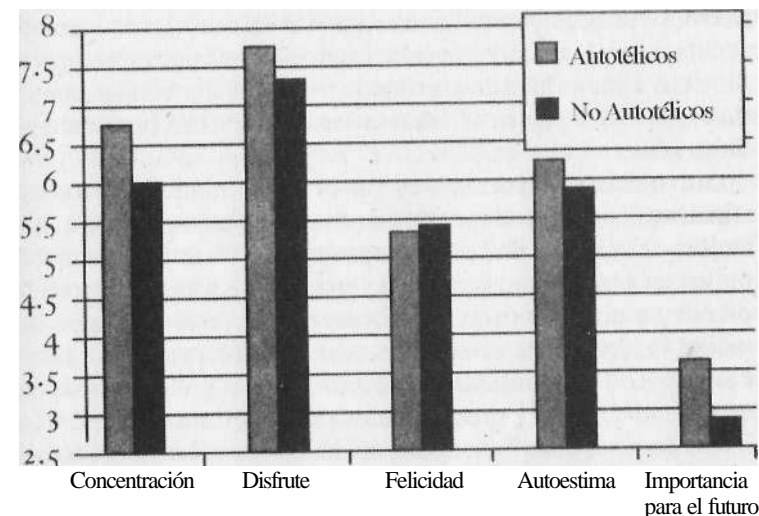
a 202 adolescentes autotélicos con 202 no autotélicos. Es obvio que una dimensión importante de lo que significa ser autotélico tiene que ver con lo que se hace con el tiempo. El ocio y las versiones pasivas no proporcionan demasiadas oportunidades de ejercitar las propias capacidades. Se aprende a experimentar el flujo involucrándose en actividades que son más aptas para proporcionarlo, concretamente, el trabajo mental y el ocio activo.

Pero, ¿es la calidad de las experiencias de los jóvenes autotélicos mejor que la de sus compañeros? Después de todo, el hecho de que hagan cosas que suponen más retos es en parte verdad por definición, puesto que definíamos al ser autotélico como el que se halla con más frecuencia en situaciones que presentan desafíos. La verdadera cuestión consiste en si estar frecuentemente en situaciones que producen estados de fluidez realmente mejora la experiencia subjetiva. La respuesta es afirmativa. Para ilustrar los resultados, el gráfico 5.1 presenta las respuestas semanales medias de dos grupos de 202 adolescentes autotélicos y 202 no autotélicos, representativos de una gran población escolar a nivel nacional, durante la realización de sus trabajos escolares o remunerados. Los resultados muestran que cuando están involucrados en actividades productivas, el primer grupo se concentra más, tiene un mayor nivel de autoestima y considera que lo que está haciendo es muy importante para sus futuros objetivos, todo ello de forma significativa. Sin embargo, los dos grupos no son significativamente diferentes en lo que respecta a niveles de disfrute o felicidad.

¿Y cuáles son los resultados de la calidad de las experiencias en el ocio activo? El gráfico 5.2 muestra las diferencias. En primer lugar y como cabía suponer, todos los adolescentes dicen tener un mayor disfrute y felicidad durante el ocio que cuando se hallan realizando actividades productivas; sin embargo se concentran menos y sienten que lo que hacen es menos importante para sus objetivos futuros. Las comparaciones entre los grupos, excepto en lo que respecta a la felicidad, son estadísticamente significativas. Los jóvenes autotélicos se concentran más, disfrutan más, tienen mayor nivel de autoestima y ven que lo que hacen

Gráfico 5.2

Calidad de las experiencias en base al MME, a lo largo de una semana, de una muestra de 202 adolescentes autotélicos y 202 no autotélicos durante el ocio activo



Fuente: adaptado de Hektner, 1996 y Bidwell y otros 1997, de próxima publicación.

está más relacionado con sus objetivos futuros. Todo esto se ajusta a lo que era de esperar excepto en una cosa. ¿Por qué no son más felices?

Lo que he aprendido de varias décadas de investigación con el MME es que la felicidad que uno mismo afirma experimentar no es un buen indicador de la calidad de vida de una persona. Algunas personas afirman ser "felices" aun cuando les disgusta su trabajo, su vida familiar es inexistente y dedican todo su tiempo a actividades sin sentido. Somos seres con gran capacidad de recuperación y, aparentemente, somos capaces de evitar sentirnos

tristes aunque todas las condiciones externas den pie a ello. Si no podemos decir que somos al menos algo felices, ¿por qué seguir? Las personas autotélicas no son necesariamente más felices, pero llevan a cabo actividades más complejas y, como consecuencia, se sienten mejor consigo mismas. No basta con ser felices para tener una vida plena. La cuestión consiste en ser felices mientras hacemos cosas que amplían nuestras habilidades y nos ayudan a evolucionar y a realizar nuestro potencial. Esto es especialmente aplicable a los primeros años de la vida: es improbable que un adolescente que se siente feliz sin hacer nada madure como un adulto feliz.

Otro hallazgo interesante es que el grupo autotélico pasa significativamente mayor cantidad de tiempo relacionándose con la familia - una media de cuatro horas semanales-, en comparación con los no autotélicos. Este hecho empieza ya a explicar por qué aprenden a disfrutar más con independencia de lo que estén haciendo. La familia parece actuar como entorno protector cuando el niño puede experimentar con una relativa seguridad, sin tener que estar en guardia y preocupándose de adoptar actitudes defensivas o competitivas. La educación de los niños estadounidenses ha puesto el énfasis en una temprana independencia como objetivo fundamental: se suponía que cuanto más pronto dejaran los adolescentes a sus padres, más pronto madurarían desde el punto de vista tanto físico como emocional. Pero la madurez precoz no es una idea tan buena. Abandonados para tener que desenvolverse por sí mismos demasiado pronto, los jóvenes pueden fácilmente volverse inseguros y adoptar actitudes defensivas. De hecho, podría argüirse que cuanto más complejo es el mundo adulto en el que tienen que encontrar su sitio, más largo será el período de dependencia que los adolescentes necesitan para prepararse. Por supuesto, esta "neotenia social"² sólo funciona si la familia es

una unidad relativamente compleja que proporciona no sólo apoyo sino también estímulo; a un niño no le ayudaría seguir siendo dependiente de una familia con disfunciones.

Si existe una cualidad que distingue a las personas autotélicas es que su energía psíquica parece inagotable. Aunque no posean mayor capacidad de atención que cualquier otra persona, pueden prestar más atención a lo que sucede alrededor de ellas, tienen mayor capacidad para darse cuenta y están dispuestas a invertir más atención en las cosas por sí mismas sin esperar una gratificación inmediata. La mayoría administramos la atención cuidadosamente. Sólo la entregamos a las cosas serias, a las cosas que importan; únicamente nos interesamos en lo que puede promover nuestro bienestar. Los objetos más dignos de nuestra energía psíquica somos nosotros mismos y las personas y cosas que nos proporcionan alguna ventaja material o emocional. La consecuencia es que no tenemos demasiado sobrante de atención para participar en el mundo por sí mismo, para ser sorprendidos, para aprender nuevas cosas, para entrar en empatía y desarrollarnos más allá de los límites impuestos por el interés en nosotros mismos.

Las personas autotélicas están menos preocupadas por sí mismas y por ello tienen más energía psíquica disponible para experimentar la vida. Kelly, una de las adolescentes de nuestro estudio que normalmente manifiesta un alto nivel de desafíos y de capacidades en sus respuestas a los cuestionarios del MME, se diferencia de sus compañeras de clase en que no está pensando la mayor parte del tiempo en novios, compras en el centro comercial o cómo sacar buenas notas. En vez de ello, está fascinada por

que esto permite que pueda producirse un mayor aprendizaje mientras el sistema nervioso madura en interacción con el entorno en lugar de estar aislado en el útero (Lerner, 1984). La neotenia social es una extensión de este concepto a la tendencia de algunos jóvenes de beneficiarse de un período más largo de protección dentro de la familia (Csikszentmihalyi y Rathunde, de próxima publicación).

2. En embriología, "neotenia" se refiere al retraso del desarrollo de los bebés humanos en comparación con los demás primates mamíferos. Se supone

la mitología y se llama a sí misma "erudita en asuntos celtas". Trabaja en un museo tres tardes por semana ayudando a almacenar y clasificar objetos. Disfruta incluso de los aspectos más rutinarios de su trabajo, como "ponerlo todo en desvanes y cosas por el estilo", así como estar alerta a lo que ocurre a su alrededor y aprender de ello. Al mismo tiempo disfruta de sus amigos y amigas, con quienes tiene después de las clases grandes debates sobre la religión y la vida. Esto no significa que sea altruista o modesta. Sus intereses siguen siendo expresiones de su individualidad, pero parece preocuparse auténticamente por lo que hace y, al menos en parte, por el gusto mismo de hacerlo.

Las personas creativas también son normalmente autotélicas y a menudo logran dar saltos adelante porque tienen una energía psíquica extra para invertirla en asuntos aparentemente triviales. La neuropsicóloga Brenda Milner describe la actitud que tiene hacia el trabajo, y que es compartida por otros científicos o artistas en sus campos: «Yo diría que soy imparcial sobre lo que es importante o interesante, que cada pequeño descubrimiento nuevo, aunque sea minúsculo, es excitante en el momento en que se descubre». La historiadora Natalie Davis explica cómo decide cuáles son los problemas en los que quiere trabajar: «Bueno, simplemente empiezo a tener realmente curiosidad por algún problema. Me engancha sencillamente en algún nivel profundo... En ese momento parece increíblemente interesante..., no sabría decir cuál es mi interés personal en el asunto, aparte de mi curiosidad y mi placer».

El inventor Frank Offner, que después de perfeccionar los motores a reacción a los ochenta años de edad se interesó por el estudio de la fisiología de las células del pelo, es un ejemplo perfecto de la humildad de las personas autotélicas cuando se enfrentan a los misterios de la vida, incluso a los aparentemente más insignificantes:

Oh, me encanta resolver problemas, sea descubrir por qué no funciona el friegaplatos o el coche, cómo funcionan los nervios

o cualquier otra cosa. Actualmente estoy trabajando con Peter en el funcionamiento de las células capilares y, bueno... es tan interesante... No me importa cuál sea el problema; me divierte poder resolverlo. Es realmente divertido resolver problemas, ¿no le parece? ¿No es esto lo interesante de la vida?

Esta última cita sugiere que el interés de una persona autotélica no es enteramente pasivo y contemplativo. También implica un intento por entender los problemas o, en el caso del inventor, por resolverlos. Lo importante es que el interés sea *desinteresado*; en otras palabras, que no esté enteramente al servicio de los propios intereses. Sólo si la atención está hasta cierto punto libre de las metas y ambiciones personales tenemos ocasión de comprender la realidad en sus propios términos.

Algunas personas parecen haber tenido disponible este extra de atención desde los primeros años de su vida, y haberlo utilizado para maravillarse de todo lo que estaba a su alcance. El inventor Jacob Rabinow vio su primer automóvil teniendo siete años, cuando vivía en una capital de provincia china. Recuerda haber reptado inmediatamente bajo el coche para ver cómo giraban las ruedas y haber ido a continuación a su casa para hacer una talla de madera del diferencial y el mecanismo de transmisión. Linus Pauling describe su infancia con los términos típicos de la mayoría de las personas creativas:

Cuando tenía 11 años, bueno, primero me gustaba leer. Y leí muchos libros...; cuando acababa de cumplir los nueve años... ya había leído la Biblia y *El origen de las especies* de Darwin. Y ... cuando tenía 12 y recibía clases de historia antigua en mi primer año de bachillerato disfrutaba leyendo el libro de texto, de forma que tras las primeras semanas del curso ya había leído todo el libro y ya estaba buscando más lecturas sobre la antigüedad. Cuando tenía 11 años empecé a coleccionar insectos y a leer libros de entomología. Cuando tenía 12 hice un esfuerzo por coleccionar minerales. Descubrí algunas ágatas; eso fue todo lo

que pude encontrar y reconocer en el valle Willematte, pero leía libros de mineralogía y copiaba de ellos los cuadros de propiedades, dureza, color, vetas y otras características de los minerales. Después, cuando cumplí 13 años, me interesé por la química. Me entusiasmé extraordinariamente cuando me di cuenta de que los químicos podían convertir determinadas sustancias en otras de propiedades completamente diferentes... o que el hidrógeno y el oxígeno formaban el agua, o el sodio y el cloro formaban el cloruro sódico: ¡los compuestos resultantes eran sustancias muy diferentes de los elementos simples combinados! Así pues, desde entonces siempre he pasado gran parte de mi tiempo intentando entender mejor la química, y esto supone entender realmente el mundo, la naturaleza del universo.

Es importante señalar que Pauling no era un niño prodigio que asombrase a sus mayores con su vida intelectual. Se dedicaba en solitario a lo que le interesaba, sin obtener ningún reconocimiento y con muy poco apoyo. Lo que le impulsó a tener una vida larga y productiva fue su decisión de participar tan plenamente como pudiera en la vida que le rodeaba. Hazel Henderson, que ha dedicado su vida adulta a crear organizaciones para la protección del medio ambiente, como Ciudadanos por una Atmósfera Limpia, describe vividamente la actitud de interés y alegría común a este tipo de personas:

Quando tenía cinco años, era como cuando abres simplemente los ojos, miras alrededor y te dices: "¡Ah, qué viaje más increíble! ¿Qué demonios está pasando? ¿Qué se supone que estoy haciendo aquí?". Yo he tenido dentro de mí esta pregunta durante toda mi vida, ¡y me encanta! Hace que cada día sea totalmente nuevo... y después, cada mañana, te levantas y es como el amanecer de la creación.

Pero no todos tienen la fortuna de tener tanta energía psíquica disponible como Pauling o Henderson. La mayoría hemos apren-

dido a ahorrar nuestra atención para afrontar las demandas inmediatas de la vida y tenemos muy poca disponible para interesarnos por la naturaleza del universo, nuestro lugar en el cosmos o cualquier otra cosa que no pueda registrarse como una ganancia al margen de la contabilidad de los objetivos inmediatos. Pero sin este interés desinteresado, la vida no es interesante. No hay espacio para la maravilla, la novedad y la sorpresa; no queda ningún lugar para trascender los límites impuestos por nuestros miedos y nuestros prejuicios. Si no se ha desarrollado la curiosidad y el interés durante los primeros años de la vida, es una buena idea adquirirlos ahora, antes de que sea demasiado tarde para aumentar la calidad de vida.

Hacerlo es muy fácil en principio, aunque más difícil en la práctica. Pero seguro que vale la pena intentarlo. El primer paso consiste en desarrollar el hábito de hacer lo que haya que hacer con una atención concentrada, con habilidad en vez de inercia. Cuanto más rutinaria sea una tarea, como puede ser lavar platos, vestirse o cortar el césped, más gratificante será, si la abordamos con el cuidado que pondríamos en crear una obra de arte. El próximo paso consiste en transferir todos los días algo de energía psíquica de las tareas que no nos gusta hacer, o del ocio pasivo, a algo que nunca hemos hecho antes, o a algo que disfrutamos haciendo, pero que no hacemos a menudo porque nos parece demasiado problemático. Existen literalmente millones de cosas potencialmente interesantes en el mundo para ver, hacer y aprender. Pero realmente no se vuelven interesantes hasta que les dedicamos atención.

Muchas personas aducirán que este consejo no les es útil, porque tienen tantas cosas que hacer en su tiempo disponible que no pueden permitirse el lujo de hacer nada nuevo o interesante. El estrés producido por la falta de tiempo se ha convertido hoy día en una de las quejas más generalizadas. Pero lo más frecuente es que sea una excusa para no tomar el control de nuestra vida. ¿Cuántas de las cosas que hacemos son realmente necesarias? ¿Cuántas de estas exigencias podrían reducirse si pudiéramos

algo de energía en establecer prioridades, organizar y racionalizar las rutinas que ahora dispersan nuestra atención? Es verdad que si dejamos que el tiempo se nos escurra entre los dedos, muy pronto no nos quedará nada. Hay que aprender a administrarlo cuidadosamente no tanto para lograr riqueza y seguridad en un futuro lejano como para disfrutar de la vida aquí y ahora.

Tiempo es lo que hay que encontrar a fin de desarrollar el interés y la curiosidad para disfrutar de la vida por sí misma. El otro recurso igualmente importante es la capacidad de controlar la energía psíquica.³ En lugar de esperar un estímulo externo que atrape nuestra atención, debemos aprender a centrarla más o menos a voluntad. Esta capacidad está relacionada con el interés por una retroalimentación de ida y vuelta, de refuerzo y de causalidad recíproca. Si está usted interesado por algo, se centrará en ello, y si centra la atención en algo, es probable que se interese por ello.

Muchas de las cosas que encontramos interesantes no lo son por naturaleza, sino porque nos tomamos la molestia de prestarles atención. Los insectos y los minerales no son muy atractivos hasta que uno empieza a coleccionarlos. Tampoco lo son la mayoría de las personas hasta que sabemos algo de su vida y de lo que piensan. Correr maratones o escalar montañas, el bridge o las obras de Racine es más bien aburrido salvo para quienes han invertido suficiente atención como para percatarse de su intrincada complejidad. Cuando uno se centra en cualquier segmento de la realidad, se revela una gama potencial e infinita de oportunidades de acción -física, mental o emocional- en las que podemos emplear nuestras capacidades. Nunca hay una buena excusa para estar aburrido.

3. La importancia de controlar la atención, o "energía psíquica", es fundamental para responsabilizarse de la propia vida. Parte de las reflexiones relevantes sobre esta afirmación pueden encontrarse en Csikszentmihalyi (1978,1993).

Controlar la atención significa controlar cómo vivimos las situaciones y, por tanto, la calidad de vida. La información alcanza la conciencia sólo cuando le prestamos atención. La atención actúa como un filtro entre los acontecimientos externos y la vivencia que tenemos de ellos. El grado de estrés que experimentamos depende más de lo bien que controlemos la atención que de lo que realmente nos suceda. El efecto del dolor físico, de una pérdida monetaria o de un desaire social depende de la atención que le prestemos, de qué espacio le dejemos en la conciencia. Cuanto más energía psíquica invertimos en un acontecimiento doloroso, más real se vuelve y más entropía introduce en la conciencia. Tampoco es una solución negar, reprimir o quitar importancia a dichos acontecimientos, porque la información continuará co-cidiéndose lentamente en los repliegues de la mente y consumiendo energía psíquica para impedir que salga al exterior. Es mejor mirar directamente a los ojos del sufrimiento, reconocer y respetar su presencia y después ocuparse lo más rápidamente posible de cosas en las que *nosotros* decidimos centrarnos.

En un estudio de personas que quedaron gravemente disminuidas por enfermedades o accidentes -ciegas o paraplégicas⁴ el profesor Fausto Massimini y su equipo descubrieron que algunas se habían adaptado extraordinariamente bien a su tragedia y afirmaban que su vida había mejorado como resultado de su discapacidad. Lo que distinguía a esas personas es que habían decidi-

4. Fausto Massimini y su equipo de la Universidad de Milán han entrevistado a gran número de personas golpeadas por la tragedia, por ejemplo que se han quedado paraplégicas o ciegas (Negri, Massimini y Delle Fave, 1992). Al contrario de lo que podría pensarse, muchas de estas personas son capaces de disfrutar de su vida mucho más que antes de sufrir el trágico accidente. Véase también Viener y Viener (1996). A la inversa, la investigación con ganadores de premios de lotería (Brickman, Coates y Janoff-Bulman, 1978) sugiere que ganar una fortuna económica repentina no aumenta la felicidad. Estos resultados confirman la vieja sabiduría de que no es lo que sucede a una persona lo que determina su calidad de vida, sino lo que una persona hace que suceda.

do controlar su limitación por medio de una nueva forma de disciplinar su energía psíquica. Habían aprendido a originar estados de fluidez a partir de las habilidades más simples, como vestirse, pasear alrededor de la casa y conducir un coche. Quienes sobresalían fueron más allá de volver a aprender de nuevo los actos básicos de la vida. Una persona se convirtió en instructor de natación, otras se hicieron contables, viajaron para participar en torneos internacionales de ajedrez o de natación o se convirtieron en campeones de tiro al arco disparando desde su silla de ruedas.

La misma capacidad de transformar una situación trágica en una situación al menos tolerable han mostrado algunas víctimas del terrorismo que han sobrevivido a un encierro en aislamiento total, o tras haber sido prisioneros en campos de concentración. En tales condiciones, el entorno externo "real" es tan desolado y deshumanizante que induce a la desesperación a la mayoría de la gente. Los que sobreviven son capaces de ignorar selectivamente las condiciones externas y de volver a dirigir su atención a una vida interna que es real sólo para ellos. Es más fácil hacerlo si se sabe poesía matemáticas o se conoce algún otro sistema de símbolos que le permita a uno concentrarse y hacer un trabajo mental cuando se carece de cualquier apoyo material visible.

Estos ejemplos sugieren que hay que aprender a controlar la atención. En principio sirve cualquier habilidad o disciplina que uno pueda dominar a propia voluntad: la meditación y la oración si se tiene inclinación por ellas; el ejercicio, el aeróbico, las artes marciales para los que prefieren concentrarse en habilidades físicas. Cualquier especialización o pericia que uno encuentre placentera y en que se pueda aumentar con el tiempo el conocimiento de sí. Sin embargo, lo importante es la actitud que se tenga hacia esas disciplinas. Si se reza para ser santo o se hacen ejercicios para desarrollar unos poderosos músculos pectorales, o se aprende para ser muy culto, entonces se pierde gran parte del beneficio. Lo importante es disfrutar de la actividad por sí misma y saber que lo que importa no es el resultado, sino el control que se adquiere sobre la propia atención.

Normalmente la atención es dirigida por instrucciones genéticas, convenciones sociales y hábitos aprendidos en la niñez. Por ello, no somos nosotros quienes decidimos de qué darnos cuenta o qué información entra en nuestra conciencia. Como consecuencia, nuestra vida no es nuestra en ningún sentido significativo; la mayor parte de las cosas que experimentamos habrán sido programadas para nosotros. Aprendemos qué se supone que merece la pena ver y qué no; qué recordar y qué olvidar; qué sentir cuando vemos un murciélago, una bandera o a una persona que reza a Dios según un rito diferente; aprendemos aquello por lo que se supone que merece la pena vivir y morir. A lo largo de los años, nuestra experiencia seguirá el guión escrito por la biología y la cultura. La única forma de recuperar el dominio de la propia vida es aprender a dirigir la energía psíquica de acuerdo con nuestras propias intenciones.

9. EL AMOR AL DESTINO

Nos guste o no, nuestra vida dejará una huella en el universo. El nacimiento de cada persona crea ondas que se expanden en el entorno social: los padres, los hermanos, los parientes y los amigos se ven afectados por ellas y, a medida que nos desarrollamos, nuestras acciones dejan tras de sí una infinidad de consecuencias, algunas deliberadas, pero la mayoría de ellas no conscientes. Nuestras decisiones como consumidores producen minúsculas diferencias en la economía, las decisiones políticas afectan el futuro de la comunidad y cada acto, por insignificante que parezca, modifica ligeramente la calidad total del bienestar humano. Las personas cuya vida es autotélica contribuyen a reducir la entropía de quienes entran en contacto con ellas; quienes dedican toda su energía psíquica a competir por los recursos y a agrandar su propio ego aumentan la suma total de entropía.

No se puede llevar una vida verdaderamente óptima sin sentir que se pertenece a algo más grande y más permanente que uno mismo. Ésta es la conclusión común a todas las diferentes religiones que han dado sentido a la vida de las personas a lo largo de prolongados períodos de la historia de la humanidad. Actualmente, embriagados todavía por los grandes avances producidos por la ciencia y la tecnología, corremos el riesgo de olvidar esta visión profunda. En Estados Unidos y en otros países tecnológicamente avanzados, el individualismo y el materialismo han prevalecido casi totalmente sobre la lealtad a la comunidad y a los

valores espirituales. Es significativo que el doctor Benjamín Spock, cuya orientación sobre la educación de los niños tuvo una influencia inmensa sobre al menos dos generaciones de padres, al final de su vida dude de que fuera una buena idea el acento puesto anteriormente sobre la formación de los niños para que se convirtieran en individualistas acérrimos. Ahora piensa que para ellos es esencial aprender al menos a trabajar por el bien común y a apreciar la religión, el arte y los demás aspectos inefables de la vida. De hecho, son muchos los signos de advertencia de que nos hemos quedado demasiado prendados de nosotros mismos. Un buen ejemplo de ello es la incapacidad de muchas personas para comprometerse;¹ esto ha hecho que la mitad de la población urbana de los países desarrollados pase su vida sola y que sea tan elevada la proporción de matrimonios que se disuelven. Otra consecuencia ha sido la decepción creciente que, encuesta tras encuesta, manifiesta la población respecto de la mayoría de las instituciones en que confiábamos y de quienes las dirigen.

Parece que cada vez metemos más la cabeza bajo el ala cuando oímos malas noticias y nos retiramos a comunidades protegidas con rejas y con guardias de seguridad armados. Pero es imposible realizar una buena vida personal con sólo mantenerse a distancia de una sociedad corrupta, como sabían muy bien Sócrates y los que han vivido bajo recientes dictaduras. Todo sería mucho más fácil si sólo fuéramos responsables de nosotros mismos. Desafortunadamente las cosas no funcionan así. Un ingrediente imprescindible para tener una vida satisfactoria es asumir una responsabilidad activa respecto del resto de la humanidad y del mundo de*que formamos parte.

Sin embargo, el desafío real consiste en reducir la entropía del

propio entorno sin aumentarla en nuestra conciencia. El budismo tiene muy buenos consejos sobre cómo puede llevarse esto a cabo: «Actúa siempre como si el futuro del universo dependiese de lo que tú hagas, y al mismo tiempo riéte de ti mismo por pensar que cualquier cosa que hagas significa algo». Es esta actitud seria y juguetona al mismo tiempo, esta combinación de preocupación y humildad, la que posibilita estar comprometido y mantener simultáneamente una actitud desapegada. Con esta actitud uno no necesita ganar para sentirse satisfecho; contribuir al mantenimiento del orden del universo se convierte en su propia recompensa, más allá de los resultados que se obtengan. Entonces es posible encontrar la alegría incluso cuando luchamos por una buena causa en una batalla perdida de antemano.

El paso a dar para salir de este callejón sin salida es obtener una comprensión más clara del propio yo, de la imagen que cada persona se hace de sí misma. No podríamos llegar muy lejos sin un yo.² El inconveniente de la autoimagen es que tan pronto como emerge, en la primera infancia, empieza a controlar el resto de la conciencia. Como nos identificamos con ella, creyendo que es la esencia de nuestro ser, el yo aparece crecientemente no sólo como el contenido más importante de la conciencia, sino también -al menos para algunas personas- como el único al que vale la pena prestar atención. El peligro consiste en que toda la energía psíquica se encaminará hacia la satisfacción de las necesidades de la entidad imaginaria que nos hemos creado. Esto no sería demasiado negativo si el yo al que damos nacimiento fuera una entidad razonable. Pero los niños maltratados crecen construyendo una imagen indefensa o vengativa de sí mismos; los niños mimados y no amados pueden crear un yo narcisista. Un yo puede llegar a ser insaciable o a tener una idea exagerada de

1. Algunas de las afirmaciones recientes más importantes sobre la falta de implicación con valores mayores que el individuo se encuentran en Belah y otros (1985, 1991); Lash (1990). Pueden encontrarse comentarios sobre la necesidad de crear nuevos valores cuando los viejos pierden credibilidad en Massimini y Delle Fave (1991).

2. Una breve descripción de cómo evoluciona filogenética y ontogenéticamente el yo puede encontrarse en Csikszentmihalyi (1993).

su propia importancia. Por ello, las personas que poseen un yo distorsionado se ven arrastradas a satisfacer sus necesidades. Si piensan que necesitan más poder, dinero, amor o aventura, harán todo lo posible para satisfacer esa necesidad, yendo incluso más allá de lo que les conviene a largo plazo. En estos casos es probable que la energía psíquica de una persona, dirigida por un ego erróneamente concebido, cause entropía tanto en su entorno como en el interior de su conciencia.

Por carecer de sentido de su identidad, un animal se esforzará hasta satisfacer sus necesidades biológicas, pero no irá mucho más lejos. Atacará a una presa, defenderá su territorio, luchará por una pareja, pero cuando estos imperativos hayan sido satisfechos descansará. Sin embargo, si un ser humano desarrolla una autoimagen basada en el poder o la riqueza, no pondrá límites a sus esfuerzos. Perseguirá incansablemente la meta establecida por el yo, aun cuando en este proceso tenga que arruinar su salud o destruir a los demás en el camino.

No es sorprendente, pues, que tantas religiones hayan culpado al ego de ser la causa de la infelicidad humana. El consejo radical que dan consiste en neutralizar el ego no permitiéndole que dicte sus deseos. Si nos negamos a satisfacer nuestras necesidades renunciando a la comida, a las relaciones sexuales y a todas las vanidades por las que luchan los seres humanos, finalmente el ego no tendrá nada que hacer y acabará por marchitarse y morir. Pero no hay manera alguna de eliminar completamente el ego y seguir sobreviviendo. La única alternativa viable es seguir una vía menos radical y esforzarnos por llegar a conocer el propio yo y entender sus peculiaridades. Entonces es posible separar las necesidades que realmente nos ayudan a navegar a través de la vida de los brotes malignos que surgen de ellas y hacen que nuestra vida sea infeliz.

Cuando se le preguntó cuál había sido el obstáculo más difícil que había tenido que superar en su carrera, el novelista Richard Stern respondió:

Pienso que es esa parte ridícula de mí mismo, esa parte que puede describirse con palabras como vanidad, orgullo, sensación de no ser tratado como debiera, comparación con los demás, etc., etc. He intentado disciplinarla duramente y he tenido la suerte de que hubiera bastantes elementos positivos para permitirme contrarrestar una especie de náusea y resentimiento... que he visto paralizar a otros colegas míos, compañeros más dotados que yo. Esto lo he sentido dentro de mí y he tenido que aprender a contrarrestarlo.

Diría que el principal obstáculo es... uno mismo.

Para todo el mundo, el principal obstáculo para llevar una vida satisfactoria somos nosotros mismos. Pero si aprendemos a vivir con este hecho y, como Ulises, encontramos la forma de resistirnos al canto de sirenas de sus necesidades, el yo puede transformarse en un amigo, en alguien que ayuda, en una roca sobre la que construir una vida plena. Stern continúa describiendo cómo puede domar como escritor el ego desbocado y hacerle trabajar creativamente:

Por supuesto, en mí mismo existen cosas... que sé que son negativas, malas, retorcidas, débiles... esto, eso o lo otro. Puedo sacar fuerza de ellas... puedo transformarlas. Son una fuente de fortaleza y, como dije anteriormente, el escritor las toma y las convierte en su material.

No hace falta ser un artista para transformar las partes peores de uno mismo en una comprensión más profunda de la condición humana. Todos tenemos la oportunidad de utilizar de forma constructiva la ambición, la necesidad de ser amados, e incluso la agresividad, sin ser arrastrados por ellas. Una vez que nos damos cuenta de cuáles son nuestros demonios, ya no tenemos por qué temerlos. En lugar de tomarlos en serio podemos sonreír compasivamente ante la arrogancia de esos frutos de nuestra imaginación. No tenemos que alimentar su hambre feroz salvo cuando

nos convenga, cuando alimentarlos nos ayude a lograr algo que vale la pena.

Por supuesto, esto es más fácil de decir que de hacer. Ya desde que el oráculo de Delfos empezó a darnos el sensato consejo "conócete a ti mismo" hace 3.000 años, las personas que reflexionaban sobre estas cosas convinieron en que uno primero debe conocer el ego y después dominarlo antes de poder tener una vida plena. Pero hemos hecho muy pocos progresos en dirección al autoconocimiento. Con frecuencia excesiva quienes alaban con más alharacas las virtudes de la generosidad resultan estar motivados por la codicia y la ambición. En el siglo xx, el proyecto del autoconocimiento ha sido identificado con especial intensidad con el análisis freudiano. El psicoanálisis moldeado por el cinismo radical de los años de entreguerra, estableció sus puntos de vista con modestia: ofreció el autoconocimiento sin aspirar a decir qué había que hacer con él una vez alcanzado. Y la comprensión que ofrecía, por profunda que fuera, se limitaba más que nada a revelar sólo algunas de las trampas en que cae típicamente el ego, los "tumores" que se producen en el intento de hacer frente al triángulo familiar y a la subsiguiente represión de la sexualidad. Por importante que haya sido esta visión penetrante, ha tenido desafortunado resultado proporcionar un falso sentido de seguridad a personas que creían que exorcizando algunos traumas infantiles vivirían felices para siempre. Desgraciadamente el yo es más astuto y complicado que todo eso.

La psicoterapia se basa primordialmente en recordar y posteriormente compartir con un profesional especializado experiencias del pasado. Este proceso de reflexión guiada puede ser muy útil y formalmente no difiere mucho del consejo del oráculo de Delfos. Se presenta una dificultad cuando la popularidad de esta forma de terapia lleva a la gente a creer que mediante la introspección y la reflexión sobre su propio pasado resolverá sus problemas. Generalmente esto no funciona, pues las lentes a través de las que miramos el pasado están distorsionadas precisamente por el tipo de problemas que queremos resolver. Se necesita un

terapeuta muy experto y con una larga práctica para sacar provecho de la reflexión.

Además, el hábito de la reflexión sobre nosotros mismos que alienta nuestra sociedad narcisista en realidad puede empeorar las cosas. La investigación basada en el MME muestra que cuando las personas piensan en sí mismas, habitualmente sus estados anímicos son negativos. Cuando una persona empieza a reflexionar sin estar entrenada para ello, los primeros pensamientos que surgen en su mente tienden a ser depresivos. Mientras que en el estado de fluidez nos olvidamos de nosotros mismos, en el estado de apatía, preocupación y aburrimiento habitualmente el yo ocupa el centro del escenario. Así pues, a menos que uno haya dominado la capacidad de reflexión, la práctica de "pensar en problemas" normalmente agrava, en lugar de aliviarla, cualquier cosa que vaya mal.

La mayoría de las personas sólo piensan en sí mismas cuando las cosas no van bien, y con ello entran en un círculo vicioso en que la ansiedad del momento colorea el pasado y, acto seguido, los recuerdos dolorosos hacen que el presente parezca aún más negro. Una forma de romper este círculo consiste en desarrollar el hábito de reflexionar sobre la propia vida cuando existe una buena razón para sentirse bien respecto a ella, cuando se está de humor optimista. Pero es incluso mejor invertir energía psíquica en metas y relaciones que aporten directamente armonía al yo. Después de experimentar estados de fluidez en una interacción compleja, la retroalimentación es concreta y objetiva y nos sentimos mejor respecto de nosotros mismos sin haber tenido que intentarla.

Tener metas claras ayuda a experimentar estados de fluidez no porque sea necesariamente importante alcanzarlas, sino porque sin una meta es difícil concentrarse y evitar distracciones. Así, un escalador establece como meta alcanzar la cima no porque tenga un gran deseo de alcanzarla, sino porque la meta hace posible la experiencia de escalar. Si no fuera por la cima, la escalada se convertiría en un avanzar sin prisas que le dejaría a uno descontento y apático.

Existen muchas pruebas que demuestran que incluso si no se experimentan estados de fluidez, sólo el hecho de hacer algo en armonía con nuestros objetivos mejora la calidad del estado de ánimo. Por ejemplo, estar con amigos por lo general levanta el ánimo, especialmente si comprobamos que lo que queremos hacer en un momento dado es relacionarnos con ellos; pero si sentimos que debiéramos estar trabajando, entonces el tiempo pasado con los mismos amigos es mucho menos positivo. A la inversa, incluso un trabajo que no nos gusta nos hace sentirnos mejor si nos las arreglamos para verlo como parte de nuestros objetivos.

Estos descubrimientos sugieren que una forma sencilla de mejorar la calidad de vida es responsabilizarse de las propias acciones. Gran parte de lo que hacemos (una media de dos tercios de nuestra actividad) son cosas que creemos que tenemos que hacer o que hacemos porque no hay ninguna otra cosa que creamos que es mejor hacer. Muchas personas se pasan toda la vida sintiéndose marionetas que se mueven sólo porque se le tiran de los hilos. En estas condiciones, lo más probable es que pensemos que estamos desperdiciando nuestra energía psíquica. Así pues, la cuestión es: ¿por qué *queremos* hacer más cosas? El simple acto de querer centra la atención, establece prioridades en la conciencia y crea así un sentido de armonía interna.

En la vida hay muchas cosas que hemos de hacer aunque no nos guste hacerlas. Puede tratarse de asistir a encuentros, sacar la basura o llevar la contabilidad de los gastos. Algunas de estas tareas son inevitables y, por muy hábiles que seamos, nos vemos en la obligación de seguir haciéndolas. Así pues, la opción restante consiste en hacerlas de mala gana, refunfuñando por esa imposición, o hacerlas de buen grado. En ambos casos seguimos obligados a llevar a cabo esa actividad, pero en el segundo caso seguramente la experiencia será más positiva. Se pueden establecer metas incluso para las tareas insignificantes: por ejemplo, cortar el césped lo más rápida y eficazmente posible. El propio acto de establecer el objetivo ayudará a extraer la especie de aguijón que conlleva una tarea pesada.

Esta actitud respecto de las propias decisiones queda muy bien expresada en el concepto de *amor fati* -o amor al destino-, concepto fundamental de la filosofía de Nietzsche, que escribía, por ejemplo, qué se necesita para vivir plenamente: «Mi fórmula para la grandeza de un ser humano es el *amor fati*: no querer que nada sea diferente en el futuro, en el pasado ni en toda la eternidad... No se trata simplemente de soportar lo inevitable..., sino de amarlo [...]. Quiero aprender progresivamente a ver como algo bello lo que es necesario en las cosas; entonces seré uno de esos que hacen cosas bellas».

Los estudios de Abraham Maslow le llevaron a conclusiones similares. Basándose en sus observaciones y entrevistas clínicas con personas que él consideraba autorrealizadas, entre las que se encontraban científicos y artistas creativos, llegó a la conclusión de que el proceso del crecimiento personal conducía a tener experiencias-cumbre. Éstas implicaban la coherencia entre el yo y el entorno; y se refirió a ellas como una armonía entre los "requerimientos internos" y los "requerimientos externos", o entre "el quiero" y "el debo". Cuando esto sucede, "se aceptan de buen grado, libre y alegremente, los propios determinantes. Uno elige y desea el propio destino".

El psicólogo Carl Rogers compartió una visión muy similar. De la persona que funciona plenamente decía: «Desea o elige seguir la línea de acción que supone el vector más económico en relación con todos los estímulos externos e internos, porque esa conducta es la más profundamente satisfactoria». En consecuencia, continúa: «La persona que funciona plenamente... no sólo experimenta, sino que también utiliza la más absoluta libertad cuando elige y quiere de forma espontánea, libre y voluntaria lo que está absolutamente determinado». Así, lo mismo que formularon Nietzsche y Maslow, el amor al destino, corresponde a una

3. El concepto de Nietzsche de *amor fati* se encuentra en Nietzsche (1974 [1882]). Respecto a los pensamientos de Maslow sobre el mismo tema, véase Maslow (1971); y respecto a los de Rogers, véase Rogers (1969).

aceptación de buen grado de la responsabilidad de las propias acciones, tanto si son espontáneas como si son impuestas desde fuera. Es esta aceptación que conduce al crecimiento personal y proporciona un sentimiento de disfrute sereno que elimina de la vida cotidiana la carga de la entropía.

La calidad de vida mejora mucho si aprendemos a amar lo que tenemos que hacer, y en esto Nietzsche y compañía tenían toda la razón. Pero retrospectivamente podemos ver las limitaciones de la "psicología humanista" de que Maslow y Rogers fueron pioneros destacados. En los días gloriosos de mediados del siglo xx, cuando reinaba la prosperidad en todas partes, tenía sentido dar por sentado que la realización personal sólo podía conducir a resultados positivos. No había necesidad entonces de hacer comparaciones odiosas sobre las formas de realizarse ni de cuestionar qué serie de metas era mejor que otra: lo que importaba era que cada uno hiciera lo suyo. Una especie de neblina optimista limaba todas las asperezas y nos permitíamos creer que el único mal provenía de no realizar el propio potencial.

El problema consiste en que las personas también aprenden a que les gusten cosas que son destructivas para aquéllas mismas y para los demás. Los adolescentes detenidos por vandalismo o por robos muchas veces no tienen otra motivación que la excitación que experimentan robando un coche o asaltando una casa. Los veteranos de guerra afirman que nunca han sentido un estado de fluidez más intenso que cuando estaban detrás de un cañón en la línea del frente. Cuando el físico Robert J. Oppenheimer estaba desarrollando la bomba atómica, escribió con una pasión lírica sobre el "dulce problema" que estaba intentando resolver.⁴ Según todos los testimonios, Adolf Eichmann disfrutaba resolviendo los

problemas logísticos que implicaba el transporte de judíos a los campos de exterminio. Los supuestos moral de estos ejemplos son claramente diferentes, pero aclaran que disfrutar de lo que uno hace no es razón suficiente para hacerlo.

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 o destructivos. Podemos utilizar el fuego para calentarnos en una noche fría o para quemar una casa. Lo mismo puede decirse de la electricidad o de la energía nuclear. Transformar la energía para ponerla a disposición de los diversos usos humanos constituye un logro importante, pero igualmente esencial es aprender a utilizarla bien. Así pues, para crear una vida óptima no es suficiente esforzarse por conseguir metas placenteras: también hay que elegir metas que reduzcan la suma total de entropía del mundo.

Ahora bien, ¿dónde pueden encontrarse dichas metas? Históricamente ha sido tarea de las religiones definir la entropía aplicada a los asuntos humanos. A la entropía se la denominó "pecado", que consistía en conductas que dañaban a la persona, a la comunidad o a sus valores. Todas las sociedades que han sobrevivido han tenido que definir metas positivas para dirigir la energía de sus miembros; para que fuesen efectivas crearon seres sobrenaturales que comunicaban las normas de buena y mala conducta por medio de visiones, apariciones y textos dictados a personajes especiales como Moisés, Mahoma o Joseph Smith. Estas metas no podrían justificarse sólo desde el punto de vista de nuestra vida aquí y ahora, porque si los únicos efectos de nuestras acciones fueran los que podemos observar en esta vida, el sentido común nos diría que persiguiéramos la obtención de todo el placer y de todos los beneficios materiales que pudiéramos, aunque tuviéramos que ser implacables para lograrlo. Pero una comunidad quedaría destruida si todos estuvieran motivados por el puro egoísmo, así que todas las religiones tuvieron que crear un sistema en la otra vida que amenaza a quienes actúan en función sólo de sus propios intereses, por ejemplo, con reencarnarse en una forma inferior de vida, ser olvidado o ir al infierno.

4. La cita de R. J. Oppenheimer y el problema de encontrar estados de fluidez en actividades destructivas se expone en Csikszentmihalyi (1985); Csikszentmihalyi y Larson (1978).

Uno de los principales retos de nuestra época es descubrir nuevas bases para las metas trascendentes que encajen con todo lo que conocemos del mundo. Un nuevo mito para dar sentido a la vida, si se prefiere, pero un mito que nos sirva a todos para el presente y el futuro inmediato, como los antiguos mitos ayudaron a nuestros antepasados a dar sentido a su existencia, basándose en las imágenes, metáforas y hechos que conocían. Pero al igual que quienes se servían de los mitos del pasado creían que los elementos que los formaban eran verdad también nosotros tenemos que creer en la verdad de este nuevo sistema.

En el pasado eran los profetas quienes proclamaban los mitos que otorgaban su poder a la creencias de la comunidad. Basándose en imágenes insinuaban que el ser supremo hablaba a través de ellos para manifestar al pueblo cómo debía comportarse y cómo era el mundo más allá de lo que los sentidos podían percibir. Puede que en el futuro sigan existiendo profetas que afirmen conocer esas cosas, pero es menos probable que sean creídos. Una de las consecuencias de depender de la ciencia para resolver los problemas materiales y de la democracia para resolver los conflictos políticos, es que hemos aprendido a desconfiar de la visión de un solo individuo, por muy inspirado que esté. Por supuesto que sigue estando muy vivo el "culto de la personalidad", pero queda atenuado por un saludable escepticismo. Una revelación, para ser creíble tendría que tener ese elemento de consenso que hemos llegado a atribuir a la verdad científica y al proceso democrático de toma de decisiones.

En lugar de esperar a los profetas, tal vez descubramos a partir del conocimiento que los científicos y otros pensadores están acumulando lentamente los cimientos sobre los que construir una vida plena. Existen suficientes pistas sobre el funcionamiento del universo como para saber qué clase de acciones facilita el aumento de la complejidad y del orden y qué clase conduce a la destrucción. Estamos redescubriendo lo mucho que dependen todas las formas de vida unas de otras y del entorno; con qué precisión cada acción produce una reacción equivalente; lo difícil

que es crear orden y energía útil y lo fácil que es perderla en el desorden. Sabemos que las consecuencias de las acciones pueden no ser inmediatamente visibles, pero que pueden tener efectos en conexiones distantes, porque todo lo que existe forma parte de un sistema interconectado. Gran parte de estas cosas ya han sido dichas de una u otra forma por las religiones de las tribus indias de las llanuras, los budistas, los seguidores de Zoroastro e innumerables creencias basadas en una observación atenta de la vida. Lo que la ciencia contemporánea añade es la expresión sistemática de estos hechos en un lenguaje que posee autoridad en nuestra época.

Pero existen también otras visiones profundas -y tal vez más fascinantes- que están latentes en la ciencia actual. Por ejemplo, las implicaciones de la relatividad podrían sugerir una forma de reconciliar las creencias monoteístas que tanto éxito han tenido durante los últimos dos milenios con las formas más fragmentadas de la idiosincrasia politeísta que sustituyeron. La desventaja del politeísmo consistía en que creaba confusión y disipaba la atención entre las distintas entidades espirituales que competían entre sí, y ello debido a que realmente se creía en la existencia de distintos espíritus, demiurgos, demonios y dioses, cada uno con su propio carácter y su esfera de autoridad. El postulado de la existencia de un solo Dios, fuera por parte de los israelitas, de los cristianos o de los musulmanes, volvió a ordenar la conciencia de los creyentes, liberando una enorme cantidad de energía psíquica e imponiéndose sobre otros credos. Sin embargo, la desventaja del monoteísmo consistió en que, al centrarse en un solo ser supremo, tendió a evolucionar hasta convertirse en un dogmatismo rígido.

Lo que la relatividad y los descubrimientos más recientes de las geometrías fractales pueden sugerir es que la misma realidad puede "meterse en diferentes paquetes", por así decirlo, y que, dependiendo de la perspectiva del observador, del ángulo de visión, del marco temporal y de la escala de observación, es posible ver imágenes muy diferentes de la misma verdad subyacente.

Así no es necesario tachar de herejía visiones y comprensiones profundas que difieren de las creencias que aprendimos siendo niños, ya que sabemos que también éstas son localmente válidas, que son manifestaciones de un único proceso subyacente que tiene una enorme complejidad.

Muchos hilos relevantes convergen en el proceso de evolución.⁵ Resulta irónico que, mientras que las observaciones de Darwin fueron simplemente consideradas como una amenaza para la religión cristiana fundamentalista, la idea de que durante largos períodos de tiempo los sistemas ecológicos y la estructura de los organismos tienden hacia una complejidad creciente haya dado esperanza a diversos científicos para pensar que el universo no está regido por el caos, sino que oculta una historia significativa. Uno de los primeros en expresar esta conexión fue el paleontólogo jesuita Pierre Teilhard de Chardin, cuya obra *El fenómeno humano* brindó una descripción lírica -tal vez excesivamente lírica- de la evolución desde el polvo atómico, hace miles de millones de años, hasta la unificación de la mente y del espíritu en lo que llamó el Punto Omega, concepto equivalente a la idea tradicional de la unión de las almas con el ser supremo en el cielo.

La visión de Teilhard fue ridiculizada por la mayoría de los científicos, pero en contrapartida algunos de los más arriesgados -como C.H. Waddington, Julián Huxley y Theodosius Dobzhansky- se la tomaron en serio. De una u otra forma, la complejidad evolutiva posee los ingredientes de un mito suficientemente poderoso como para hacer depender de él una fe. Por ejemplo, Joñas Salk, inventor de la vacuna contra la polio y que se consideraba tan artista y humanista como científico, pasó los últimos años de su vida esforzándose por entender

cómo la vida del pasado puede guardar la clave del futuro. Según sus propias palabras:

Yo había seguido interesándome por algunas... de las cuestiones más fundamentales, por la propia creatividad... Considero que somos un producto del proceso de la evolución, e incluso diría, de la evolución creativa. Ahora nos hemos convertido en el proceso mismo, o en parte del proceso. Y así, desde esta perspectiva, he llegado a interesarme por la evolución universal, el fenómeno de la evolución en sí misma tal como se manifiesta en lo que yo llamo evolución prebiológica, evolución del mundo físico y químico, evolución biológica y evolución metabiológica del cerebro-mente. Y ahora estoy empezando a escribir sobre lo que llamo la evolución teleológica, que es evolución con un propósito. Así pues, podría decirse que mi objetivo actual consiste en intentar entender deliberadamente la evolución, la creatividad.

Es demasiado pronto para saber qué hay más allá de estos nuevos horizontes que empiezan a abrirse. Pero escritores y científicos están empezando a unir las piezas de una visión que puede llevar al futuro. Algunos de estos esfuerzos parecen todavía tan descabellados que podría creerse que sólo forman parte del reino de la imaginación. Por ejemplo, Madeleine L'Engle ha construido en sus novelas para niños argumentos en que los acontecimientos que tienen lugar en las células del cuerpo corren paralelos a luchas históricas entre personajes humanos que, a su vez, reflejan conflictos cósmicos entre seres sobrenaturales. Y ella es perfectamente consciente de que la ciencia ficción que escribe tiene consecuencias éticas. Incluso cuando los personajes de sus libros sufren y están a punto de ser devorados por las fuerzas del mal, cree que «hay que salvarlos con algún tipo de esperanza. A mí no me gustan los libros fatalistas, libros que te hacen pensar que la vida no merece la pena vivirse. Me gusta que los niños se queden con el pensamiento de que sí, de que esta empresa es difícil, pero que vale la pena y, en última instancia, es gozosa».

5. Algunos de los pioneros que han ampliado el pensamiento evolutivo al campo de la evolución cultural humana han sido Bergson (1944); Campbell (1976); J. Huxley (1947); T.H. Huxley (1894); Johnston (1984); Teilhard de Chardin (1965).

John Archibald Wheeler, uno de los físicos más distinguidos de este siglo, dedica su tiempo a cavilar sobre cómo desempeñamos un papel vital en la creación del mundo material que parece existir objetivamente fuera y separado de nosotros. El eminente pediatra Benjamín Spock está intentando redefinir la espiritualidad en términos que tengan sentido para nuestra época. Además existen personas, como la economista y activista Hazel Henderson, que han adoptado una filosofía personal felizmente libre de formas que considera la propia identidad como una encarnación momentánea de la corriente continua de la vida:

Acuerdo nivel nivel me siento como una extraterrestre. Estoy aquí de visita por un tiempo, pero también con una forma humana. Estoy muy apegada emocionalmente a la especie, así que me he encarnado en esta época, pero también poseo un aspecto infinito. Para mí todo esto se une muy fácilmente y, aunque parezca increíble, lo cierto es que ésta es mi práctica espiritual.

Podría parecer que esta especie de exaltación pagana no es sino un retorno a supersticiones del pasado, del mismo nivel que la creencia en la reencarnación, las abducciones extraterrestres o la percepción extrasensorial. La diferencia esencial consiste en que los creyentes de la Nueva Era toman literalmente su fe al pie de la letra, mientras que las personas que he citado saben que hablan en sentido metafórico, sirviéndose de aproximaciones para describir una realidad subyacente en la que creen, pero que no pueden expresar adecuadamente. Ellos serían los últimos en objetivar sus comprensiones internas, creyendo que son literalmente verdaderas, pues saben que su conocimiento es en sí mismo evolutivo y que en pocos años puede que hayan de ser expresados en términos totalmente diferentes.

Una cosa es que la evolución nos ayude a tener una visión del futuro con referencia al pasado y otra muy diferente es que nos ofrezca directrices para crear una existencia significativa y satis-

factoría. Seguramente una de las razones de que las religiones tradicionales ejercieran un dominio tan poderoso sobre la conciencia de la humanidad está relacionada con la personalización de las fuerzas cósmicas; por ejemplo, la afirmación de que Dios nos creó a su imagen y semejanza permitió que miles de pintores cristianos lo representaran como un viejo patriarca benévolo. Y lo que es aún más importante, proporcionaron a cada vida individual una dignidad y la promesa de eternidad. Ciertamente es algo que cuesta creer. El proceso de la evolución, tal como lo entendemos hoy día, funciona estadísticamente en base a grandes números y no tiene nada que decir sobre los individuos; está regido por el determinismo unido al azar en vez de estar relacionado con la intencionalidad y con la libre voluntad. Lógicamente, resulta una doctrina árida sin ninguna posibilidad de inspirar a nadie para organizar su vida tomándola como referencia.

Pero puede que los hallazgos de la ciencia tengan mensajes de esperanza para todos nosotros. En primer lugar, nos hacen cada vez más conscientes de lo única que es cada persona, no sólo por la forma particular en que el código genético ha ido combinando los ingredientes para desarrollar rasgos mentales y físicos sin precedentes, sino que también es única en la época y el lugar en que ese organismo particular sale al encuentro de la vida. Por el hecho de que un individuo se convierta en una persona sólo dentro de un contexto físico, social y cultural, cuándo y dónde venimos a nacer define una coordenada de existencia exclusiva, que nadie más comparte.

Así pues, cada uno de nosotros es responsable de un punto concreto del espacio y del tiempo en que nuestro cuerpo y nuestra mente forman una unión total con toda la red de la existencia. Aunque es verdad que lo que somos viene determinado por instrucciones genéticas e interacciones sociales, no es menos cierto que, por haber inventado el concepto de libertad, podemos tomar decisiones que determinan la forma futura de la red de la que formamos parte. El tipo de cosméticos que utilizemos influirá en que el aire siga siendo respirable; el tiempo que pasemos hablan-

do con los maestros afectará a lo que nuestros hijos aprendan, y el tipo de espectáculos que contemplemos influirá en la naturaleza del ocio comercial.

La comprensión contemporánea de la materia y de la energía también sugiere una nueva forma de pensar sobre el bien y el mal.⁶ El mal en los asuntos humanos es análogo al proceso de entropía en el universo material. Llamamos mal a lo que causa dolor, sufrimiento y desorden en la psique o en la sociedad. Habitualmente implica tomar el camino de menor resistencia o actuar según los principios de un orden inferior de organización. Por ejemplo, cuando una persona dotada de conciencia actúa únicamente en función de sus instintos, o cuando un ser social actúa egoístamente a pesar de que la situación esté exigiendo cooperación. Cuando los científicos trabajan en el perfeccionamiento de medios de destrucción están sucumbiendo a la entropía a pesar de que se estén sirviendo de los últimos y más elaborados conocimientos. La entropía o el mal es el estado de carencia, el estado al que vuelven todos los sistemas si no se hace algo para impedirlo.

Lo impide lo que llamamos "el bien": acciones que preservan el orden al mismo tiempo que impiden la rigidez, y que están informadas por las necesidades de los sistemas más evolucionados. Actos que tienen en cuenta el futuro, el bien común, el bienestar emocional de los demás. El bien es la superación creativa de la inercia, la energía que conduce a la evolución de la conciencia humana. Actuar en función de nuevos principios de organización es siempre más difícil y exige más esfuerzo y energía. La capacidad de actuar así es lo que se ha conocido como virtud.

Pero, ¿por qué habría de ser uno virtuoso cuando es mucho más fácil dejar que prevalezca la entropía? ¿Por qué desearía nadie apoyar la evolución sin la promesa de una vida eterna como recompensa? Si lo que nos han dicho hasta ahora es cierto, la

vida eterna realmente forma parte del paquete de la existencia no tal como representan la otra vida los dibujos animados, con personajes aureolados vestidos con túnica y situados entre nubes, sino por el hecho de que nuestras acciones en esta vida tienen repercusiones a lo largo del tiempo y moldean la evolución del futuro. Tanto si nuestra actual conciencia de individualidad se conserva tras la muerte en alguna dimensión de la existencia como si desaparece por completo, el hecho inalterable es que nuestro ser formará para siempre parte de la urdimbre y trama de lo que existe. Cuanto más energía psíquica invirtamos en el futuro de la vida, más nos volvemos parte de ella. Quienes se identifican con la evolución, funden su conciencia con ella, como un minúsculo arroyo que se une a un inmenso río y cuyas corrientes se convierten en una sola.

El infierno en este panorama consiste simplemente en la separación de lo individual del flujo de la vida. Consiste en aferrarse al pasado, al yo, a la seguridad de la inercia. Existe una pista de este significado en la raíz del término "diablo", que procede del griego *día bollein*, que significa separar o partir por la mitad. Lo que es diabólico es debilitar la complejidad emergente retirando de ella la propia energía psíquica.

Por supuesto, ésta no es la única forma de interpretar lo que la ciencia da a entender del futuro. También es posible no ver en el mundo sino un azar que funciona sin sentido y, por ello, llegar a desanimarse. De hecho, desanimarse es más fácil. La entropía también tiene que ver con la forma en que interpretamos las pruebas de los sentidos. Pero este capítulo empezaba con una pregunta: ¿cómo podemos encontrar una meta que nos permita disfrutar de la vida al mismo tiempo que asumimos nuestra responsabilidad hacia los demás? Escoger la anterior interpretación del conocimiento que proporciona la ciencia puede ser una respuesta a esta pregunta. Dentro de un marco evolutivo, podemos centrar la conciencia en tareas de la vida cotidiana, sabiendo que cuando actuamos en la plenitud de las experiencias de flujo, también estamos construyendo un puente hacia el futuro de nuestro universo.

6. Bien y mal, desde el punto de vista de la teoría evolutiva, se expone en Alexander (1987); Burhoe (1986); Campbell (1975); Williams (1988).

BIBLIOGRAFÍA

- Adlai-Gail, W.S. *Exploring the autotelic personality*. Tesis de doctorado, University of Chicago, 1994.
- Alexander, R.D. *The biology of moral systems*. Nueva York: Aldine De Gruyter, 1987.
- Allison, M.T., y M.C. Duncan. Women, work, and flow. En *Optimal Experience: Psychological studies of flow in consciousness*, editado por M. Csikszentmihalyi e I.S. Csikszentmihalyi. Nueva York: Cambridge University Press, pp. 118-37,1988.
- Altmann, J. *Baboon mothers and infants*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1980.
- Arendt, H. *The human condition*. Chicago: University of Chicago Press, 1956.
- Aries, P. *Centuries of childhood*. Nueva York: Vintage, 1962.
- Asakawa, K. *The experience of interdependence and independence in the self-construal of Asian American and Caucasian American adolescents*. Tesis doctoral, University of Chicago, 1996.
- Bellah, R.N., R. Madsen, W.M. Sullivan, A. Swidler, y S.M. Tipton. *Patterns of the heart*. Berkeley, Ca.: University of California Press, 1985.
- . *The good society*. Nueva York: Alfred A. Knopf, 1991.
- Berger, P.L., y T. Luckmann. *The social construction of reality*. Garden City, N.Y.: Anchor Books, 1967.
- Bergson, H. *Creative evolution*. Nueva York: The Modern Library, 1944.
- Bidwell, C, M. Csikszentmihalyi, L. Hedges y B. Schneider. *Attitudes and experiences of work for American adolescents*. Nueva York: Cambridge University Press. En prensa.
- . *Studying Career Cholee*. Chicago: NORC, 1992.
- Bloom, B.S., ed. *Developing talent in young people*. Nueva York: Ballantine, 1985.