

## La experiencia Flow y el Dharma

*por José Velasco*

Hace unos días, repasando unos temas sobre la psicología del Flow, apareció una palabra que me llamó la atención, no precisamente por su belleza fonética sino por su etimología: *autotélica*. La noción de experiencia autotélica fue desarrollada por el psicólogo Mihály Csíkszentmihályi en su teoría de flujo. La raíz del término proviene del griego: “auto” significa “uno mismo” o “por sí mismo”, como automóvil, que se mueve por sí mismo; “télica” deriva de “telos” que quiere decir “objetivo” o “fin”. En definitiva “autotélica” viene a significar “tener un fin en sí misma”.

En la cultura occidental tenemos grabado a fuego que las acciones que realizamos tienen que tener una finalidad, que han de reportarnos un beneficio, sea este económico, físico, emocional o de mero disfrute. Sin embargo, autotélica hace referencia a una actividad “que se contiene en sí misma, que se realiza no por la esperanza de ningún beneficio futuro, sino simplemente porque hacerlo es en sí la recompensa”, como define el mismo psicólogo. ¿Cómo una actividad puede tener un fin por y en ella misma? ¿Dónde quedan entonces el sujeto que la realiza y su voluntad?

Todos en algún momento de nuestras vidas hemos experimentado el estado de flujo, sea en una actividad deportiva, artística, viendo una buena película de cine o conduciendo o fregando los platos, pero muchas veces no la recordamos o valoramos porque no es el “yo” quien la ha experimentado.

Las investigaciones para caracterizar las experiencias óptimas o de flujo se han realizado con miles de personas de todos los sectores sociales y profesionales, pero llaman la atención los relatos de los músicos o los deportistas de élite, para los que el reto de la tarea se acopla con sus habilidades de modo que se produce una ruptura en la forma habitual de percibir la experiencia. El estado de flujo se da en una persona que está completamente inmersa y comprometida en la actividad que está realizando y hay una total implicación en la tarea. No se le presta atención a pensamientos irrelevantes respecto a la actividad que se está realizando. La acción se realiza por sí misma, con una concentración sostenida y esto solo se da precisamente si se suelta la voluntad y se permite que la acción se desarrolle de forma totalmente espontánea y natural, sin la intervención del ego con sus preocupaciones y metas.

Muchos de los sujetos investigados señalan algo muy importante: la conciencia de sí mismo desaparece, y el sentido del tiempo se distorsiona, parece pasar más lentamente. Una actividad que produce tales experiencias es tan agradable que las personas desean realizarla por sí misma, aunque a veces sea difícil o peligrosa, como en el caso de un escalador. Es decir, se producen cambios tanto en la percepción de la realidad como en el sujeto que la experimenta.

Entra la tentación de pensar que el esfuerzo que genera el mantener un tipo de vida basado en la lucha con el entorno y con uno mismo, en los objetivos a cumplir, en la exigencia de alcanzar lo que la mente nos propone a un ritmo que ralla el estrés permanente tiene que ver con una dinámica constante del cerebro para mantener la subsistencia del propio ego, que es una entidad en permanente construcción y antagónica a la vivencia del Presente.

Eso hace recordar la maravillosa interpretación que hace Sesha de la recta acción basada en las enseñanzas del Bhagavad Gita: “Si la acción se realiza por la acción y no por el resultado, entonces el ejecutor de la acción no se liga con la consecuencia de la acción que ejecuta”. Y eso es *Dharma*.

Se dice que el *Dharma* se da cuando la acción se realiza sin egoencia y sin apetencia de fruto y esto es lo que está descubriendo la psicología que es posible experimentar. Y además inciden en que es gratificante. Pero hasta hoy ni la filosofía, ni la ciencia han desarrollado un modelo cognitivo en el que el sujeto que realiza la acción, pueda modificar su naturaleza para seguir percibiendo y actuando conscientemente pero sin desligarse del fluir del aquí y ahora.

Las experiencias de Flow, se dan más frecuentemente cuando uno despliega sus habilidades innatas y las acciones se realizan de un modo mucho más eficiente, sin tanta tensión ni gasto de energía. Para alcanzar una experiencia autotélica y entrar en el estado de flujo, se requiere un equilibrio entre el nivel de habilidad de la persona y la intensidad del reto que presenta la tarea. Si la actividad es demasiado fácil en comparación con las habilidades de la persona, puede llevar al aburrimiento, la apatía o el control. Por otro lado, si la tarea es demasiado difícil, puede provocar ansiedad, preocupación o frustración. En ese estado de flujo, las sensaciones y emociones se procesan de otro modo, lo que los psicólogos interpretan como felicidad y gratificación es el resultado de entrar en sintonía con la vida misma, son las exaltaciones naturales derivadas del acompasamiento entre dos flujos: el de los eventos que nos trae el Presente y el de la consciencia misma.

El problema está en que, una vez se sale del flujo, el ego se apropia la experiencia vivida y paradójicamente se regocija en el disfrute de algo en lo que no ha estado presente. El “yo” quiere subsistir a toda costa y es incapaz de abocarse al suicidio de lanzarse al torrente caudaloso del Presente y desaparecer para siempre. El Advaita nos regala una tabla de salvación que siempre flota en la corriente: cada estado de conciencia tiene su propio perceptor y hay perceptores que son presenciales. Y además el regalo nos trae, no necesariamente la gratificación, sino el disolvente para el adhesivo que liga la acción con el actor que la realiza. Las cadenas del karma se rompen y el “yo” ilusorio y construido desaparece. Pero siempre queda Conciencia inmortal.