

## Flujo, ayuno y Falah (parte 1 de 2)

**Descripción:** Cómo lograr felicidad y satisfacción profundas o "flujo". Parte 1: ¿Cuáles son los ingredientes que conllevan al "flujo"?

Por Abdurraheem Green (islamsgreen.org)

Publicado 13 Jun 2016 - Última modificación 13 Jun 2016

Categoría: [Artículos](#) > [Los beneficios del Islam](#) > [Verdadera felicidad y paz interior](#)

Estoy cubierto de sudor y mi ritmo cardíaco está por las nubes. Podría caminar, mi cuerpo me dice que me siente o que al menos camine, pero sigo pedaleando, impulsando mi bicicleta de montaña hasta la punta de esta roca que he tomado por pista. No puedo llenar mis pulmones con aire suficiente para mis piernas que parecen arder, pero sigo adelante.



Nadie me está obligando a subir esta montaña. No se trata de un castigo cruel infligido por un tirano debido a delitos menores. Yo decidí hacerlo. ¿Por qué? ¿Es debido al descenso que sigue a la dolorosa subida? En parte, pero eso tiene su propia locura, bajar a toda velocidad por una colina sobre rocas y raíces, tan rápido que un accidente podría resultar en heridas graves o algo peor, sin embargo la sonrisa que se dibuja en mi cara cuando llego abajo permanece en mi corazón mucho tiempo después de dejar mi rostro. Pero, de nuevo: ¿Por qué? Después de montar mi bicicleta de montaña, luego de haber realizado subidas exigentes y descensos técnicos, siento una felicidad profunda que solo se alcanza cuando uno ha logrado algo con esfuerzo. Eso plantea la paradoja de que para sentir lo que necesito, debo sufrir. De hecho, mientras más ardua sea la tarea y mayor el sufrimiento para completarla, más profunda y duradera es la sensación de logro. Es por esto que algunas mujeres se las arreglan para tener muchos hijos a pesar del enorme dolor y la dificultad que eso conlleva, no solo por llevarlos en su vientre y parirlos, sino por su crianza, debido a la profunda sensación de logro que sin duda está conectada a dicha actividad.

Esta sensación de felicidad y satisfacción profundas es lo que ha llegado a conocerse como *experiencia óptima*, comúnmente llamada "estado de flujo". Es más intensa cuando una persona está tan completamente absorta en una actividad, que su cuerpo y su mente son uno, y todo simplemente está "ocurriendo". Es experimentada más comúnmente en los deportes, pero puede ser lograda durante un enorme rango de actividades físicas y mentales, que comparten algunos rasgos comunes. Este estado de experiencia óptima o "flujo" solo se logra bajo ciertas circunstancias que han sido identificadas.

**En primer lugar**, la actividad no debe ser extremadamente difícil ni fácil. Si es demasiado dura, la persona se sentirá desmotivada y se aburrirá con facilidad. Idealmente, debería estar en el borde mismo de las habilidades de uno, empujando los límites fuera de la zona de confort. La

razón de ello es que, si bien la tarea en sí misma puede ser dura o incluso desagradable, el resultado final es que el individuo alcanzará el logro de saber que se ha superado a sí mismo. Esta sensación de superación es la clave, porque está conectada al sentimiento de autoestima de la persona. Esto se potencia cuando uno aporta algo, aunque sea pequeño, al mejoramiento de la humanidad.

**En segundo lugar**, la actividad debe estar bien definida, en el sentido de tener un objetivo específico y de proporcionar una retroalimentación inmediata.

**En tercer lugar**, otra dimensión importante es que la actividad debe ser autotélica. Esto significa que la actividad se realiza por sí misma y no por algún factor externo. Algunas personas tienen personalidades autotélicas. Estas personas son motivadas internamente y, por tanto, exhiben un sentido de propósito y de curiosidad. Esta determinación las diferencia de las personas motivadas externamente, cuya fuerza motora está en cosas como la comodidad, el dinero, el poder o la fama, como lo describió Mihaly Csikszentmihalyi en su libro *Encontrando el flujo: La psicología del compromiso con la vida cotidiana*.

"Una persona autotélica requiere menos posesiones materiales y menos entretenimiento, comodidad, poder o fama, porque lo que hace ya es gratificante de por sí. Debido a que dichas personas experimentan *flujo* en su trabajo, su vida familiar, cuando interactúan con las personas, cuando comen, incluso cuando están solas sin hacer nada, son menos dependientes de recompensas externas que son las que motivan a otros a seguir adelante con sus vidas compuestas de rutinas. Los autotélicos son más autónomos e independientes, debido a que no pueden ser manipulados tan fácilmente con amenazas o recompensas externas. Al mismo tiempo, se involucran más con todo lo que los rodea, porque están completamente inmersos en la corriente de la vida".

Estas son las personas que han abrazado la lucha interna en el camino hacia la verdadera felicidad.

Una y otra vez, encuesta tras encuesta, a la gente se le pide que piensen en cuál es la clave más importante de la felicidad, y la respuesta siempre es la misma: el dinero. Si no es el dinero directamente, es alguna cosa externa conectada al dinero. La gente se imagina que relajarse, ver una película, escuchar música, beber alcohol, tomar drogas o tener sexo son las actividades que lo hacen a uno feliz, y es cierto que mientras una persona está involucrada en dichas actividades alcanza estados de deleite amplificados. De hecho, las investigaciones muestran que la gente a la que se le pide que califique esas experiencias durante y después de involucrarse en ellas, en realidad las califican en un nivel bajo en la escala de la felicidad. Las cosas a las que la gente da mayor calificación en la escala de la felicidad son las experiencias de "flujo". Quizás felicidad no es la palabra más correcta para describir este estado, ya que es más profundo y duradero que esta. El punto es que la mayoría de nosotros pensamos que la felicidad descansa en las cosas materiales que requieren de nosotros una enorme cantidad de tiempo y esfuerzo, como tratar de adquirir una casa más grande, un auto más rápido, ropa más a la moda, una pareja más sexy, pero el disfrute que obtenemos de estas cosas se desvanece muy rápidamente. Es lo que se denomina "entropía hedonista". Muy pronto nos acostumbramos y nos aburrimos de estas cosas y aspiramos a algo más, nuevo, más

rápido, más sexy, más grande, mejor, y si logramos conseguirlo, pronto nos aburriríamos de ello. Es el sueño de conseguir esta felicidad a través de cosas externas lo que conlleva a la sociedad de consumo. Es un sueño que, por supuesto, es una falacia. Las cosas no dan felicidad a la gente. La felicidad es una condición interna que se consigue a través del esfuerzo, luchando por obtener el dominio y el control de uno mismo, y luego dedicándose a alcanzar aquello que vale la pena.

Difícilmente se pueden encontrar dos ideas más opuestas de felicidad. Una de ellas es acerca de la autoindulgencia, y la otra sobre la autodisciplina y controlar los caprichos y deseos que uno tiene. Sin embargo, cada vez se hace más claro y se acumula más evidencia respecto a qué es lo que realmente hace feliz a los seres humanos.

Es paradójico. A fin de sentir felicidad verdadera, uno debe esforzarse. Mientras más noble sea la lucha, más grande y más duradera y profunda será la sensación de felicidad. Es fácil ver, en este contexto, por qué la gente religiosa tiene vidas más felices. Toda religión organizada, por el hecho de ser organizada, se presta para las experiencias óptimas y el desarrollo de personalidades autotéticas. ¿Por qué es tan importante la dimensión de ser organizado? Esto sencillamente está conectado con la autodisciplina y el ordenamiento de la consciencia. Es a través de la oración regular, la devoción, el ayuno, la caridad, etc., que una persona aprende autocontrol y disciplina. Ellos no solo hacen estas cosas cuando les apetecen, sino que las hacen independientemente de los sentimientos del momento. Estas son lecciones simples de autocontrol.

La historia que escuchamos a menudo es cómo somos todos víctimas de nuestros genes, de nuestra crianza y de las circunstancias. Es como si fuéramos marionetas indefensas en las manos del destino. A menudo escuchamos la queja de que "mis padres me hicieron así", o "ella es así debido al trauma que sufrió", y también "es que yo soy así". Por supuesto, eventos emocionales significativos impactan en nuestro comportamiento, pero no somos víctimas indefensas. Podemos cambiar.

Dirección web del artículo:

<http://www.islamreligion.com/es/articles/10294>

Copyright © 2006-2015 [IslamReligion.com](http://www.IslamReligion.com). Todos los derechos reservados.