

Autora. D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Luz Sánchez Escalada.  
Curso: Desarrollo personal y flujos de resiliencia.2006. Módulo I.

## **ESTADOS DE FLUJO: LA EXPERIENCIA DE LO OPTIMO**

Un perspectiva histórica y holista de la integración de las  
capacidades y caminos del desarrollo humano de oriente y  
occidente.

Autora. D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Luz Sánchez Escalada.  
Curso: Desarrollo personal y flujos de resiliencia.2006. Módulo I.

## INDICE

INDICE.....	2
INTRODUCCIÓN.....	3
ESTADOS DE FLUJO.....	4
CUERPO, CONCIENCIA Y ESPÍRITU.....	8
DOS VIAS CORPORALES PARA LOS ESTADOS DE FLUJOS.....	12
El Yoga.....	12
La carrera aeróbica de distancias largas.....	15
El estado de flujo como experiencia frecuente.....	16
FISIOLOGÍA YOGUI Y ESTADOS DE FLUJO.....	19
ESTRÉS, ESTADOS DE FLUJO Y BIORRITMOS.....	23
VIA INTELECTUAL Y ESTADOS DE FLUJO.....	28
Las fuerzas.....	29
La organización de la vida.....	30
Las herramientas.....	31
Estados de flujo y creación.....	32
ESTADOS DE FLUJO:“sabiduría antigua y ciencia moderna”.....	33
DIGRESIONES.....	38
Conciencia.....	38
Inteligencia.....	38
Mente.....	40
EPÍLOGO: DOS MAESTROS.....	45
C.G JUNG.....	45
Tomás de Aquino.....	47
BIBLIOGRAFÍA.....	49
ANEXO: CUESTIONARIO DE PERCEPCIÓN DE HABILIDAD( Flujo).....	51

## INTRODUCCIÓN

Actualmente el paradigma de las emociones forma parte de una de las líneas de investigación más apasionante y prometedora en las que me he visto envuelta, línea que sigue una brecha abierta por los hallazgos neuropsicólogos, como los de Damasio, LeDoux y Davison. Los tres grandes temas que abarcan estas investigaciones son la **racionalidad, emocionalidad y el cuerpo**, al que consideran ya definitivamente materia básica para las representaciones cerebrales. La primacía del cuerpo la desarrolla Damasio en la hipótesis del marcador somático donde propone al "soma" como un dispositivo de predisposición en los procesos de toma de decisiones basado en la experiencia. (Sánchez M.L 2000).

Pero fue la publicación del libro sobre la inteligencia emocional<sup>1</sup>, del periodista Daniel Goleman quien puso en el centro de las preocupaciones pedagógicas una manera diferente de habernos ante los aprendizajes<sup>1</sup>. La influencia de su investigación se deja apreciar por la cantidad de reportajes y artículos de prensa que continúa motivando en todo el mundo. Además, su aporte sirvió para popularizar las investigaciones de Howard Gardner sobre la plurisemia del concepto de "inteligencia"<sup>2</sup>.

Ambas publicaciones han destacado los llamados "estados de flujo", estudiados durante dos décadas por el psicólogo de la Universidad de Chicago Mihaly Csikszentmihalyi<sup>3</sup>.

En este escrito me refiero precisamente a esos estados de flujo. A la luz de lo que dicen quienes se han ocupado de examinarlos, de mi propia experiencia y de testimonios que he recogido, describo tales estados y sus causas, proyecto esas descripciones en el trabajo personal y en el de la psicoterapia, y sostengo que los estados de flujo son accesibles a través de algunos métodos que propongo a modo de ejemplo.

La tesis central de este trabajo es doble:

1. Una vez logrados, los estados de flujo son transferibles desde unas experiencias a otras.
2. Los estados de flujo son no solo una manifestación de un comportamiento de excelencia, sino que también base de un aprendizaje racional.

---

1

Daniel Goleman. *La inteligencia emocional*. Buenos Aires, Javier Vergara, 1996, 397 p. (desde un punto de vista científico positivo, tener inteligencia emocional en su acepción restringida, sería un concepto muy discutible)

<sup>2</sup> Howard Gardner. *Las inteligencias múltiples*. Barcelona, Paidós, 1995, 313 p.

<sup>3</sup> Mihaly Csikszentmihalyi. *Flow: the psychology of optimal experience*. New York, Harper Perennial, 1991. En lo que digo en este escrito empleo ampliamente esta publicación. Hago esta advertencia para no recargar el texto con referencias a ella.

Autora. D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Luz Sánchez Escalada.  
Curso: Desarrollo personal y flujos de resiliencia.2006. Módulo I.

## **ESTADOS DE FLUJO**

Estando de vacaciones invernales en los Alpes Franceses en la región de Les Arcs, uno de los grandes dominios esquiabiles de Europa, recorrí un total de 50 Km con grandes variaciones de desnivel que iban del 30 al 70%, algo así como de 800 m a 2.800m que tiene el pico " del águila roja". Salí a las 8 de la mañana y a las 3 de la tarde estaba de regreso perfectamente descansada. Al día siguiente recorrí 10 pistas de esquí tranquilamente.

El recuerdo que tengo de esa carrera es de olvido de mí misma: entregada a una experiencia de facilidad y goce. Es lo que los corredores de distancias largas conocen como "entrar en la zona": un estado de absoluta armonía, sin esfuerzo, en el que simplemente vas.

Los testimonios abundan sobre estos "estados de flujo", término que se ha popularizado a partir de las investigaciones de Csikszentmihalyi. Catherine Destivelle es alpinista. Nos dice que "escucha", "lee" la montaña: "amaestro la roca, me la apropio. Voy a ella solo cuando me siento preparada. Y encuentro siempre lo que había imaginado... todos mis sentidos están en acción; no pienso en ninguna otra cosa; me vuelco hacia el interior de mí misma, en otro mundo, invulnerable, en completa armonía con la montaña"<sup>4</sup>. Anne Gastinel tiene 25 años y toca el violoncelo; no uno cualquiera: es un Gofriller del siglo XVIII que perteneció a Pablo Casals durante 65 años, hasta su muerte en 1973. "Bajo sus manos, el aire cambia su calidad, el espacio se congela, se pliega, se enrolla como un cielo domesticado alrededor del cuerpo solitario del instrumento. Una maravilla de escucha, de inteligencia y de armonía... Anne toca como respira. Con la misma tranquila evidencia que otros ponen en vivir, en reír o en amar. Y esto no tiene nada de prodigioso... en medio de todo ese tráfico de sentimientos se mantiene erguida, neta. Plantada en la escena como una llama en el silencio"<sup>5</sup>. Shin'ichi Suzuki tiene casi cuatro veces la edad de Anne, pero se le acerca: dice tener "edad cero". Porque para él, el aprendizaje no tiene edad. Ha creado el "método Suzuki" que parte de la afirmación de que todo aprendizaje se produce con la espontaneidad con que se aprende la lengua materna. Dirige una escuela de talenos en Tokio cuyo principio básico es que a cualquier edad se puede aprender cualquier cosa y que todo aprendiz en condiciones de aprendizaje "de corazón a corazón" puede lograr maestría en lo que aprende. Suzuki es maestro Zen<sup>6</sup>. A. D. Sertillanges fue un dominicano francés, miembro de la Academia de Ciencias Morales y Políticas de París, de influencia determinante en un amplio grupo de intelectuales de varias generaciones. Habla así de la lectura: "Lo que dice un escritor no es lo que principalmente importa: lo que nos interesa es

---

<sup>4</sup> Entrevistada por Dominique Simonnet, "L'équilibre des sens", En: *L'Express*, N° 2402, 17/7/97, p. 35.

<sup>5</sup> Entrevistada por Céline Lis, "Anne Gastinel, la jeune fille au vieux violoncelle", En: *L'Express*, N° 2424, 18/12/97, p. 90.

<sup>6</sup> Entrevistado por Susan Grilli en: *International review of education*. Hamburg, UIE, 1992, Vol. 38, N° 5, pp. 467 a 575 (RAE 06.748-00).

Autora. D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Luz Sánchez Escalada.

Curso: Desarrollo personal y flujos de resiliencia.2006. Módulo I.

lo que es, y nuestro espíritu se propone no repetir sino *comprender*, vale decir, tomar para sí, o con otras palabras, absorber vitalmente..."; y del escribir: "Uno escribe ante todo para sí, para ver claro en su caso propio, para determinar mejor sus pensamientos, para sostener y avivar la atención que pronto decae si la acción no la obliga, para dar un atractivo a las investigaciones cuya necesidad se evidencia en la producción, para estimular el esfuerzo que se cansaría si nunca comprobara un efecto visible, finalmente para formar su estilo y adquirir ese valor que perfecciona todos los demás: el arte del escritor"<sup>7</sup>.

Todos los testimonios apuntan a lo mismo: la excelencia no se muestra en esfuerzo sino que en facilidad, naturalidad, goce de la maestría: como un pájaro en vuelo. En lugar de sentirnos manejados por fuerzas anónimas, nos experimentamos a nosotros mismos controlando nuestras acciones, manejando nuestros destinos. Tenemos un sentimiento de felicidad. Son estados de experiencia óptima. Contrariamente a lo que podría creerse, esos momentos no son pasivos, receptivos, relajados: son el resultado gozoso de un trabajo duro.

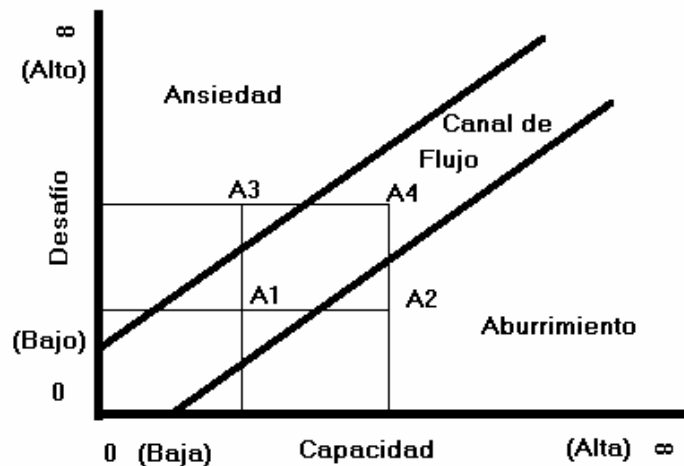
Los estados de experiencia óptima ocurren cuando la mente y el cuerpo se han llevado a sí mismos hasta sus propios límites, y más allá. Los corredores de distancias largas hablan de "traspasar la muralla". Los estados de flujo son algo que nosotros *hacemos que suceda*. Estas experiencias no son en principio necesariamente placenteras; correr 70 kilómetros de montaña exige un notable esfuerzo muscular, cardíaco, respiratorio y mental. Pero llega el momento en que la dificultad se rompe y es reemplazada por un simple ir.

La primera característica del logro de estos estados es la de un **orden en la conciencia**. Esto sucede cuando la energía síquica, la atención, se encuentra invertida en logros desafiantes pero realistas en términos de las habilidades y la preparación que se tienen. La búsqueda de un objetivo de este tipo pone orden en la conciencia ya que la persona debe concentrar su atención en la tarea que tiene entre manos y dejar de lado todo lo demás. Así, los estados de flujo dependen de dos situaciones: la búsqueda del logro de un objetivo que nos lleva más allá de nuestros límites, y la adquisición de las necesarias capacidades para lograrlos. Se genera, así, un proceso que no acaba, definido por un ir continuamente traspasando los propios límites y logrando nuevas capacidades. El resultado de este proceso es una persona proyectada hacia horizontes siempre nuevos.

La figura que sigue ilustra la relación entre desafío y capacidad en el logro de estados de flujo:

---

<sup>7</sup> A. D. Sertillanges, *La vida intelectual*. Buenos Aires, Santa Catalina, 1942, pp. 188 y 217.



En una situación dada, los estados de flujo se producen cuando existe un relativo equilibrio entre desafío y capacidad (A1 y A4). Si el desafío supera la capacidad (A3) se produce ansiedad; lo que la persona debe hacer, en este caso, es aumentar su capacidad por medio del entrenamiento. Al contrario, si existe una capacidad mayor que el desafío, sobreviene el aburrimiento (A2); para que esto no suceda y lograr un estado de flujo, la persona habrá de aumentar su desafío.

Sin embargo, las situaciones A1 y A4 no son estables. Si la persona continúa ejercitándose, su capacidad aumentará, y deberá plantearse nuevos desafíos para lograr superiores estados de flujo. Es ésta, entonces, una situación dinámica. Uno no puede gozar la misma situación por períodos largos. Sin embargo, sería una falacia creer que es ésta una situación mecánica. Lo que cuenta no son los desafíos y las capacidades en sí, sino que la percepción que la persona tiene de los mismos. Alguien puede estar consciente de sus desafíos y capacidades en un área específica, por ejemplo, en tocar un instrumento, pero no en otras, como podrían ser sus posibilidades como escritor. Cómo nos sentimos en cada momento de una experiencia de flujo está muy influido por nuestro mecanismo cognoscitivo, por las descripciones que nos hacemos de nosotros mismos.

Durante nuestra evolución, los seres humanos hemos venido desarrollando áreas en las que los estados de flujo son particularmente presentes. Por ejemplo, en las artes; o en la mística.

Autora. D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Luz Sánchez Escalada.

Curso: Desarrollo personal y flujos de resiliencia.2006. Módulo I.

Tenemos de esto abundantes testimonios en todas las culturas. Puede que en la actualidad las experiencias de los estados de flujo tiendan a darse de un modo "secularizado", sin resonancia religiosa o sobrenatural. Sin embargo, debemos reconocer una constante: que el deseo de obtener experiencias de este tipo es uno de los objetivos de nuestra conducta diaria, con frecuencia asociándolos a nuestra búsqueda de calidad de vida y felicidad. Tal vez sean pocas las personas, hoy por hoy, que experimenten estados de flujo en relación con un trabajo dependiente, cuyas reglas no fijan ellas mismas. Pero es frecuente que esas mismas personas busquen y se construyan espacios en los que les es posible experimentarlos. Podemos encontrar allí una de las causas de la amplia difusión que tienen hoy prácticas como las distintas formas de meditación; o el empuje de nuevas formas de deporte.

Sea como sea, lo que aparece en las investigaciones que se han venido realizando acerca de los estados de flujo indica que éstos son posibles en la vida diaria; que de hecho se dan en relación con diversas de nuestras actividades; que tienen su propia mecánica que es posible reproducir: no se trata de "estados de gracia" o dones sobrenaturales. Una mirada a las relaciones entre cuerpo, conciencia y espíritu puede ayudar a comprender mejor esa dinámica.

### **CUERPO, CONCIENCIA Y ESPÍRITU**

Hubo un tiempo en que el cuerpo la conciencia y el espíritu eran considerados un todo indivisible en el ser humano. Los chamanes, hombres o mujeres, (druidas o druillas en la cultura Celta y Cántabra respectivamente), en todas las culturas son consultores experimentados; los trabajos chamánicos, como origen de la parte sanadora de las culturas, son reconocidos con distintos nombres. El chamanismo ha sido el primer sistema de terapia que ha utilizado la humanidad desde los tiempos prehistóricos. Las intervenciones llamadas chamánicas, pueden ser entendidas como formas primitivas de psicoterapia y presentan diferencias con las llamadas Psicoterapias Racionales Objetivadoras (P.R.O), de uso generalizado en la actualidad, ya que las formas de trabajo chamánicas están próximas a las Nuevas Técnicas Psicoterapéuticas (N.T.P.). Los modelos tradicionales (P.R.O) han dado mucha importancia al proceso de objetivar, cuantificar y medir la conducta, como lo más visible de la persona o el cuerpo, en cuanto a ser susceptible de comunicación cuantificada. Si ello ha permitido grandes progresos científicos, también es cierto que la experiencia de la persona, sus vivencias, lo no accesible habitualmente a la conciencia (lo que a veces se ha llamado la mente inconsciente), ha quedado en los márgenes de la ciencia. Entre las N.T.P. pueden considerarse las técnicas cognitivas, la bioenergética, la musicoterapia, la terapia gestáltica, las técnicas hipnóticas neoericksonianas, la programación neurolingüística, etc. A la vez que estamos conociendo mejor los fundamentos biológicos de los estados de trance y los mecanismos de acción sobre la conciencia de distintas sustancias, está siendo posible una mejor comprensión teórica del mundo chamánico, ya que el Chamanismo ha considerado habitualmente con naturalidad la dimensión animal de la naturaleza humana.

El filósofo de las ciencias Morris Berman describe una "historia oculta de Occidente" trazada por la pérdida de unidad de las descripciones sobre el hombre y por los intentos por rescatarla; que de hecho, la mayoría de los movimientos heréticos del Occidente cristiano apuntan hacia la reconstrucción de la unidad entre cuerpo y espíritu<sup>8</sup>.

Una de las raíces del proceso de división en la comprensión del ser humano hay que buscarla en la gnosis neoplatónica que influyó enormemente en los primeros pensadores cristianos, que solían distinguir entre "anima" (la parte corporal), "animus" (la parte conciente) y "spiritus" (la parte tendencial); o, empleando términos griegos, entre un hombre "psíquico", "gnóstico" y "pneumático"<sup>9</sup>.

---

<sup>8</sup> Morris Berman. *Cuerpo y espíritu. La historia oculta de Occidente*. Santiago, Cuatro Vientos, 1992.

<sup>9</sup> Ver: Guillaume de Saint-Thierry. *Lettre aux frères du Mont-Dieu*. Paris, Desclée de Brouwer, 1956, pp. 50-52.

Autora. D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Luz Sánchez Escalada.

Curso: Desarrollo personal y flujos de resiliencia.2006. Módulo I.

Es ésta una terminología que ya ha sido superada, pero en las descripciones de nuestros lenguajes corrientes (que son las que crean nuestras "realidades"... y nuestras enfermedades) seguimos con un esquema parecido. Nuestro "cuerpo" y nuestra "mente" y/o "alma" van por espacios separados. Por suerte, en el umbral de este siglo han aparecido serios intentos de rescate de la unidad perdida superando el dualismo caetesiano clásico. Vamos a darles una revisión de la mano de un endocrinólogo<sup>10</sup>.

El punto de partida para una descripción de lo que entendemos por "conciencia" está en la no existencia de un "mundo real" como independiente del observador. El mundo es un reflejo del aparato sensorial que lo registra. El sistema nervioso humano solo capta una fracción de la energía total que vibra en el medio: menos de una parte en mil millones. El murciélago se hace un mundo de ultrasonido; la serpiente, otro de luz infrarroja. Ambos mundos son ocultos para nosotros.

Lo que hay "afuera" son solo datos en bruto, esperando ser descritos como "realidad" por el conocedor. Nos tomamos una "sopa cuántica" en flujo, radicalmente ambigua, y con nuestros sentidos la congelamos en un mundo tridimensional.

Nuestro cuerpo parece estar compuesto por materia sólida: moléculas y átomos; pero la física cuántica nos dice que cada átomo es espacio vacío en más del 99,9999%; las partículas subatómicas que se mueven en ese espacio son manojos de energía. Pero estas vibraciones no se producen al azar: llevan información. Un grupo de vibraciones es codificado como un átomo de hidrógeno; otro, como de oxígeno. Cada elemento es su propio código único.

Los códigos son abstractos, pero también lo es nuestro cosmos. La materia del universo, incluido nuestro cuerpo, es no-materia pensante. El vacío dentro de cada célula palpita de inteligencia invisible. Esta inteligencia se ubica principalmente en el ADN. La vida se despliega a medida que el ADN imparte inteligencia codificada a su gemelo activo, el ácido ribonucleico, que a su vez entra en la célula e imparte inteligencia a miles de enzimas, las que luego la usan para hacer proteínas. En todos los puntos de esta secuencia hay producción de información.

El cuerpo humano obtiene su energía quemando azúcar que es llevada a las células en forma de glucosa o glucemia. Pero el metabolismo es más que un proceso de combustión: es un acto inteligente; el mismo azúcar que permanece inerte en un frasco

---

<sup>10</sup> Ver: Deepak Chopra. *Cómo crear salud*. Barcelona, Grijalbo, 1990.

—. *La curación cuántica*. Barcelona, Grijalbo, 1991.

—. *Vida sin condiciones*. Buenos Aires, Vergara, 1992.

—. *Cuerpos sin edad, mentes sin tiempo*. Buenos Aires, Vergara, 1994.

Autora. D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Luz Sánchez Escalada.

Curso: Desarrollo personal y flujos de resiliencia.2006. Módulo I.

mantiene la vida con su energía porque las células le infunden información nueva.

Se trata de una sola inteligencia compartida por todo el cuerpo. Es el flujo de esa inteligencia que lo mantiene vivo; cuando deja de fluir, en el momento de la muerte, todo el conocimiento depositado en el ADN queda inutilizado. Pero la inteligencia es mucho más flexible que la máscara de materia que la oculta. Puede expresarse por igual como pensamiento que como molécula. Una emoción básica como el miedo puede ser descrita como una sensación o como molécula de la hormona adrenalina. Sin la sensación no hay hormona; sin la hormona no hay sensación. Cuerpo y mente son inseparablemente uno.

La intención es parte activa de la atención; es la manera de convertir los procesos automáticos en conscientes. La bioquímica del cuerpo es un producto de la conciencia. No estamos varados en el ciclo de la vida; al tener conciencia participamos en todas las reacciones que se producen dentro de nosotros. Los problemas surgen cuando no nos reconocemos responsables de lo que hacemos. Lo que llamamos nuestro cuerpo es un hecho específico del espacio-tiempo; a medida que cobramos conciencia de la conciencia nos vamos sorprendiendo a nosotros mismos en actos de creación.

No existen dos personas que compartan exactamente la misma percepción de nada. Las respuestas personales son aprendidas y el aprendizaje es un uso muy activo de la mente que lleva a cambios muy activos en el cuerpo. Nuestras células procesan constantemente la experiencia y la metabolizan de acuerdo con nuestros criterios personales; no nos limitamos a absorber datos crudos: nos convertimos en la interpretación al interiorizarla.

Mientras nuestro sistema nervioso siga produciendo percepciones nuevas, nuestro cuerpo podrá responder de nuevas maneras. Nosotros y nuestro ambiente somos una sola cosa. En términos cuánticos, la distinción entre *sólido* y *vacío* insignificante. Cada centímetro cúbico de espacio cuántico está lleno de una cantidad casi infinita de energía, y la más pequeña vibración es parte de vastos campos vibratorios que abarcan galaxias. Nuestro ambiente es nuestro cuerpo prolongado. Podemos experimentarnos en estado de unidad con todo.

Aunque nuestro cuerpo y todo el mundo físico son un despliegue de cambio constante, la realidad es más que ese proceso. El universo nació y se desarrolla. Consideramos que existimos en el tiempo porque experimentamos el cambio, y todo cambio muestra flujo y secuencia, un antes y un después. Pero ese concepto de tiempo disparado como flecha hacia delante ha quedado deshecho en las geometrías del espacio cuántico, donde hebras y curvas multidimensionales llevan el tiempo hacia todos lados y hasta lo detienen.

Autora. D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Luz Sánchez Escalada.

Curso: Desarrollo personal y flujos de resiliencia.2006. Módulo I.

## **ESPACIO/TIEMPO**

El único absoluto es lo atemporal: nuestro universo es un incidente que brota de una realidad mayor. Podemos identificarnos con una realidad que no está limitada por el tiempo. Existen investigaciones de las experiencias de meditación, silencio, plenitud y eternidad. Se observa que el estado fisiológico de los meditadores sufre cambios definitivos hacia un funcionamiento más eficiente: ritmos respiratorios más lentos, reducciones en el consumo de oxígeno, ritmo metabólico disminuido. La meditación altera el marco de referencia que le brinda a la persona su experiencia del tiempo. En un plano cuántico, los hechos físicos del espacio-tiempo, tales como el ritmo cardíaco y los niveles hormonales, se pueden afectar simplemente llevando la mente a una realidad donde el tiempo no ejerce un mando poderoso. El tiempo tiene muchos planos y todos están a nuestra disposición en nuestra propia conciencia.

El hecho de que el tiempo esté ligado a la conciencia implica que podemos sostener un estilo de funcionamiento muy diferente: el de la fisiología de la inmortalidad, que corresponde a la experiencia del no-cambio. El no-cambio no puede ser creado como un producto del cambio: requiere salir de la conciencia ligada al tiempo para pasar a la conciencia atemporal.

Es de gran importancia comprender que se puede lograr un estado en el que es posible realinear los procesos ligados con el tiempo. La vida, en su fuente, es creación. Cuando nos ponemos en contacto con nuestra inteligencia interior, nos ponemos en contacto con el núcleo creativo de la vida. El control de la vida le pertenece a la conciencia. Los millones y millones de cambios que se producen en nuestras células son solo el pasajero panorama de la vida: detrás de la máscara está el que ve. Todo lo que podamos experimentar comienza y termina en la conciencia. Como no mantenemos su continuidad, solemos caer en vacíos de uno u otro tipo. Vastas zonas de nuestra existencia corporal escapan al control, llevando a la enfermedad, la vejez y la muerte. Pero eso sucede cuando la conciencia se ha fragmentado. Son los vacíos en el conocimiento de nosotros mismos los que nos hacen víctimas de la enfermedad, el envejecimiento y la muerte. Perder la conciencia es perder inteligencia ; perder inteligencia es perder el dominio sobre el producto final de la inteligencia: nuestro cuerpo. La verdad sobre cada uno de nosotros es que nuestra vida se extiende en campos de experiencia más y más grandes. No hay límites para la energía, la información y la inteligencia concentradas en la existencia de una persona.

En forma física, esta infinita creatividad ha sido encarnada en nuestras células; de un modo no manifiesto se expresa en el silencio de la mente, en el vacío que es una multitud de ignotos significados posibles, posibles verdades, posibles creaciones.

Autora. D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Luz Sánchez Escalada.

Curso: Desarrollo personal y flujos de resiliencia.2006. Módulo I.

El vacío que hay en el centro de cada átomo es el vientre del universo; en el destello de un pensamiento, cuando interactúan dos neuronas, hay una oportunidad para que nazca un Mundo Nuevo.

Los estados de flujo son su confirmación y su garantía.(nivel fenomenológico)

## **DOS VIAS CORPORALES PARA LOS ESTADOS DE FLUJO**

Si es cierto que los estados de flujo son fáciles ejercicios de una maestría, también lo es que se encuentran al término de un camino de aprendizaje que puede ser largo. No es posible correr 70 kilómetros de montaña en forma eficiente y descansada si no ha habido una preparación adecuada, el dominio de una serie de técnicas y la adaptación de diversas condiciones corporales. Ni el escribir comunicativamente se da de la noche a la mañana, sin muchas horas ante el teclado. Los estados de flujo requieren una pedagogía.

Por supuesto que tales pedagogías son disciplinarias: aprender a tocar el violoncelo no es lo mismo que dominar la escalada en roca. Pero no son exclusivamente disciplinarias. Hay disposiciones de orden general que pueden ser logradas a través de prácticas ascéticas<sup>11</sup> válidas como disposiciones de base. Si deseas lograr maestría en la pintura tendrás que acercarte a un maestro pintor; pero lograrás mejor el estado de flujo de la creatividad plástica si, además, te ejercitas en algunas de las disciplinas de las que te voy a hablar a continuación. Ellas se orientan a enseñarte experiencialmente lo que son los estados de flujo, a vivir su aprendizaje en forma independiente de tu disciplina.

Hablaré, pues, de dos "vías como pedagogías de los estados de flujo": formas de producirlos en tu vida diaria. Supongo que hay muchas más de las que te voy a relatar aquí. Pero éstas son de las que mas conocimiento tengo, aquéllas en que podré remitirme a mi propia experiencia, único origen de toda maestría. Una por la propia práctica del Yoga y la otra por la cantidad de documentación aportada por practicantes de una disciplina muy extendida como es la de correr largas distancias. Lo que sé es que se trata de técnicas eficientes y simples para lograr estados de flujo que pueden ser un componente normal de tu vida de todos los días, no situaciones excepcionales sino que incorporadas a tu práctica, a tu manera de vivir; y que podrás extrapolarlas a tu trabajo intelectual: por ejemplo, de investigar, leer y escribir.

---

<sup>11</sup> Empleo el término "ascética" en su sentido etimológico de ἀσκησις, el ejercicio que un atleta realiza en el estadio para entrenarse.

Autora. D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Luz Sánchez Escalada.

Curso: Desarrollo personal y flujos de resiliencia.2006. Módulo I.

### **El Yoga.**

Cuidado. Debo comenzar con una muy seria advertencia: desde hace años, y como resultado de la intensa búsqueda espiritual que caracteriza este umbral de la nueva Era en que nos encontramos, eso del "Yoga" se ha vulgarizado. Estamos llenos de ofertas de cursos, de maestros, de libros, de consejos. Algunos de ellos son serios; otros, no tanto; los más, solo moda. Te prevengo: no entres en cualquier cosa, porque puedes jugar con fuego. Los efectos prometidos por el Yoga se dan efectivamente y pueden resultar nefastos en una práctica superficial y no sabiamente ordenada.

Otra advertencia complementaria a la anterior: formas de Yoga hay muchas; y he aprendido que nadie puede decir que la que uno practica es una forma válida, y que la de otro no lo es. En lo que voy a proponerte parto de mi propia experiencia de más de 10 años en la práctica del Hatha Yoga; pero resaltaré elementos comunes a toda esa tradición que se inaugura en la India, sube hacia el Tíbet, pasa a China y que en Japón toma el nombre de Zen. Un largo y riquísimo camino de prácticas diferenciadas pero raíces comunes. En definitiva, por Yoga significaré toda práctica inscrita en esas tradiciones, que, a través de un trabajo corporal que puede tomar múltiples formas, pretende lograr un estado final: la iluminación, el samadhi, el satori, o como lo llamen cualesquiera de las tradiciones que lo buscan. Los caminos son múltiples pero el punto de llegada es el mismo. Para los propósitos de lo que venimos diciendo: un estado de flujo<sup>12</sup>.

Por supuesto que enfrentamos aquí la dificultad de hablar de una práctica: ningún escrito puede reemplazar la acción indispensable. Pero es legítimo intentar proponer, señalar un punto de partida, sugerir una plataforma de base y aconsejar una práctica inicial.

Un punto es importante en todo lo que se relaciona con las distintas formas de Yoga: el convencimiento práctico de la unidad entre cuerpo y espíritu; o entre cuerpo y mente. Toda práctica del Yoga está más allá de esa división, nacida en Platón y la gnosis, entre elementos somáticos, anímicos y espirituales en el hecho humano. La práctica y la experiencia del Yoga parten de y apuntan hacia la unidad cuerpo-alma-espíritu. El medio más inmediato y directo de que disponemos para trabajar lo anímico y lo espiritual es el cuerpo. Como dice el adagio Zen: "la iluminación es la postura". Así, el logro de esos estados de flujo que en este caso nos ocupan, es tarea corporal. Es éste y no otro el gran aporte que las disciplinas del Yoga pueden dar a esa situación tan humanamente rica que es la excelencia.

---

<sup>12</sup> Ver: Gonzalo Gutiérrez. *Testimonio. Notas acerca de la práctica de la contemplación como experiencia corporal del Espíritu*. El Arrayán, 1986.

— . *Yoga y vida contemplativa*. El Arrayán, 1988.

— . *Sobre silencios y palabras. Notas acerca de algunos itinerarios de la experiencia mística*. El Arrayán, 1990.

Autora. D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Luz Sánchez Escalada.

Curso: Desarrollo personal y flujos de resiliencia.2006. Módulo I.

Excelencia en lo académico que no es otra cosa que excelencia en la vida, en el modo de ser. Los estados de flujo que el Yoga induce son una muestra de lo que está al alcance de nuestro esfuerzo corporal. Nada de precondiciones indispensables, de regalos que no todos tienen. Y podríamos completar el dicho Zen: "la iluminación es la postura, y es para todos"; para todos los que se ponen en su búsqueda a través del método adecuado.

Quiero sugerirte ahora un ejercicio simple que te recomiendo practicar todos los días, incorporándolo a tu vida diaria. No te preguntes por cuánto tiempo ni si puedes darte "vacaciones": que llegue a serte tan indispensable como respirar.

1. Ten un lugar propio, independiente, ventilado, alejado del tráfico diario. A veces es difícil lograrlo, pero te dará muchas satisfacciones si lo obtienes. Que sea como tu santuario.
2. Levántate temprano, antes que comience el movimiento de la casa. Una o dos horas antes. Si todavía está oscuro, mejor: las últimas horas de la noche son el momento cumbre para el Yoga.
3. Entra en tu lugar y desnúdate. No te dejes ninguna ropa. Necesitarás algo de calefacción, pero no elimines la ventilación. Con tu ropa dejarás de lado todos tus roles. Serás lo que en definitiva eres, más allá de todas las descripciones que tengas de ti.
4. Coloca en el suelo algo blando, pero no excesivamente. Por ejemplo, una fina manta doblada.
5. Colócate de pie al borde de la manta, con las piernas algo separadas.
6. Elimina todo el aire de tus pulmones, y permite que se vuelvan a llenar espontáneamente; repite varias veces este ejercicio.
7. Levanta muy lentamente los brazos por los lados del cuerpo hasta juntar las palmas sobre tu cabeza. Luego, baja tus manos con las palmas juntas hasta tu pecho e inclina muy lentamente el cuerpo hacia delante, en una profunda reverencia. Yérquete luego muy despacio y vuelve a respirar.
8. Arrodíllate muy lentamente; tus pies deben quedar con los pulgares tocándose; abre los talones, y siéntate entre ellos; si eres varón, deja reposar tus genitales sobre la manta. Coloca las manos sobre tus muslos. La espina dorsal debe estar recta. Respira normalmente y concéntrate en tu respiración. No cierres los ojos: fija tu mirada en un punto imaginario en el suelo, frente a ti. Quédate en esa postura hasta que la sientas cómoda. Esta postura se conoce en el Hatha Yoga como "Vajrasana" o "Postura del diamante".
9. Una vez que sientas cómoda la postura, deja caer tus brazos por los lados y comienza inclinando muy lentamente el tronco hacia adelante hasta que tu frente y tu nariz toquen el suelo, y tu pecho repose sobre tus muslos. Quédate en esta postura hasta que la sientas cómoda. Esta es la postura conocida como "Yoga Mudra" o "Símbolo del Yoga".

Autora. D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Luz Sánchez Escalada.

Curso: Desarrollo personal y flujos de resiliencia.2006. Módulo I.

10. Levanta muy lentamente el tronco hasta volver a la postura de Vajrasana. Quédate en ella todo el rato que desees. Ve ampliando el tiempo, poco a poco.
11. Cuando sientas que la postura ya está madura, incorpórate lentamente y repite el ejercicio inicial de levantar los brazos y la hacer la profunda reverencia. Tu ejercicio habrá terminado. Puede que hayas empleado algo más de una hora en él.

La pregunta que me harás es cuánto demorarás en lograr un estado de flujo. La respuesta es que ya lo sabrás. Hay un proverbio zen que dice: "un burro y un buey discutían acerca de cuál de los dos había logrado la iluminación". Lo único que te corresponde hacer es practicar día a día. Lo demás viene solo.

### ***La carrera aeróbica de distancias largas.***

Es éste otro ejercicio físico que te proporcionará enormes satisfacciones. Aparte del anterior o - mejor todavía - combinado con él. De alguna manera, es también una forma de Yoga: un practicante habla del "Zen del correr".

Te preciso que estoy hablando de:

1. Carrera: no caminata ni trote suave. Digamos, que cubras un kilómetro en cinco minutos.
2. Aeróbica: que no quedes con demanda de oxígeno. Esto significa que no sientas la respiración entrecortada; que puedas mantener una conversación con otra persona mientras corres.
3. De distancias largas: lo de "largo" lo verás en la práctica. Para comenzar, te propongo unos 10 kilómetros (esto es, alrededor de una hora).

Las recomendaciones que te puedo dar son las siguientes:

1. Elige un buen momento del día; temprano en la mañana es una buena hora; también al mediodía, cuando tu ritmo cardíaco logra su punto más alto. Elige también un buen lugar, ojalá con árboles; una calle llena de vehículos es un desastre.
2. No uses mucha ropa: los buzos sobran y siempre es mayor el riesgo de deshidratación que el de enfriamiento. Lo único que realmente necesitas es un buen par de zapatillas, a no ser que corras por césped o playa. Que sean ligeras, flexibles, con buena superficie de aterrizaje.
3. Corre a un ritmo en el cual tus pulsaciones suban hasta el 75% de tu máximo. El máximo de cada cual está dado por  $220$  pulsaciones menos la edad. Así, si tienes 30 años, corre a una velocidad en que tu ritmo cardíaco suba hasta  $220 - 30 = 190 \times 75\% = 142,5$  pulsaciones; digamos, 140. Acostúmbrate a tomar tus pulsaciones con los dedos índice y medio sobre la carótida, al costado del cuello, parándote; cuenta las pulsaciones en 6 segundos y multiplica por 10; en el

Autora. D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Luz Sánchez Escalada.

Curso: Desarrollo personal y flujos de resiliencia.2006. Módulo I.

ejemplo anterior tendrán que ser 14 pulsaciones en 6 segundos. Con el tiempo no necesitarás medir<sup>13</sup>.

4. Hay un mínimo para que se produzca el "efecto de entrenamiento": 40 minutos, 3 veces por semana. Menos veces o un ritmo menor al indicado más arriba impiden que tu cuerpo vaya acumulando entrenamiento: sería como empezar de nuevo cada vez.

Llegará el momento, luego de una práctica larga, en que tendrás la sensación de haber traspasado una barrera y que estás corriendo de un modo fácil, alegre, lejos de todo esfuerzo. Habrás traspasado "la muralla" y entrado en "la zona": el estado de flujo.

### ***El estado de flujo como experiencia frecuente.***

Lo que me dice mi experiencia es que estos dos ejercicios son capaces de hacerte experimentar estados de flujo y que tales estados pueden ser incorporados a tu vida diaria. Que si los experimentas a través del Yoga o de la carrera aeróbica de distancias largas podrás transferir esa experiencia a otras situaciones de tu vida diaria. Por ejemplo, a tu trabajo intelectual de leer, investigar y escribir; o a tu labor de docente: en tus clases buscarás que los niños aprendan en estado de flujo, gozando con lo que hacen. Los estados de flujo no serán nada de otro mundo sino que gratificantes experiencias del diario vivir.

En el caso de las dos disciplinas de las que he hablado abundan los estudios acerca de las condiciones en que producen sus respectivos estados de flujo.

Por ejemplo, son conocidas investigaciones de meditadores Zen mediante aparatos que registran sus ondas cerebrales. Las cuatro principales ondas cerebrales que emitimos son las siguientes:

1. Onda *beta*, la de nuestros estados de vigilia, de unos 13 ciclos por segundo; está asociada con la atención concentrada y manifiesta el grado más alto de la excitabilidad cortical.
2. Onda *alfa*, más reposada, de 8 a 12 ciclos por segundo; es la de la "conciencia relajada" con un movimiento hacia estados de atención interna.
3. Onda *zeta*, de 4 a 7 ciclos por segundo; es el ritmo que aparece cuando uno se desliza hacia la inconsciencia o el sueño.
4. Onda *delta*, de 0 a 4 ciclos por segundo; se produce durante el sueño profundo REM ("Rapid Eye Movement").

El Dr. Joseph Kamiya, del Langley Porter Institute de San Francisco llega a la conclusión de que la gente que experimenta el estado de

---

<sup>13</sup> En la Internet encontrarás programas que te pueden ayudar en estos cálculos y hacer un programa de entrenamiento. Por ejemplo, en [www.webrunner.com](http://www.webrunner.com)

Autora. D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Luz Sánchez Escalada.

Curso: Desarrollo personal y flujos de resiliencia.2006. Módulo I.

flujo en la meditación fácilmente entra en estados de ondas *alfa*. Quienes meditan se mueven dentro de una gran amplitud de estas ondas<sup>14</sup>.

El caso de la entrada en "la zona" en la carrera aeróbica de distancias largas también está ampliamente documentado. Tanto, que el médico y entrenador alemán Ernst van Aaken habla de esta manera de correr como "LSD" ("Long Slow Distance"), asociándola a la conocida droga. Sabemos, por ejemplo, que los seres humanos experimentamos nuestra máxima integridad sicosomática, asociada con la producción de estados de flujo, cuando nos ejercitamos hasta un punto de quiebre de nuestras facultades corrientes ("la muralla"). Y sabemos que la capacidad de producir normalmente efectos asombrosos va en aumento. Basta ver - por ejemplo - cómo han evolucionado los tiempos puestos en correr una maratón: el brasilero Anton Da Costa puso 2:06:05 en Berlín en 1998; a comienzos de siglo (1900) el francés Michel Teato demoró 2:59:45 en la maratón de los Juegos Olímpicos de París, con 2 kilómetros menos<sup>15</sup>.

Si bien los estados de flujo que se logran en las dos disciplinas de que hemos venido hablando se definen por la facilidad, el camino que se debe recorrer hasta llegar a ese punto requiere una práctica asidua y exigente. En términos generales, tanto en el caso de las prácticas de Yoga como de la carrera aeróbica de distancias largas, el camino pasa por las siguientes condiciones.

1. Se debe practicar todos los días, sin faltar ni uno solo: con absoluta dedicación. Esto, durante un largo tiempo, hasta que la voluntad no sea problema. Podríamos hablar de uno o dos años.
2. Durante este tiempo, y después de un primer mes de hábito, se pasa por tres etapas de duración variable: la primera, de fácil progreso; la segunda, de aburrimiento y progreso difícil; la tercera, de progreso lento pero perceptible. Cuando hayas llegado a esta etapa, estarás en el camino correcto y podrás personalizar tus posturas o tu forma de correr.
3. Cuando la voluntad deje de ser un problema, podrás darte ciertas concesiones: no demasiadas.
4. Llegará el momento en que tu práctica se incorporará a tu vida. Esa es la situación que pretendías. Y te acostumbrarás a lograr estados de flujo que podrás transferir a otros campos de tu vida: tu trabajo, por ejemplo.

Porque esta es la idea: una vez que logramos estados de flujo en alguna actividad, podemos lograrlos en otras. Los estados de flujo no se relacionan exclusivamente con la actividad dentro de la cual se han producido: llegan a formar parte de uno mismo, de nuestro modo de ser y hacer.

---

<sup>14</sup> Citado en: William Johnston, *La música callada. La ciencia de la meditación*. Madrid, Paulinas, 1974, p. 51.

<sup>15</sup> Ver: James J. Fixx, *The complete book of running*. New York, Random House, 1977.

—, *Jim Fixx's second book of running*. New York, Random House, 1978.  
Joe Henderson (Ed.), *The complete marathoner*. New York, Anderson, 1978.

## **FISIOLOGÍA YOGUI Y ESTADOS DE FLUJO**

La práctica del Yoga tiene su propia fisiología. Hay quienes intentan una equivalencia entre estas descripciones y las que conocemos desde la escuela, y puede que no estén errados: las semejanzas existen. Pero no voy a entrar en detalles que no hacen al caso. Tampoco me detendré en las mil sutilezas de la fisiología yogui. Existe abundante literatura al respecto<sup>16</sup>. La que intentaré aquí es una presentación corta y simplificada de lo que los maestros yoguis suelen llamar "el despertar de Kundalini" o "la subida de Kundalini". Evitaré al máximo la terminología propia del yoga, pero algunos de estos términos son inevitables ya que se trata de una fisiología metafórica.

En las distintas formas de Yoga se habla de una energía sutil que reside seminalmente al fin de la columna vertebral, en la zona coxígea. Se dice que es la serpiente Kundalini que se encuentra dormida y enroscada. La finalidad de la práctica del Yoga es despertarla, de modo que se estire y suba hacia arriba por canales que enhebran en torno a la columna vertebral. En su subida, la Kundalini va rompiendo o estimulando distintos centros energéticos denominados "chackras" ("ruedas": se los representa como flores de loto o "mandalas": dibujos circulares). Los principales "chackras" que la Kundalini enciende en su subida son siete:

1. "Muladhara", sede de residencia de la Kundalini dormida, en el coccix; se lo representa como un loto de cuatro pétalos. Polo energético negativo.
2. "Svadhishthana", sobre los órganos sexuales, en la región púbica; su representación es un loto de seis pétalos.
3. "Manipura", en la región umbilical; representado por un loto de diez pétalos.
4. "Anahata", en la región del corazón; loto de doce pétalos.
5. "Vishuddha", en la zona de la garganta; loto de dieciséis pétalos.
6. "Ajna", en el entrecejo; loto de dos pétalos.
7. "Sahasrara", en la cima del cráneo; loto de mil pétalos que representa a Vishnú. Polo energético positivo.

Los centros son concebidos como "zonas de corte" del cuerpo a la altura señalada: se dice que son lotos cuyas raíces se encuentran en la zona dorsal y cuyas flores emergen por delante.

Los maestros enseñan, y la práctica lo comprueba, que la apertura o estimulación de cada uno de estos chackras o centros energéticos

---

<sup>16</sup> Ver, por ejemplo: Mircea Eliade. *Yoga, inmortalidad y libertad*. Buenos Aires, La Pléyade, 1977.

Autora. D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Luz Sánchez Escalada.

Curso: Desarrollo personal y flujos de resiliencia.2006. Módulo I.

significa un diferente y progresivo estado de conciencia; por lo que hace a lo que hemos venido diciendo, nuevas manifestaciones o formas de estados de flujo.

El camino es largo y no sin dificultades y problemas. En mi propia experiencia comencé a sentir las primeras manifestaciones de este proceso luego de unos ocho años de práctica del Yoga y he venido comprobando su progreso durante los... restantes años siguientes. En la actualidad tengo la impresión de que el proceso está llegando a una feliz y enriquecida estabilización. Durante todo este tiempo, los estados de flujo experimentados tanto en la práctica del Yoga como en los que nos describen en la carrera aeróbica larga o en situaciones de la vida diaria han venido lentamente modificando su forma de manifestación, ampliando su riqueza, simplificándose y facilitándose su aparición. La apertura de un centro no deja atrás definitivamente las manifestaciones de la estimulación del anterior: por un tiempo más o menos largo, unos síntomas se superponen a otros. A grandes rasgos, la evolución del proceso la puedo describir como sigue; hago notar que estas descripciones son fundamentalmente coincidentes con otros testimonios que he leído; no son muchos los que los han descrito<sup>17</sup>.

En un primer momento, el despertar de Kundalini no se hace notar; la energización de los dos primeros centros (Muladhara y Svadhishtana) en las regiones cóccigea y púbica, no produce manifestaciones fisiológicas distinguibles. O no se las recuerda, tal vez por inexperiencia o por ser de una expresión muy sutil. O porque su apertura y estimulación se produce en forma muy cercana a la del centro de la región umbilical (Manipura).

La apertura de este centro sí que no puede pasar desapercibida: se experimenta una temporada, a veces larga, de intensos calores, con copiosa transpiración nocturna, durante las horas de reposo. Se presentan también problemas derivados de una subida del Ph en los procesos digestivos; hay que tener cuidado en el comer. Es el momento en que se aprende a ayunar, uno de los grandes aprendizajes del Yoga.

Luego viene la estimulación del chakra Anahata, el centro del corazón. Un gran momento. La experiencia más notable es la de un estallido en el centro del pecho, algo así como el de un gran fuego de artificio, cuyas luces se reparten desde el corazón al cuerpo entero, hasta los dedos de manos y pies. Tal experiencia puede venir acompañada de alzas de la presión sanguínea y la sensación de estar a punto de perder conciencia.

La apertura de Vishuddha, el chakra de la garganta, es el momento de mayor seriedad de este proceso, por los síntomas que la rodean.

---

<sup>17</sup> Ver: Gopi Krishna. *Kundalini, el Yoga de la energía*. Barcelona, Kairós, 1988

Ajit Mookerjee. "Kundalini: el despertar de la energía cósmica interior". En: Stanislav Grof (Ed.). *Sabiduría antigua y ciencia moderna*. Santiago, Cuatro Vientos, 1991, pp. 113 a 129.

Autora. D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Luz Sánchez Escalada.

Curso: Desarrollo personal y flujos de resiliencia.2006. Módulo I.

Arritmia cardíaca, zumbido de oídos (tinnitus); el electro cardiograma muestra claras irregularidades; hay insomnio. Sin embargo se percibe de que algo está por suceder, que algo importante viene; son años de una gran expectación.

El paso hacia la apertura de Ajna, el chackra del entrecejo, marca lentamente el fin de estas molestias: el tinnitus va desapareciendo, se recupera la capacidad de dormir. En un momento se produce un efecto semejante a que se rasgara o abriera un telón de escenario, cuyo resultado es una capacidad de algo así como "enviar conciencia" a distintas partes del cuerpo y estimular y manejar procesos; se tiene perfecta conciencia del punto en el cual se generan tales órdenes, al interior de la zona cervical.

Como se ha dicho, es un proceso largo del que no se tiene experiencia (y no se la puede tener). Esta inexperiencia puede llevar a la consulta del médico e incluso a servicios de urgencia. Pero es un error: el médico pide exámenes clínicos que no dicen nada y los diagnósticos solo muestran que el médico no sabe qué decir.

Durante todo este proceso se producen estados de flujo que siempre resultan de gran plenitud y gratificantes, pero de naturaleza y riqueza progresivas: mirados los anteriores a la luz de los actuales, se los ve como menores en calidad y restringidos en su amplitud. Pero esto es solamente asunto de perspectiva: cada cual en su momento significa una experiencia de plenitud; no importa que el vaso sea más chico o más grande, lo que vale es que está lleno hasta los bordes.

No puedo decir si esta experiencia del "despertar de Kundalini" obedece solo a la práctica del Yoga o ha sido influida por otras prácticas de tipo cognitivo, de naturaleza intelectual y/o emocional fruto de las vivencias personales.

Tiendo a pensar que todas las experiencias se refuerzan de modo sinérgico, pero siguiendo con el ejemplo de las dos disciplinas comentadas: yoga vs carrera aeróbica , ambas son reforzadas en quienes las practican de modo conjunto, a través de los siguientes elementos comunes:

1. La repetición, una y otra vez, de una práctica diaria durante años.
2. Ambas experiencias tienen un carácter rítmico y acentúan los ritmos corporales: el yoga presta constante atención al ritmo respiratorio; la carrera aeróbica marca el ritmo del paso y la respiración.
3. En ambos casos se produce abundante ventilación, oxigenación.
4. Las dos prácticas se basan en el logro de determinadas y específicas maestrías corporales. Las posturas del yoga ("asanas": "posturas sin movimiento") tienen solo una manera de hacerse bien; toda la práctica tiende a lograr esa manera, sin la cual la sesión de Yoga es ineficiente y hasta dolorosa. La carrera aeróbica de distancias largas tiene sus reglas precisas de entrenamiento, ritmos, horarios, modos; cualquier falla en estas reglas puede significar una lesión.

Autora. D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Luz Sánchez Escalada.

Curso: Desarrollo personal y flujos de resiliencia.2006. Módulo I.

Como hemos visto más arriba, esta repetitiva maestría de cadencias y ritmos es una condición básica en los estados de flujo. Por ese motivo he dado al Yoga y a la carrera aeróbica de distancias largas la denominación de "pedagogías de los estados de flujo": porque son una propedéutica del ritmo.( de ahí que para mi en la vida todo es cuestión de ritmo) Podría también haber nombrado la danza o la música, artes de las que soy un extasiada admiradora, pero que no son las mías.

## **ESTRÉS, ESTADOS DE FLUJO Y BIORRITMOS**

La cronobiología, iniciada por Franz Halberg en la Universidad de Minnesota, asegura que el cuerpo tiene una música interna que podemos (y deberíamos) sintonizar. Nacen de aquí algunas reglas básicas:

1. La inteligencia está hecha para fluir.
2. Todo impulso de inteligencia tiene una correlación física.
3. El cuerpo se mantiene en equilibrio mediante ritmos y ciclos complejos; esos biorritmos son nuestra vinculación con los ritmos mayores de la naturaleza.
4. Cuando el cuerpo está en equilibrio emite señales de comodidad. Esto indica que la persona está en relación armoniosa con su medio; la incomodidad apunta a alguna disonancia.
5. Vivir en armonía con los ritmos del cuerpo derrota a la entropía permitiendo un flujo sin fricciones de los datos biológicos. Vivir en oposición a los ritmos del cuerpo produce un aumento de la entropía que lleva al desorden.

Si mi intención es vivir en armonía con mi ambiente, la mejor indicación de éxito es la sensación de comodidad de mi cuerpo. "Escucha tu cuerpo" es la mejor indicación que puede darse a quienquiera que se someta a algún tipo de entrenamiento o ascética. Pero hay que saber escuchar su música y no la cacofonía reflejada por nuestros aprendizajes sociales.

Los cronobiólogos han elaborado ciertos horarios para la experiencia óptima:

### **Mañana:**

La atención aumenta notablemente.

La memoria de corto plazo está en su punto máximo.

Las hormonas sexuales llegan al máximo.

### **Mediodía:**

Máximo de temperatura corporal.

La atención se mantiene alta.

El humor está en su mejor momento.

La vista es más aguda.

Metabolismo alto.

Buen momento para el ejercicio físico.

Tiempo de insumo alimenticio.

### **Tarde:**

Punto máximo de la destreza manual.

Autora. D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Luz Sánchez Escalada.  
Curso: Desarrollo personal y flujos de resiliencia.2006. Módulo I.

Máximo de flexibilidad.

Mejor momento para la memoria de largo plazo.

**Últimas horas de la tarde:**

Mejor momento para tareas fáciles y repetitivas.

**Anochecer:**

Mayor agudeza en gusto y olfato.

**Desde el anochecer hasta la medianoche:**

Metabolismo en su punto más bajo.

**Desde medianoche hasta el amanecer:**

Baja de la atención

Fase digestiva de eliminación.

Nos vemos llevados y traídos por una marea de equilibrios y desequilibrios que va y viene. A cada segundo se perturban decenas de funciones corporales, lo que significa que cualquier definición fija de salud pierde su sentido: sería como tratar de definir una sinfonía deteniendo a la orquesta en un acorde. El alimento, el agua y el aire fluyen a través de nosotros en patrones rítmicos determinados por una serie de variantes y los residuos de las experiencias se acumulan como movedizas dunas de arena. La estructura y el movimiento, lo fijo y lo cambiante cuentan por igual. En un momento puedes tener un pulso de 80, una presión sanguínea de 120/70 y una temperatura de 37°C, todo lo cual se considera normal. Pero si decides correr una maratón vas a necesitar un ritmo cardíaco acelerado, mayor temperatura corporal y una presión sanguínea elevada: taquicardia, fiebre e hipertensión.

Los biorritmos han sido estudiados desde distintos puntos de vista<sup>18</sup>. Se suelen distinguir cuatro ciclos principales, de los que los tres primeros son los más empleados:

1. Ciclo físico, de 23 días de duración.
2. Ciclo emocional, de 28 días de duración.
3. Ciclo intelectual, de 33 días de duración.
4. Ciclo intuitivo, de 38 días.

Los distintos ciclos se desarrollan en sinusoidal a partir del día del nacimiento, pasando por fases activas y de reposo; en los cambios de fase se producen los días que suelen ser llamados "críticos". Un cuadro de la evolución de las cuatro sinusoidales entrega una imagen de la situación de la "música corporal" de una persona en determinados períodos o momentos; por ejemplo: en un día. Existen programas de computación que hacen estos cálculos a partir de la fecha de nacimiento del que consulta<sup>19</sup>. Si adquirimos la costumbre de darles una mirada a nuestros biorritmos podremos comprobar que nuestras experiencias de estados de flujo coinciden con momentos en que nuestros ciclos físico, emocional, intelectual e intuitivo están en sus fases activas. Cuando se encuentran en su fases pasivas, todos o algunos de ellos, lo aconsejable es no acometer tareas de particular

---

<sup>18</sup> Ver: Vera Muradova. *Biorritmos*. La Habana, Editorial Científico-Técnica, 1985.

<sup>19</sup> Prueba la siguiente dirección: [www.biorhythm.com](http://www.biorhythm.com)

Autora. D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Luz Sánchez Escalada.

Curso: Desarrollo personal y flujos de resiliencia.2006. Módulo I.

importancia. Una sana rutina es lo que en estos casos nos está aconsejando nuestro cuerpo.

La situación que llamamos "estrés" es una reacción normal del cuerpo ante situaciones exigentes. Por ejemplo, ante algo que se nos presenta como peligroso. Sin embargo, estas reacciones pueden llegar a transformarse en nuestra manera habitual de enfrentar las situaciones, aun las más simples. En esos casos, la reacción de estrés se hace patológica, y es frecuente que esto suceda dadas las condiciones de vida que suelen presentársenos y que no corregimos. Podemos llegar a vivir en estado de desequilibrio crónico; nuestra música corporal se hace cacofónica. El recuerdo del estrés es tan real como el estrés mismo.

**La vida depende del funcionamiento rítmico de todo el mecanismo del cuerpo.** La respiración se manifiesta como voz, como palabra, como sonido; y el sonido es continuamente audible, tanto el interior como el exterior. Eso es la música; y ello nos enseña que la música existe tanto dentro como fuera de nosotros.

Hay investigaciones que han descubierto una relación positiva entre las hormonas del estrés y el aumento de edad. Y también entre la práctica de la meditación y el control de tales hormonas. A fines de la década de los 60 el fisiólogo de la Universidad de California Keith Wallace se puso a estudiar los efectos corporales de la meditación. Sus hallazgos mostraron que la entrada en los estados de flujo propios de la meditación induce al sistema nervioso a entrar en un estado de *alerta en reposo* que denominó "vigilia hipometabólica". Esto despertó interés por cuanto el sueño es un estado hipometabólico en el que decrece el consumo de oxígeno, el corazón late más lentamente y la conciencia se retira. Por el contrario, el estado de vigilia se caracteriza por un mayor consumo de oxígeno, un ritmo cardíaco más rápido y una mente alerta. Lo paradójal de los descubrimientos de Wallace estuvo en que en el estado de flujo meditativo, estos contrarios se unían: los sujetos permanecían alertas pero entraban en estados de reposo dos veces más profundos que el sueño. Más aún: lograban este estado con mucha celeridad, antes de diez minutos de meditación, en contraste con las cuatro a seis horas que tardamos en lograr la relajación profunda cuando dormimos.

Los estados de flujo llevan en sí un camino de regreso para escuchar la música del cuerpo cuando ésta la hemos perdido a causa del estrés.

Una de las mayores fuerzas que afectan adversamente la conciencia es el desorden síquico: datos que conflictúan con nuestras intenciones y nos apartan de llevarlas adelante. Esta condición puede tener muchos nombres, dependiendo de cómo la experimentemos: dolor, miedo, rabia, ansiedad, envidia. Todas las variedades de desorden fuerzan a la atención a ocuparse de objetos divergentes, quitándonos la libertad de usarla para lo que deseamos. La energía síquica se hace pesada e

Autora. D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Luz Sánchez Escalada.

Curso: Desarrollo personal y flujos de resiliencia.2006. Módulo I.

inefectiva. Cada vez que los datos rompen con la conciencia amenazando sus objetivos nos encontramos en una condición de desorden interno, de *entropía síquica*: un desorden del sí-mismo que desregula su efectividad. Si las experiencias de este tipo se hacen prolongadas pueden debilitar el sí-mismo hasta el punto de no estar ya en condiciones de poner atención en algo y lograr objetivos.

El estado opuesto al de la entropía síquica es la experiencia de situaciones óptimas. Cuando los datos de los que vamos siendo conscientes son congruentes con nuestros objetivos, la energía síquica fluye sin esfuerzo. No hay razones para angustiarnos ni para cuestionar nuestra adecuación a las tareas que enfrentamos. Cuando pensamos en lo que estamos haciendo, nos damos cuenta de que todo va bien, y esta percepción refuerza nuestro sí-mismo, y se libera aun más atención para habérselas con nuestro medio interno y externo.

Cuando una persona es capaz de organizar su conciencia de modo de experimentar estados de flujo lo más frecuentemente posible, la calidad de su vida se acentúa. La "batalla" ya no es *contra* el sí-mismo, sino que *contra* la entropía que desordena la conciencia. Es una batalla *por* el sí-mismo; una lucha por controlar nuestra atención. No se trata necesariamente de una lucha física, como en el caso de los ejercicios corporales; pero cada quien que haya experimentado estados de flujo sabe bien que la profunda dicha que entregan requieren un igual grado de concentración disciplinada.

A partir de la experiencia de estados de flujo, la organización del sí-mismo se hace más *compleja* de lo que ha sido antes. Precisamente por ese proceso de creciente complejidad el sí-mismo crece. La complejidad es el resultado de dos amplios procesos psicológicos: la *diferenciación* y la *integración*. La diferenciación implica un movimiento hacia la unicidad, hacia separarse a uno mismo de los demás. La integración es el vector contrario: la unión con la otra gente, con las ideas y entidades más allá del sí-mismo. Un sí-mismo complejo es aquél que logra éxito en la combinación de ambas tendencias opuestas.

El sí-mismo se hace más diferenciado como resultado de los estados de flujo porque el sobrepasar un desafío lleva inevitablemente a la persona a sentirse más capaz, más preparada. Después de cada episodio de flujo la persona se hace más individual, única, impredecible, poseedora de habilidades no comunes.

A menudo se piensa que la complejidad tiene un sentido negativo, sinónimo de dificultad y confusión. Esto puede ser así si solamente la comparamos con la diferenciación; pero la complejidad también envuelve una segunda dimensión: la integración de partes autónomas. Sin integración, un sistema diferenciado no sería más que una confusa mezcla de partes.

Autora. D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Luz Sánchez Escalada.

Curso: Desarrollo personal y flujos de resiliencia.2006. Módulo I.

Los estados de flujo ayudan en la integración del sí-mismo porque en su estado de profunda concentración la conciencia es particularmente ordenada. Pensamientos, intenciones, sentimientos, y todos los sentidos están concentrados en un mismo objetivo. La experiencia es de armonía. Y cuando el estado de flujo pasa, uno se siente más "junto" que antes, no solo internamente, sino que también en relación con otras personas y con el mundo en general.

Un sí-mismo que es solamente diferenciado, no integrado, puede lograr elevados resultados individuales, pero corre el riesgo del egotismo. De la misma manera, una persona cuyo sí-mismo se basa exclusivamente en la integración será conectada y segura, pero su autonomía individual será pobre. Solo cuando una persona invierte iguales proporciones de energía síquica en ambos procesos y se aparta de tanto del yoismo y de la conformidad, obtiene un sí-mismo que refleja complejidad.

El trabajo del sí-mismo resulta complejo en la perspectiva de los estados de flujo. Paradójicamente, cuando actuamos con libertad, por la cosa misma más que por motivos ulteriores, aprendemos a ser más de lo que éramos. Cuando elegimos un desafío y nos dedicamos a él más allá de los límites de nuestra concentración habitual, todo lo que hagamos será grato. Y una vez que hayamos gustado esta gratificación, redoblabremos nuestros esfuerzos por gustarla nuevamente.

## VIA INTELECTUAL Y ESTADOS DE FLUJO

El trabajo intelectual es una consagración. Todo profesional lo es por definición: una *profesión* es una forma de vida que se *profesa*. Sin embargo, el trabajador intelectual está en una hermosa tradición: la del filósofo. Es lo que denominaba Justino: οὕτως δὴ καὶ διὰ ταῦτα φιλόσοφος ἐγώ: "así y por estas cosas soy filósofo", refiriéndose a su conversión<sup>20</sup>. Nótese que la reivindicación del título de "filósofo" por un cristiano en la antigüedad es un hecho aislado; y significa la adhesión a un sistema de vida austero, hasta en la manera de vestirse.

Se suele entender el término "filosofía" como "amor por la sabiduría", lo que es un error semántico. Si así fuera, habría que decir "sofophilia", es decir: una "filia" (amor) por la "sofía" (sabiduría). Pero es al revés: una "sofía" (sabiduría) del "filós" (amor). Entendamos, pues, que la filosofía es una *sabiduría sobre el amor*; o más bien, de lo *relacional*: el término griego φιλόσ designa una situación de afinidad; las otras formas de decir "amor" son ἔρως para el amor sexual y ἀγάπη para el amor de amistad. El filósofo busca entender la relación que existe entre los distintos elementos de los universos. En este sentido, la filosofía no tiene un campo propio, como no sea el estudio de esas relaciones; y eso lo hace a través de distintas "logías" o conjuntos de descripciones en diferentes ámbitos; tales *logías* son las que determinan campos disciplinarios. A modo de ejemplos:

- Las gnoseologías elaboran descripciones acerca del conocimiento.
- Las teologías construyen descripciones sobre Dios.
- Las cosmologías se ocupan de descripciones sobre el cosmos mediante ciencias tales como la física y la astronomía.
- Las ecologías proponen descripciones sobre el espacio que el hombre habita, con la ayuda de artes como las economías y las políticas.
- Las sociologías proponen descripciones acerca de las sociedades humanas.
- Las sicologías elaboran descripciones sobre la naturaleza interior del ser humano.
- Las biología se ocupan de descripciones acerca de la vida.

La enumeración podría ser larga, y no es el propósito de este escrito establecer un árbol de las distintas disciplinas de las que nos ocupamos. Sólo ejemplarizar la afirmación hecha al comienzo de este capítulo: que las profesiones intelectuales se inscriben en una tradición filosófica. Buscan enhebrar descripciones acerca de las múltiples formas de relación que nos unen en el universo. En ello van detrás de elaborar *verdades*, esto es, conjuntos de descripciones que sean coherentes en sí mismas y capaces de ilustrar adecuadamente un conjunto de *fenómenos* o "apariencias". En su búsqueda de estas verdades, las profesiones intelectuales van construyendo *realidades* de

---

<sup>20</sup> Justino. *Diálogo con Trifón*, II, 6

Autora. D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Luz Sánchez Escalada.

Curso: Desarrollo personal y flujos de resiliencia.2006. Módulo I.

múltiples formas, que nos proponen para que nuestra vida sea más armoniosa. Para ello muchas de las profesiones intelectuales se vierten hacia diferentes ciencias y artes: la física, la medicina, la política y muchas otras.

Las profesiones intelectuales tienen, así, como elemento común la construcción de conjuntos coherentes (es decir, verdaderos) de descripciones en determinados campos disciplinarios, ordenadas a mostrar maneras de decir lo relacional; a ilustrar y hacernos ver esa enorme malla de relaciones que son los universos. Podemos, así, decir que el intelectual realiza en su vida una consagración a la verdad; o - mejor aun - a *las verdades*. Su vida y su trabajo apunta a ir construyendo descripciones que le ayuden a él y a otros a construir realidades coherentes en sí mismas y que sean espacios humano plenos, aptos para una vida libre y plena en amor y en realizaciones personales y construcciones sociales.

En su trabajo, el intelectual debe lograr espacios de plena realización de sus objetivos y capacidades: condición que más arriba hemos identificado como propia de los estados de flujo. Las indicaciones que siguen tienen la intención de ayudar a lograr tal condición.

### **Las fuerzas**

La vida es una unidad. Fragmentarla: vida personal, vida social, trabajo, familia... y tener comportamientos distintos en cada caso no lleva más que a una distonía que hará del trabajo intelectual un mero quehacer, carente de unidad y sentidos.

La **unidad de vida** en el intelectual se nutrirá de su **amor por las verdades**, por la coherencia de sus descripciones en pro de lo que considera un bien: la verdad y el bien tienen las mismas raíces. Pensamos con nuestra totalidad: es imposible que separemos pensamiento y vida. No hay trabajo intelectual en ambientes de pereza; o de orgullo; o de envidia; o de irritación. La claridad del pensamiento exige claridad de vida.

Dentro de ese ambiente, la fuerza propia del intelectual será la **estudiosidad** moderada por la necesaria temperancia y por un apartarse a la vez de la negligencia y de la vana curiosidad; y un apartarse también de la ambición que nos hace perder la claridad interior.

El aceptarnos tal como somos es indispensable; y para ello, nada mejor que la asidua práctica de la **meditación**, bajo cualquiera de loas múltiples formas que nos ofrecen las distintas disciplinas espirituales.

Será también necesaria una **disciplina del cuerpo**. Un error frecuente es olvidarnos de que nuestra mente es corporizada: es la totalidad de nosotros mismos que se compromete en el trabajo

Autora. D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Luz Sánchez Escalada.

Curso: Desarrollo personal y flujos de resiliencia.2006. Módulo I.

intelectual. Un cuerpo que no está a punto es un lastre que hemos de evitar. Ya hemos insistido sobre este punto en capítulos anteriores.

### **La organización de la vida.**

Lo dicho sobre la unidad de vida tiene su manifestación en la forma cómo la organizamos. Aquí, un primer criterio es el de la **simplicidad**. Dejemos de lado los lastres; tengamos lo menos posible: atengámonos solo a lo necesario. El tener de más, el hacer de más, el ocuparnos de más solo trae distorsiones y vano multiloquio. El término "preocuparse" de algo no tiene sentido: se refiere a un *pre-ocuparse*, ocuparse anticipadamente de algo que aún no está presente. Ocupémonos de lo necesario cuando lo tengamos entre manos: no antes ni después. Vivamos plenamente cada momento: el ahora es lo único que tenemos entre manos; ni el futuro ni el pasado son agibles. Evitaremos así toda angustia por lo que podría venir y todo resquemor por las fallas del tiempo ido.

La consagración del intelectual exige **intento**. Es decir, dedicación intencionada al trabajo que se tiene en las manos. La dispersión habrá de ser evitada. También la ostentación, la competitividad y el afán de figurar.

Valorar el **retiro**. Tengamos en nosotros mismos, en nuestro propio espíritu, un lugar de retiro. También démosnos espacios físicos de silencio. Gandhi evitaba hablar los días lunes. Evitemos el multiloquio que hace que nuestra energía se vaya como el agua. Nuestro lugar de trabajo habrá de ser nuestro **sitio**, esto es, nuestro nutriente energético: cuidémoslo; hagamos de él un aliado, no un lugar de dispersión y distracción.

Las **fases del día** tienen importancia, de acuerdo con nuestra propia manera de ser. Personalmente, soy un amante de las últimas horas de la noche y de las mañanas. Otros preferirán los atardeceres y las noches. Cada cual encontrará los momentos en que sus ritmos sean los más apropiados para el trabajo intelectual; y una vez encontrados, atengámonos disciplinadamente a ellos.

Estas cosas de "organización de la vida" tienen particular importancia cuando el trabajo intelectual se realiza dentro de un **institución**, bajo contrato. Allí es fácil que los horarios sean comunes, que los plazos tengan urgencias, que exista la necesidad de combinarse con un equipo de trabajo. En estos casos, es extremadamente importante que las instituciones otorguen la mayor libertad de horario y lugar de trabajo que sea posible, de modo que la organización del tiempo y de la producción intelectual pueda acercarse a los parámetros de cada cual. El criterio de trabajo por productos puede ser el mejor. El caso de los intelectuales que adquieren compromisos políticos o de dirección institucional es frecuente y no deja de presentar conflictos. El **compromiso político** condiciona desde su base el trabajo de la persona, ubicándolo dentro de los marcos de una superestructura

Autora. D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Luz Sánchez Escalada.

Curso: Desarrollo personal y flujos de resiliencia.2006. Módulo I.

lógica que preestablece los discursos. La **dirección institucional** lleva al intelectual a modificar la gestación misma de su trabajo en función de objetivos y plazos que le son externos. En ambos casos, la **libertad intelectual** se ve seriamente comprometida. He visto apagarse muchos grandes valores del trabajo intelectual en los altares de la política y de las instituciones. La competitividad y la búsqueda de poder y del dinero son grandes enemigos del filósofo y, por lo general, acaban con él. En sus manos puede perder la condición esencial de la libertad: la **austeridad**.

### **Las herramientas.**

Básicamente son dos: las mismas que - en definitiva - son el único objetivo válido de todo el proceso educativo: **leer** y **escribir**. Con frecuencia me toca preguntarme si tal o cual persona, profesional en esta o aquella disciplina, sabe efectivamente leer y escribir. Tal vez sea uno de los resultados de la pérdida de valoración de las humanidades y las letras como centro de la formación de segundo nivel. Una de las más importantes fallas con que uno se topa ante alumnos universitarios es su incapacidad para leer comprensivamente y escribir en forma lógica y comunicativa. La antigua tradición de formación humanista entregaba una estructura mental que hoy echamos de menos en gente que ha pasado por la educación superior.

Con respecto de la **lectura** los consejos podrían ir por este lado:

- Leer en forma selectiva;
- leer para estimularnos en la recreación de nuestro propio pensamiento;
- leer para ampliar nuestros horizontes;
- estar atentos a todo lo que se diga y asimilar todo lo que nos calce, venga de donde venga;
- leer para enriquecer nuestros escritos: en ellos, dejar hablar a los autores que hemos leído.

En lo de **escribir**:

- escribir algo cada día; "nulla die sine linea" reza un adagio clásico: no dejar pasar un día sin escribir una línea;
- escribir en nuestros buenos momentos (hasta un viaje en avión puede serlo) pero busquemoslos: si no nos ponemos ante el teclado, esos momentos buenos no vendrán jamás;
- "lo mejor es enemigo de lo bueno" reza un sabio proverbio; apuntar siempre a un cien por ciento de calidad es paralizante; un sabio y tolerante ochenta por ciento es mucho más productivo y nos ayuda a ser humildes;
- escribamos para nosotros mismos, para clarificarnos, para enfrentarnos a nuestra propia palabra; esa perspectiva será la que mejor nos ayudará a que otros encuentren algo útil en nuestros escritos; reflejémosnos en lo que escribimos;
- descontemos los frutos de nuestro trabajo: escribamos en función del escrito mismo, no en vistas a lo que saldrá.

Autora. D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Luz Sánchez Escalada.

Curso: Desarrollo personal y flujos de resiliencia.2006. Módulo I.

### ***Estados de flujo y creación.***

Ante el teclado o ante las páginas de un libro; caminando o en la meditación; en una repentina comprensión que se nos abre a la construcción de nueva información sobre un punto largamente "restregado" como dice Platón en su Carta VII; en la conversación con una persona amiga; en medio de un dolor o una alegría. Los estados de flujo están allí: son el medio habitual de la creación intelectual. Ésta brota como una chispa que enciende un fuego, para seguir empleando la metáfora platónica.

Abramos nuestra conciencia a esos estados de experiencia óptima: pueden pasársenos de lado sin que los hagamos nuestros. Tener conciencia de que nos encontramos en un estado de flujo, de creación, es una condición de su repetición. Veamos como nuestro sí-mismo se ha visto fortalecido en su diferenciación y en su integración: como hemos dicho antes, en su complejidad. Escuchemos nuestra música corporal: es única, es nuestra. Desde allí podemos construir mundos, realidades verdaderas, coherentes, válidas para vivir humanamente.

Autora. D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Luz Sánchez Escalada.

Curso: Desarrollo personal y flujos de resiliencia.2006. Módulo I.

### **ESTADOS DE FLUJO : "sabiduría antigua y ciencia moderna"**

En 1922 el genetista ruso Alexander Gurwitsch creó el concepto de "campo morfogenético" para explicar el origen de una regeneración o regulación en los organismos vivos. Si se cercena parte de un embrión, la parte restante sigue asociada al campo morfogenético y regenera sus tejidos. El campo morfogenético tiene propiedades holísticas: son continuos, no podemos quitarles pedazos. Los embriólogos los conciben como semejantes a los campos magnéticos: se trata de disposiciones espaciales y no de estructuras materiales. El origen del campo morfogenético que guía el desarrollo de un embrión de gato, por ejemplo, sería la forma de los gatos anteriores. El embrión de gato en crecimiento se "sintoniza" con las formas de los gatos previos, y estas formas influirían en sus campos morfogenéticos.

Las formas serían determinadas, guiadas y mantenidas por los campos morfogenéticos, y las formas actuales que los sistemas desarrollen regresarían al campo morfogenético de esa característica de esa especie para influir en ella y modificarla. Los campos morfogenéticos presentes a través del tiempo serían determinados por lo que ha ocurrido antes en esa especie. La forma influiría en la forma, las formas y patrones de organización del pasado se harían presentes en sistemas similares, se modo que una especie se vería influenciada por y conectada con todos sus miembros anteriores.

El biólogo Rupert Sheldrake llama a ese proceso *resonancia mórfica*. Su hipótesis sugiere que existe un tipo de conexión entre cosas similares que las ciencias físicas tradicionales no toman en cuenta. Cosas que habitualmente consideramos como pertenecientes a un pasado distante, influyen de hecho directamente en el presente. La totalidad del pasado se halla presente en todas partes todo el tiempo. En lugar de entenderse como si cien años estuvieran a cien unidades de distancia, la totalidad del pasado podría estar, por decirlo así, *concertada* en el presente.

Este concepto es verificable en forma experimental. Podemos demostrar que si animales y plantas son influidos por otros miembros de la especie, tal influencia dependerá de la cantidad de organismos anteriores que estén influyendo en ellos. Existe un efecto acumulativo del pasado.

La hipótesis de la resonancia mórfica sugiere el modo en que se repiten y adquieren patrones y formas en la naturaleza y en la conducta de los seres vivos. Por ejemplo, proporciona una comprensión nueva de la memoria: si la resonancia mórfica permite que el pasado actúe directamente sobre el presente, ya no es necesario concebir la memoria como un conjunto de huellas almacenadas en el cerebro. El concepto de huella en la memoria se hace innecesario. Si el pasado se conecta directamente con el presente, nuestros sistemas nerviosos podrían sintonizarse con nuestros recuerdos sin que éstos estuvieran

Autora. D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Luz Sánchez Escalada.

Curso: Desarrollo personal y flujos de resiliencia.2006. Módulo I.

almacenados en algún lugar del individuo. Más aun: otras personas podrían sintonizarse con nuestros recuerdos, o nosotros podríamos sintonizarnos con los recuerdos de otra gente.

Esto, mirando hacia atrás. En una mirada prospectiva, abre nuevas posibilidades de comprender los mecanismos a través de los cuales los individuos de una especie adquieren nuevas formas conductuales. Por ejemplo, en lo que dice relación con el tema que nos ocupa en este escrito, podemos preguntarnos si el constatado notable aumento en los hábitos de meditación y de adquisición de estados de flujo, de búsquedas personales de nuevas formas de vida en armonía, que hoy vemos en la gente, van a determinar cambios importantes en la manera de concebirnos a nosotros mismos. Y podemos también preguntarlos acerca de cuáles son las condiciones, cuál es el punto crítico que debería lograrse para que tales hábitos sean incorporados a la experiencia acumulada de la especie humana.

El físico atómico Fritjof Capra opina precisamente eso: que nos encontramos en un punto de cambio, un punto de quiebre que se abre a ese Mundo Era<sup>21</sup>. Por su parte, la sicofisiología ha abierto nuevos campos de investigación que constituyen otras tantas ventanas hacia posibilidades nuevas de nuestra mente corporizada<sup>22</sup>

Hacia mediados del siglo pasado, el mundo era un lugar bastante distinto de lo que es hoy. Cosas tales como la meditación, el yoga y la capacidad de lograr estados de control diversas funciones autónomas no eran temas que se pudieran mencionar en círculos cultos ni académicos. Tampoco podía mencionarse la posibilidad de que la persona promedio pudiera utilizar su mente para influir o dirigir intencionalmente procesos corporales involuntarios. Desde entonces, han venido aumentando considerablemente las investigaciones en estos campos inicialmente vedados. Se ha avanzado en distintas experiencias que han venido abriendo ventanas hacia un uso ampliado de las posibilidades de la mente; por ejemplo:

- El entrenamiento autógeno para aumentar el flujo sanguíneo de las manos, que ha resultado en un buen tratamiento de las migrañas.
- El estudio de la conciencia a través de técnicas de bio-retroalimentación: control de los ritmos eléctricos del cerebro u ondas cerebrales; estos estudios han abierto nuevas fronteras en la comprensión de los estados de flujo en los que se producen ondas zeta y alfa, de baja frecuencia.
- La capacitación de pacientes en técnicas de respiración diafragmática, común en el yoga, para reducir tensiones.
- Trabajos sobre la relación entre ejercicios físicos y actividad mental para el tratamiento de diversos desórdenes sicosomáticos.

---

<sup>21</sup> Fritjof Capra. *O ponto de mutação*. Sao Paulo, Cultrix, 1989.

<sup>22</sup> Ver: Alyce M. Green. "Sicofisiología y salud"; y Elmer E. Green. "Ciencia y sicofisiología, sicofísica y mitología". En: Gustav Grof. *Sabiduría antigua y ciencia moderna*. Santiago, Cuatro Vientos, 1991, pp. 217 a 234 y 235 a 248.

Autora. D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Luz Sánchez Escalada.

Curso: Desarrollo personal y flujos de resiliencia.2006. Módulo I.

- Formas de autorregulación aplicadas a tratar la hipertensión sanguínea motivada por el estrés.

En estos y en otros trabajos se ha visto la posibilidad y la conveniencia de que las personas involucradas en los entrenamientos logren traspasar lo aprendido a sus situaciones de vida. En general, los trabajos que se iniciaron en el campo de la sicofísica como ciencia de la integración cuerpo-mente-espíritu, se han venido volcando a otras áreas, incluyendo la educación; la neuroanatomía; la neurofisiología; la osteopatía; la medicina holística y la alopática o tradicional; las sicologías jungiana, freudiana y humanista; la etología. Algo, que ya viene estando integrado en la concepción medica oriental ( MTC: medicina tradicional china)

En todos estos ámbitos hay un elemento en común: los centenares de estudios realizados en los últimos cuarenta años relativos a la conducta-cerebro-mente. Ellos muestran que el sistema nervioso central (SNC) puede ser dividido, a grandes rasgos, en partes psicológicas conscientes e inconscientes y neurológicas voluntarias e involuntarias. En un posible diagrama, la corteza cerebral - ambas mitades - se halla en la mitad superior, y la mayor parte que resta del SNC, en la mitad inferior.

En ese diagrama, la corteza, el sistema límbico y el hipotálamo se localizan en las partes superior, media e inferior del cerebro. Sin embargo, la "respuesta límbica" se representa en la parte inferior, por ser inconsciente. Somos parcialmente conscientes de algunas de las emociones que produce. Por su parte, el hipotálamo actúa como un termostato (función homeostática), controlando casi todas las funciones automáticas del cuerpo: cardíacas, circulatorias, gastrointestinales. En la base del cerebro y colgando del hipotálamo, se halla el cuerpo pituitario, semineurológico y semihormonal. Es cibernéticamente dependiente del hipotálamo, el que es controlado por las señales provenientes del cuerpo y del sistema límbico. La pituitaria tiene un amo, y el hipotálamo dos. El hecho de que la unidad hipotalámica-pituitaria tenga "dos amos" es el causante de la mayoría de nuestros problemas físicos. Los dos controladores: el cuerpo físico que "tira" del hipotálamo para que responda, y el sistema límbico que "empuja" al hipotálamo a actuar, a menudo se contraponen entre sí. El cuerpo es el yo fisiológico, pero el sistema límbico es el cerebro emocional, y con frecuencia desea algo que contradice los intereses del cuerpo. Si el conflicto de intereses se vuelve suficientemente violento, nosotros, los dueños y operadores del sistema, terminamos enfermamos.

La entidad hipotálamo-pituitaria-cuerpo se asemeja a un computador; y el sistema límbico, a un conjunto de programas. El computador activa sus funciones corporales BASICAS guiándose por instrucciones preestablecidas y prefabricadas como "código genético", y a esto se sobreponen los programas proporcionados por el sistema límbico. Es allí donde podemos meternos en problemas sicosomáticos; la metáfora

Autora. D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Luz Sánchez Escalada.

Curso: Desarrollo personal y flujos de resiliencia.2006. Módulo I.

computacional que estamos empleando habla del "GIGO" (Garbage In, Garbage Out): "entra y sale basura". La conducta del computador será confusa si el programa que debe ejecutar es absurdo. Y a diferencia de un computador, el sistema nervioso, que es maleable, puede autodestruirse.

### **Investigación Neuropsicología y terapia psicológica. Análisis transaccional vía de introvisión psíquica**

Eric Berne se basó en los experimentos de un neurocirujano canadiense, el doctor Wilder Penfield, que realizó muchos experimentos con personas que padecían epilepsia focal. Los experimentos consistían en estimular el córtex temporal del cerebro del paciente con una corriente eléctrica débil transmitida a través de una pequeña sonda galvánica. El paciente estaba sometido a anestesia local, y, por tanto, podía hablar. Penfield iba registrando las reacciones de los pacientes.

Lo que le llamó la atención al doctor canadiense fue que, al estimular determinadas zonas, el paciente recordaba pronto cosas que tenía completamente olvidadas. Si estimulaba otras zonas, surgían otros recuerdos. Si volvía a estimular nuevamente las mismas zonas, el paciente recordaba lo mismo que en la estimulación anterior. Pero... si Penfield no aplicaba el electrodo, aunque dijese a los pacientes que sí les estaba estimulando, no recordaban nada.

Siguiendo con sus experimentos y registros de las impresiones de los pacientes, Penfield llegó a las siguientes conclusiones:

-El electrodo hacía que el paciente evocase un recuerdo simple y no precisamente una mezcla de recuerdos o una generalización. Aquí puede comprobarse cómo funciona la atención. Por supuesto, la respuesta al estímulo del electrodo era involuntaria.

-Las personas tienen grabadas y almacenadas con todo detalle las experiencias vividas y los sentimientos que llevaron aparejados. Al recordar, no se pueden aislar hechos y sentimientos. Podemos grabar, recordar voluntariamente y revivir involuntariamente.

-Las experiencias quedan registradas, independientemente de si el sujeto se acuerda de ellas o no.

-La atención es la que otorga sentido de lo importante a los acontecimientos, que quedan grabados. Por otra parte, las experiencias no están aisladas sino que guardan cierta continuidad,

Autora. D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Luz Sánchez Escalada.

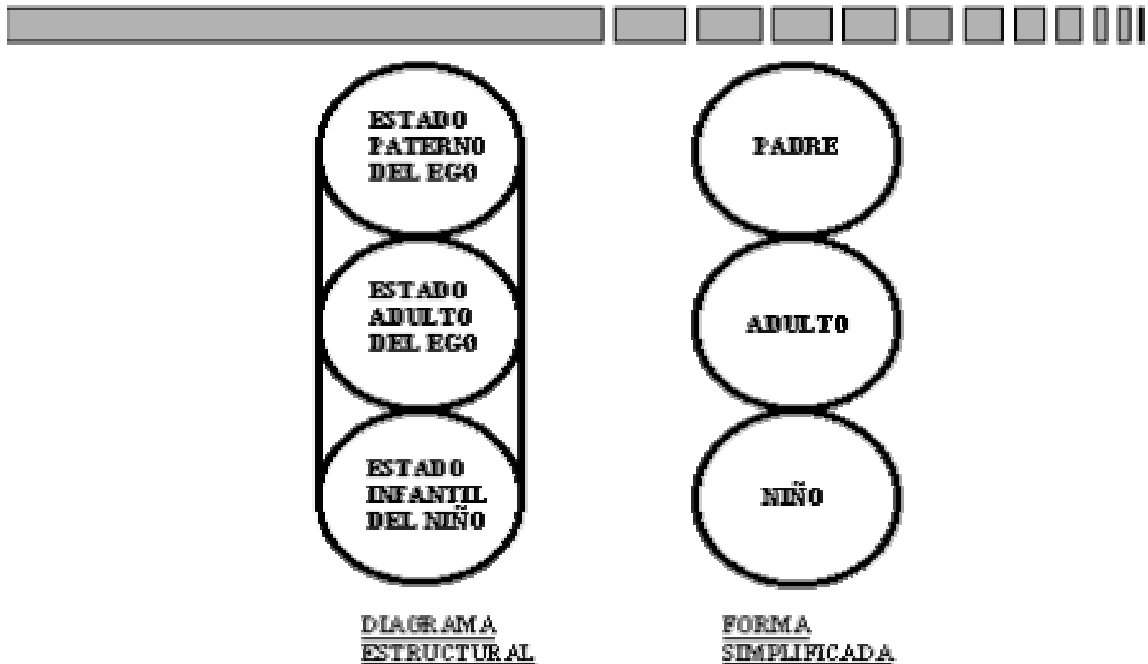
Curso: Desarrollo personal y flujos de resiliencia.2006. Módulo I.

unas pautas que tienen un camino neuronal separado. La mente humana, consiguientemente, puede compararse a una librería con muchos volúmenes.

Basándose en Penfield y en su larga experiencia con pacientes, Berne distinguió tres entidades diferentes procesadoras de información. Técnicamente denominó a esas entidades Estados del Ego exteropsíquicos, neopsíquicos y arqueopsíquicos. Coloquialmente, denominó sus exhibiciones Padre, Adulto y Niño, y consideraba que esos términos simples servían para todas las discusiones, excepto para las muy formales. Operan con reglas diferentes (el Niño, emocionales; el Padre, basadas en prejuicios; el Adulto, racionales) En cualquier momento, cada individuo muestra un determinado Estado del Ego, ya sea Padre, Adulto y Niño. Además, cada individuo tendrá unas características particulares que influirán en la rapidez o lentitud del cambio. Es decir, una persona pasará de sentir, hablar y actuar como Niño a mostrar, en cuestión de segundos, pautas de Padre o Adulto. Y viceversa. Otros, sin embargo, se mantendrán mucho más tiempo en un determinado estado.

Berne diagnosticaba los Estados del Ego basándose en el lenguaje corporal, es decir, en las variaciones esqueleto-musculares, en el paralenguaje y en las claves verbales. Y no sólo observaba desde fuera, sino que le importaba mucho que el observado se diera cuenta de qué Estado de cuál era el estilo que empleaba cada Estado de su Ego cuando procesaba un determinado tipo de información. De ahí que el Análisis Transaccional resulte una herramienta muy potente para analizar novelas, obras de teatro y películas y como ayuda decisiva para alguien que quiera aprender a interpretar. Sus investigadores alcanzan un alto grado de precisión cuando analizan claves verbales y no verbales de cada Estado.

## DIAGRAMA DE LA PERSONALIDAD



### Conclusiones

Cuando la percepción interna comienza a desarrollarse por medio de ejercicios adecuados destinados al logro de estados de flujo, la visualización (visual, auditiva, kinestésica, verbal u otra) puede producir cambios fisiológicos tan fácilmente como la percepción directa de "objetos externos".

Si podemos integrar mente y cuerpo, medicina y mito, hallando y creando una unidad en nosotros mismos desde la cual proyectemos un tipo superior de conciencia en el que el sistema límbico sea nuestro aliado y agente, en lugar de nuestro némesis. Tal como nosotros, en el nivel personal, quizá el planeta pueda transformarse o ser transformado por la mente voluntaria mixta y no desintegrarse o deslizarse hacia la conciencia limitada en que nosotros (y el planeta) somos títeres de grandes seres arquetípicos, los dioses y diosas cuyo dominio de propiedad en nosotros, a menos que establezcamos control sobre ellos, lo ejerce el sistema límbico.

Para comprender el papel que nos corresponde en el nuevo paradigma que está surgiendo muchos de nosotros hemos viajado por muchos senderos que se escriben con nombres de prácticas personales y profesiones. Sin embargo, todos hemos aprendido que en este mundo no

Autora. D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Luz Sánchez Escalada.

Curso: Desarrollo personal y flujos de resiliencia.2006. Módulo I.

existimos como entidades individuales, que no controlamos nuestras vidas con nuestros propios egos sino que lo que se halla más allá del ego tiene una responsabilidad mucho mayor. Deseamos experimentar por nosotros mismos la unión interior y con el resto del mundo. La unión de los opuestos internos: nuestra propia androginia en un yoga que significa unir los niveles superiores e inferiores de la conciencia. Lo tenemos todo. Tenemos en nuestro interior el potencial para curarnos a nosotros mismos de nuestras divisiones internas y para sanar esa parte del universo que podemos afectar en forma personal. Cada uno de nosotros puede ser un agente que disperse a todos los rincones de la tierra las semillas que hemos tomado unos de otros. Y, al mismo tiempo, podemos nutrir esas semillas dentro de nuestro propio cuerpo, mente y espíritu, viviendo de forma que maduren y crezcan con fuerza. Seamos mujer o varón llevamos en nuestro interior el potencial de ambos tipos de energía. La tarea práctica que tenemos consiste en armonizarlos en nuestro interior y en la red cósmica de la que somos nodos. Estamos aprendiendo a reconocer, diferenciar y unir los opuestos en nuestra naturaleza: masculino y femenino, creativo y receptivo, conocimiento y sabiduría, competencia y cooperación, explosión e implosión, logos y eros. Lo importante es llegar a los estados de flujo que nos haga experimentar esas diferencias como complementarias. Acopladas pueden fertilizarse mutuamente para engendrar la fuerza humana.

## **DIGRESIONES**

### ***Conciencia.***

Una experiencia frecuente en los comienzos de la práctica de la meditación es el darnos cuenta de que cuerpo y mente no se encuentran coordinados. El cuerpo está sentado y reposado, pero la mente baila constantemente en pensamientos, sentimientos, diálogo interno, fantasías: un torrente sin fin de eventos mentales desconectados de los que no se tiene completa conciencia. Por lo general, los métodos de meditación aconsejan la concentración en la respiración y fijar la vista en un punto imaginario delante de uno; y el meditante se asombra de lo difícil que es mantenerse consciente de un proceso aparentemente tan simple. La práctica de la meditación, en la medida en que avanza, va produciendo la experiencia de una conciencia corporizada, esto es, una experiencia de reflexión no como una actividad abstracta, descorporizada, sino que de unión entre cuerpo y mente.

Nuestra tradición occidental suele proceder de otra manera: nos preguntamos "¿qué es cuerpo?" y "¿qué es mente?" y luego procedemos a reflexionar teóricamente y a investigar empleando métodos científicos. Esta práctica da origen a un sinnúmero de descripciones y resultados. Pero dejamos de lado la pregunta por el quién y el cómo de esas indagaciones. Si no nos incluimos a nosotros mismos en el proceso reflexivo, la conciencia como un todo se nos escapa. Teorización y despersonalización van de la mano y - en el camino - la conciencia misma queda fuera de examen.

Lo que sucede es que no logramos una percepción directa de la conciencia sino que a través de un conocimiento silencioso, que deja atrás todas las descripciones y nuestro propio diálogo interno. Allí, en la inmediatez de la experiencia, la luz de la conciencia aparece en toda su fuerza, en sí misma, no como "conciencia de algo" o "tener conciencia de". Es el estado de flujo propio de la práctica de la meditación.

La actividad descrita como "meditar" es entendida de distintas maneras. En el lenguaje corriente solemos hablar de ella como el ejercicio de una reflexión acerca de algo; como un examen anterior a una toma de decisión; como un darle vueltas a algún asunto desde sus diferentes puntos de vista.

### ***Inteligencia.***

Sobre eso que llamamos "inteligencia" hemos armado muchas descripciones. En qué consiste; cuál es su origen; cómo podemos definirla; dónde se ubica; cómo medirla; si es innata o adquirida; ¿hay diferencias entre varones y mujeres? Y hay respuestas de todo tipo. No hace mucho un profesor británico afirmaba que los varones están genéticamente mejor dotados de inteligencia que las mujeres; y un par de investigadores norteamericanos proclamaba la superioridad genética de los blancos sobre los negros en su capacidad inteligente.

Autora. D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Luz Sánchez Escalada.

Curso: Desarrollo personal y flujos de resiliencia.2006. Módulo I.

Realmente, pareciera que quedan pocas cosas inteligentes que decir sobre la inteligencia.

Hacia los comienzos de siglo, Alfred Binet elaboró una prueba originariamente destinada a ubicar niños retrasados, que luego torció para que proporcionada un "coeficiente intelectual"; nació el famoso CI. Forma práctica de evaluar la inteligencia de cada cual mediante una cifra. Y comenzaron las clasificaciones, los juicios de valor. Lo que se olvida en todo esto es que el CI, no dice más que una sola cosa: el resultado en una prueba de lógica.

Eso de la "inteligencia" se escapa y - hoy por hoy - tendríamos que admitir que no existe; o que debemos expresarnos con un plural de seguridad: "las inteligencias".

Es la conclusión a que llega Howard Gardner en sus investigaciones en el Proyecto Cero en Harvard<sup>23</sup>. Distingue siete tipos o perfiles, aclarando que pueden ser más: inteligencia lógica, espacial, lingüística, musical, corporal, social o de los demás, de sí mismo. En una entrevista reciente dice que agregaría una octava: la inteligencia de la naturaleza<sup>24</sup>. Lo que pasa, dice, es que "poseemos cada uno diversas formas de inteligencia y que las mobilizamos más o menos de acuerdo con nuestra historia, nuestra cultura".

Por su parte, Daniel Goleman nos muestra los resultados de su investigación sobre la que llama "inteligencia emocional" y que puede ser descrita como un centro desde el cual nos manejamos en lo relacional hacia nosotros mismos y nuestro entorno<sup>25</sup>.

En definitiva, eso que llamamos "inteligencia" no es sino que una manifestación de nuestra mente y - por consiguiente - una estructura holística de relación, reacción y capacidad descriptiva. Lo que actualmente estamos denominando "resiliencia" es un buen ejemplo de la combinación de diversos comportamientos "inteligentes" que nos permiten reponernos ante situaciones adversas. Los estados de flujo son también una adecuación "inteligente" entre exigencia y capacidad en la producción de comportamientos óptimos.

Por supuesto que, en esta perspectiva, las preguntas acerca de la ubicación de la facultad inteligente y de su origen genético como base de una cuantificación diferencial, carecen de sentido. Como bien nos recuerda Gardner:

"En términos de diseño biológico para el circuito neurológico básico de la emoción, aquello con lo que nacemos es lo que funcionó mejor en las últimas 50.000 generaciones humanas, no en las 500 últimas... y sin duda no en las cinco últimas. Las lentas y deliberadas fuerzas de la evolución que han dado fuerza a

---

<sup>23</sup> Howard Gardner. *Inteligencias múltiples*. Barcelona, Paidós, 1995.

<sup>24</sup> Ver: entrevista de Dominique Simmonet. "Quelle forme d'intelligence avez-vous?" En: *L'Express*. N° 2402, Juillet 1997, pp. 28 a 40.

<sup>25</sup> Daniel Goleman. *La inteligencia emocional*. Buenos Aires, Vergara, 1996.

Autora. D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Luz Sánchez Escalada.

Curso: Desarrollo personal y flujos de resiliencia.2006. Módulo I.

nuestras emociones han hecho su trabajo en el curso de un millón de años; los 10.000 últimos años - a pesar de haber sido testigos del rápido crecimiento de la civilización humana y de la explosión de la población humana, que pasó de cinco millones a cinco mil millones - han dejado pocas huellas en las plantillas biológicas de nuestra vida emocional"<sup>26</sup>.

Las actividades y - consecuentemente - los estados de excelencia, movilizan diversas aptitudes inteligentes. Sin embargo, parece que no podría hablarse de una "inteligencia global". Los diversos tipos de comportamientos inteligentes se desarrollan en forma diferenciada: nuestras facultades lógicas se expanden más naturalmente en la juventud; la percepción de si mismo y de los demás se expande a través de los años. Y aquí lo cultural se suma a una disposición básica y ayuda en la diferenciación de los comportamientos en los que una persona encuentra más fácilmente sus estados de excelencia. La experiencia misma de tales estados irá marcando y constituyendo la forma en que se los reproduce y los comportamientos con los cuales las personas tienden a identificarse. Nuestra vida, en la medida en que progresa, va siendo marcada y definida por específicos comportamientos inteligentes que se expresan en lo personal, lo familiar, lo social, lo profesional. Las formas en que decimos - y consecuentemente construimos - nuestra realidad.

### **Mente.**

La Introducción a *Pasos hacia una ecología de la mente* de Gregory Bateson<sup>27</sup> recoge un ensayo escrito en 1971 titulado "La ciencia de la mente y el orden". Nos dice Bateson que el material reunido en ese libro proponen una nueva manera de pensar sobre las "ideas" sobre ese conglomerado de ideas que denomina "mente"; que a esta manera de pensar la llama "ecología de la mente" o "ecología de las ideas", y que se trata de una ciencia que no existe aún como cuerpo organizado de teorías.

Asuntos tales como la simetría bilateral de un animal - prosigue Bateson -, la distribución de acuerdo con un patrón de las hojas de una planta, la escalada de una carrera armamentista, los procesos del cortejar, la naturaleza del juego, la gramática de una oración, el misterio de la evolución biológica y las crisis contemporáneas en la relación del hombre con su ambiente, sólo pueden comprenderse en términos de una **ecología de la mente**.

Se pregunta Bateson acerca de los truismos en que suele caer el llamado "pensamiento científico" en busca de conceptos heurísticos que conduzcan hacia una explicación. Cita la conocida escena del examen en *Le médecin malgré lui* de Molière, en la que se le pregunta al

---

<sup>26</sup> Op.cit. p. 23

<sup>27</sup> Gregory Bateson. *Pasos hacia una ecología de la mente*. Buenos Aires, Planeta, 1991.

Autora. D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Luz Sánchez Escalada.

Curso: Desarrollo personal y flujos de resiliencia.2006. Módulo I.

candidato a doctor por la "causa y razón" de que el opio haga dormir; y el candidato responde magníficamente que eso se debe a que el opio tiene una "virtus dormitiva", un principio dormitivo. El proceso es autorecurrente: el científico observa un cambio en el sistema (alguien cae dormido) y busca una "causa" que puede ser hallada en uno u otro componente del sistema: o el opio contiene un "principio dormitivo" reificado, o el hombre tiene una necesidad también reificada de sueño, una suerte de "adormitosis". Son mecanismos típicamente "dormitivos", dice Bateson con humor: hacen dormir la facultad crítica dentro del científico mismo.

Lo que pasa, termina Bateson, es que el puente entre los datos y los elementos fundamentales de la ciencia y la filosofía ha sido construido hacia la mitad que no corresponde de la antigua dicotomía entre forma y sustancia. Las leyes de la conservación de la energía y de la materia se refieren a la sustancia más que a la forma. Pero los procesos mentales, las ideas, la comunicación, la organización, la diferenciación, el patrón, son asuntos de forma y no de sustancia. Indica que dentro del cuerpo, los elementos fundamentales, la parte que trata sobre las formas, se ha visto enriquecida por la cibernética y la teoría de los sistemas.

En su comentario sobre la epistemología batesoniana, Morris Berman<sup>28</sup> nos presenta el siguiente cuadro comparativo entre las visiones cartesiana y batesoniana del mundo:

---

<sup>28</sup> Morris Berman. *El reencantamiento del mundo*. Santiago, Cuatro Vientos, 1987, cap. 8.

Autora. D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Luz Sánchez Escalada.

Curso: Desarrollo personal y flujos de resiliencia.2006. Módulo I.

### **Visión del mundo de la ciencia moderna**

- 1.No hay relación entre hecho y valor.
- 2.La naturaleza se conoce desde afuera, y los conceptos se examinan en abstracción de su contexto (el experimento).
- 3.El objetivo es el control consciente, empírico, de la naturaleza.
- 4.Las descripciones son abstractas, matemáticas; únicamente aquello que puede ser medido es real.
- 5.La Mente es algo separado del cuerpo; el sujeto es algo separado del objeto.
- 6.El tiempo es lineal, en una progresión infinita; en principio podemos llegar a conocer toda la realidad.
- 7.La lógica es esto/aquello; las emociones son epifenómicas.

#### **Atomismo:**

1. Únicamente la materia y el movimiento son reales.
2. El todo no es nada más que la suma de las partes
3. Los sistemas vivientes son en principio reducibles a materia inorgánica; a final de cuentas la materia está muerta.

### **Visión del mundo del holismo batesoniano**

1. Hecho y valor son inseparables
- 2.La naturaleza es revelada en nuestras relaciones con ella, y los fenómenos pueden ser conocidos sólo en un contexto (observación participante).
- 3.La mente inconsciente es primaria; el objetivo es la sabiduría, la belleza, la gracia.
- 4.Las descripciones son una mezcla de lo abstracto y lo concreto; la calidad es prioritaria frente a la cantidad.
- 5.Mente/cuerpo, sujeto/objeto, son ambos dos aspectos del mismo proceso.
- 6.Circuito; no es posible maximizar variables individuales del sistema; en principio no podemos conocer más que una fracción de la realidad.
- 7.La lógica es ambos/y (dialéctica); el corazón tiene sus algoritmos precisos.

#### **Holismo:**

1. Proceso, forma y relación son primarios.
2. Las totalidades tienen propiedades que las partes no tienen.
3. Los sistemas vivientes, o Mentes, no son reducibles a sus componentes; la naturaleza está viva

Autora. D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Luz Sánchez Escalada.

Curso: Desarrollo personal y flujos de resiliencia.2006. Módulo I.

El concepto de Mente que nos propone Gregory Bateson abre nuevos espacios en la comprensión del mundo y de nosotros mismos.

Francisco Varela, por su parte, nos describe la que llama "angustia cartesiana"<sup>29</sup>, tal como se la plantea Descartes en sus *Meditaciones*<sup>30</sup>: o existe un plano absoluto de fundamentación de nuestro conocimiento y de la realidad, o todo se viene al suelo. Allí mismo Varela cita un texto de Kant en que nos dice que el mundo conocido es una isla en medio de un mar brumoso y lleno de peligros<sup>31</sup>. Kant se debate también en la dicotomía entre el empiricismo de Wolf y el idealismo de Leibnitz. No se trata de una angustia banal: toda la filosofía occidental se ha debatido entre ambos polos. O damos prioridad a nuestros sentidos, y nos quedamos con afirmaciones particulares que hacen imposibles las generalizaciones propias de las ciencias; o priorizamos los contenidos generalizados de nuestro entendimiento, y nuestros juicios dejan de tener raigambre en la "realidad". Viejo problema que otorga una perspectiva para revisar toda la historia del pensamiento de Occidente<sup>32</sup>.

Un problema que ningún filósofo ha resuelto todavía: es lo de Bateson: hemos estado tratando de construir un puente en el lugar equivocado. Ha sido necesario que dos biólogos (Bateson y Varela lo son) nos ayuden a describir nuestra mente de otra manera para que el problema se desvanezca, con intentos de puente y todo.

Tanto en el holismo batesoniano como en la hipótesis enactiva de Varela<sup>33</sup> sujeto y objeto, conocedor y conocido, percepción y generalización, no son más que aspectos parciales de un mismo proceso. Ya no es necesario encontrar el "punto de partida" de la reflexión filosófica, la referencia a un substrato confiable que nos permita generalizar la empiria. El universo entero, la totalidad de lo que percibimos como "existencia" puede ser descrito como "Mente", como un único movimiento reticular cognoscitivo y creador del que somos parte. Movimiento en perpetuo cambio, en un constante fluir de modificaciones en las que vamos siendo, recreándonos continuamente. En definitiva, es el triunfo del viejo Heráclito<sup>34</sup>.

---

<sup>29</sup> Francisco J. Varela, Evan Thompson and Eleanor Rosch. *The embodied mind. Cognitive science and human experience*. Cambridge, MIT, 1997, p. 140 ss.

<sup>30</sup> René Descartes. *Méditations*. En: C. Adam et P. Tannery. *Oeuvres de Descartes*. Paris, 1897-1913.

<sup>31</sup> Emmanuel Kant. *Crítica de la razón pura. Dialéctica trascendental*. Cap. III.

<sup>32</sup> Ver: Joseph Maréchal. *Le point de départ de la métaphysique*. Bruxelles, Desclée de Brouwer, 1944.

<sup>33</sup> Ver: Gonzalo Gutiérrez. *En el umbral de un Mundo Nuevo. Lenguajes emergentes sobre el conocimiento*. Santiago, CIDE, 1999.

<sup>34</sup> Πάντα ῥεῖ: todo fluye.

Autora. D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Luz Sánchez Escalada.

Curso: Desarrollo personal y flujos de resiliencia.2006. Módulo I.

Tal concepto de "Mente" nos abre insospechadas perspectivas para rededir el mundo y lo real, para otorgar sentidos a nuestras menores acciones, para sustentar nuestra vida en sociedad y nuestro comportamiento ético, para entender el eterno ciclo espiral en el que nuestras vidas y todas las vidas de un universo que es Vida se encuentran entrelazadas en una insoldable solidaridad. No es otra cosa lo que la tradición hindú ha significado por los conceptos de "karma" y "renacimiento" y que la teología paulina expresa como un místico "cuerpo de Cristo"<sup>35</sup> o un Dios en el que "vivimos, nos movemos y existimos"<sup>36</sup>. Cualquier modificación en cualquier punto de esa Mente la afecta en su totalidad. Un físico habla de lo mismo en términos de "unidad de todas las cosas"<sup>37</sup>. Y podríamos seguir buscando y encontrando paralelos; nuestra búsqueda no haría sino confirmar las igualdades entre descripciones que solo en su superficie parecen diferentes. Materia, Ser, Mente, Vida, Energía... dedos que apuntan a la misma Luna. Es también el triunfo del viejo Parménides<sup>38</sup>.

---

<sup>35</sup> 1 Corintios, 12, 12-30 ;Efesios, 1, 23.

<sup>36</sup> Hechos, 17, 28. Pablo toma esta expresión de los *Fenómenos* del poeta cilicio Aratos (siglo III a.C.)

<sup>37</sup> Fritjof Capra. *O Tao da Física*. São Paulo, Cultrix, 1989, cap. 10.

<sup>38</sup> Πάντα ὄν: todo es ser.

## EPÍLOGO: DOS MAESTROS

*Pedagogía del inconsciente/consciente;colectivo/individuo*

### **Carl Gustav Jung (1875-1961)**

La obra de Carl Gustav Jung resultado de su vastísima cultura y experiencia humana en variados campos, es una respuesta al estado psicológico del hombre occidental de nuestra época. Su objeto privilegiado de investigación antropológica es el sentido vital de individuos y culturas. En consecuencia, sus posiciones filosóficas que integran tanto las occidentales como a las orientales, son de inestimable valor para nuestros propósitos y otorgan al individuo el valor que le corresponde, sin olvidar por ello ni el aspecto colectivo ni su faceta oscura.

#### **Notas biográficas**

Carl Gustav Jung inició su trayectoria profesional como psiquiatra en 1900 y pronto unió sus esfuerzos a los de Sigmund Freud y los psicoanalistas pioneros, detentando la presidencia de la Asociación Psicoanalítica Internacional durante sus primeros cinco años (1910-1914).

Disuelta su alianza con Freud en los tensos momentos que desembocaron en la Primera Guerra Mundial, no abandonaría sin embargo la hipótesis de lo inconsciente en su estudio de la psique humana. Puede decirse que Jung desarrolló aspectos abandonados por el Psicoanálisis clásico, fundamentalmente la propositividad o finalidad psicológica y el aspecto colectivo e histórico de la psique individual.

Es posible diferenciar varias etapas en la vida intelectual de Jung, una progresiva extensión y complejización de sus conceptos básicos. De 1900 a 1907 elabora su idea de **complejo sentimentalmente acentuado**, primer constructo teórico que permitió investigar experimentalmente la vida psíquica inconsciente.

Entre 1907 y 1914 profundiza en su concepción de lo inconsciente, manteniéndose en contacto con el primer Psicoanálisis, que le repudiará posteriormente a causa de su idea de inconsciente colectivo, presencia en cada individuo de la historia de la especie. De 1914 a 1930 pone en pie su Psicología Analítica, elaborando una tipología y definiendo una estructura y dinámica de la psique humana, orientada por un centro ideal, el **sí-mismo**, cuya realización en la biografía denomina **proceso de individuación**. Entre 1930 y 1944 investiga lo inconsciente colectivo intentando aprehender la lógica subyacente a la dinámica de los arquetipos que lo constituyen. A partir de 1944 hasta su muerte, en 1961, estudiará a fondo las raíces simbólicas de la especie humana desde esta perspectiva arquetipal, argumentando la hipótesis de una ley

Autora. D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Luz Sánchez Escalada.

Curso: Desarrollo personal y flujos de resiliencia.2006. Módulo I.

de acausalidad en la Naturaleza, la **sincronicidad**, que abre vías de exploración que comprometen por igual a físicos y psicólogos.

La vida profesional de Jung se extiende a lo largo de la primera mitad de este siglo, de la Belle Epoque a la contracultura de los años sesenta. Su condición de ciudadano suizo le hizo testigo privilegiado de las grandes convulsiones europeas de esos tiempos, ya fueran científicas, artísticas, económicas o políticas.

**Como psicoterapeuta** Jung se enfrentó a las consecuencias en los individuos de las tensiones sociales que durante su vida fueron estableciendo los límites de la razón ilustrada. Pronto sus concepciones psicológicas, nacidas tanto de la práctica clínica como del estudio de la historia de la humanidad, desembocaron en una **Antropología simbólica**.

**Como psiquiatra**, Jung ofreció la primera visión **psicoanalítica** de la psicosis y la posibilidad no sólo de comprender sino de curar esta grave perturbación anímica. Frente al nihilismo terapéutico que aún afecta a tantas tendencias psiquiátricas, mostró que la equivocadamente llamada enfermedad mental es el último intento de algunos individuos para no perder contacto con su naturaleza, con su sentido, con su verdad.

**Como psicólogo**, Jung ha ampliado considerablemente la comprensión de la psique individual al elaborar su hipótesis de un inconsciente colectivo. Frente a la atomización social, en la imagen junguiana del hombre cada individuo está relacionado por múltiples hilos al destino de la humanidad como un todo. Estableció igualmente una útil tipología caracterológica, **los tipos**, para entender las conductas y tensiones humanas habituales.

**Como antropólogo**, Jung juega un papel primordial en el estudio de la humanidad como fenómeno natural, delineando el proceso que se extiende desde la preeminencia de lo colectivo en los orígenes, al actual dominio de lo individual. Centrando su obra en los procesos de creación de símbolos, evidenció el papel que representan en la salud individual y colectiva.

**Como humanista**, Jung trabajó en profundidad sobre la Mitología y el ámbito de lo religioso, ofreciendo perspectivas originales que han arrojado nueva luz sobre los estudios culturales. Puede decirse que su obra es un entusiasta recorrido por los múltiples ámbitos de la imaginación humana para captar su dinámica y límites, su economía psíquica en la **creación de consciencia**. Esta creación de consciencia, de significado, es para Jung el sentido del hombre.

**Como científico** de la Naturaleza, al presentar sus ideas de una materia **psicoide** y de la sincronicidad como significado objetivo, provee de instrumentos intelectuales para encarar aquellos fenómenos que escapan a las ciencias mecanicistas, gracias a su

Autora. D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Luz Sánchez Escalada.

Curso: Desarrollo personal y flujos de resiliencia.2006. Módulo I.

concepción de un cosmos ordenado según principios que pueden ser explicados sin sacrificar los hechos de observación.

**Como filósofo,** Jung es un autor fundamental para entender la relación Oriente/Occidente en la historia y el lugar de la Filosofía Hermética en el despliegue del imaginario occidental y su simbología, siendo por ello un defensor de la integración de la tradición frente a su rechazo y represión desde la propia mitología de la Modernidad.

**Como fenómeno espiritual,** Jung, junto a quienes trabajaron con él en sus investigaciones, es un heraldo del hombre universal imbricado en el cosmos. Carl Gustav Jung promovió siempre la libertad del individuo y el valor de la consciencia frente a la violencia del oscurantismo y el miedo. Su mensaje moral, ante las tensiones personales y sociales, coincide con el de toda psicoterapia dinámica, al subrayar la necesidad de asumir cada cual su propia **sombra**, es decir, los aspectos reprimidos e infradesarrollados en uno mismo. Jung invita a resolver en nuestro interior aquello que criticamos en el exterior, a fin de aumentar la responsabilidad individual en la solución de los diversos problemas colectivos. Pero frente al Psicoanálisis clásico, señala la base arquetipal de los procesos históricos que configuran los órdenes simbólicos, en cuyas redes prendemos nuestra consciencia individual.

***Pedagogía de lo consciente: agnosticismo/teología***

### ***Tomás de Aquino***

A la muerte de Dios desde Feuerbach y Nietzsche, habría de seguir, a la vuelta de siglo, la muerte del Hombre con el Estructuralismo de Foucault y Althusser. ¿Es posible conciliar las dos instancias, aparentemente incongruas, de *Dios* y del *hombre*, devolviendo a nueva vida sus realidades respectivas, y, por ende, la de un *Humanismo auroral*\*.

El Pensamiento de Santo Tomás de Aquino recogiendo lo más logrado del *naturalismo griego*, lo supo armonizar con la Buena Nueva del Evangelio y su Mensaje: *el sobre-naturalismo cristiano*. Lo que más llama la atención del *humanismo tomista*, es el modo de respetar *la jurisdicción ontológica del hombre* sin anular *la jurisdicción ontológica de dios*, o, lo que es lo mismo desde el ángulo contrario: La defensa del estatuto teológico que no suprime, antes bien lo potencia, el estatuto antropológico.

Tomás enseñó en las universidades de París y Nápoles a partir de 1252 con diversos cursos y peripecias. Sus trabajos más famosos son la *Summa Contra Gentiles* (1259-64) y la *Summa Theologica* (1266-73), apuntes de clase minuciosamente detallados dentro de

Autora. D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Luz Sánchez Escalada.

Curso: Desarrollo personal y flujos de resiliencia.2006. Módulo I.

una visión majestuosa de la Escolástica vigente en el siglo XIII. Fue llamado como teólogo del Concilio de Lyons, y murió en camino el 7 de marzo de 1274, a los 49 años. De su estadía en París parece ser una carta dirigida a un cierto "Hermano Juan", en la que le entrega los siguientes "Dieciséis consejos para adquirir el don de la ciencia". El latín de Tomás es corto y preciso, a veces intraducible; nos tomamos ciertas libertades de traducción para que su sentido quede claro:

"1. Debes entrar en el mar por ríos pequeños, no de repente: conviene ir de lo más fácil a lo más difícil. Esta es mi advertencia e instrucción.

2. Quiero que no seas hablador y que te apartes de lugares de habladurías.

3. Conserva la pureza de tu conciencia.

4. No dejes de lado la práctica de la meditación.

5. Recógete en tu lugar apartado.

6. Muéstrate amable a todos.

7. No te pongas a averiguar las cosas de otros.

8. No te muestres excesivamente familiar con nadie: la familiaridad lleva al menosprecio y da materia para abandonar tu ocupación.

9. No te inmiscuyas para nada en dichos o hechos mundanos.

10. Huye sobre todo de las gestiones inútiles.

11. No dejes de imitar las huellas de la gente de bien.

12. No mires a quien escuchas, sino que guarda en tu memoria todo lo que se diga de bueno.

13. Haz que entiendas lo que leas y oigas.

14. Certifícate de tus dudas.

15. Y esfuérate por ordenar todo lo que puedas en el armario de tu mente, como deseando llenar tu vaso.

16. No busques lo que te sobrepasa"<sup>39</sup>

---

<sup>39</sup> En: A.D. Sertillanges (Ed.), *Oraciones de Santo Tomás de Aquino*. Buenos Aires, Santa Catalina, 1942, pp. 76 a 79.

\*Humanismo auroral: del agnosticismo y del racionalismo aristotélico

Autora. D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Luz Sánchez Escalada.  
Curso: Desarrollo personal y flujos de resiliencia.2006. Módulo I.

### BIBLIOGRAFÍA

Bateson, Gregory. *Pasos hacia una Ecología de la Mente*. Buenos Aires, Lohlé, 1991.

Berman, Morris. *El Reencantamiento del Mundo*. Santiago, Cuatro Vientos, 1987.

-. *Cuerpo y Espíritu. La Historia Oculta de Occidente*. Santiago, Cuatro Vientos, 1992.

Capra, Fritjof. *O Tao da Física. Um Paralelo entre a Física Moderna e o Misticismo Oriental*. Sao Paulo, Cultrix, 1995.

-. *O Ponto de Mutação. A Ciência, a Sociedade e a Cultura Emergente*. Sao Paulo, Cultrix, 1995.

Chopra, Deepak. *Cómo Crear Salud. Más allá de la Prevención y hacia la Perfección*. Barcelona, Grijalbo, 1990.

-. *La Curación Cuántica. Explorando las Fronteras de la Medicina Mental y Corporal*. Barcelona, Grijalbo, 1992.

-. *Vida sin Condiciones*. Buenos Aires, Vergara, 1992.

-. *Cuerpos sin Edad, Mentes sin Tiempo*. Buenos Aires, Vergara, 1994.

Csikszentmihalyi, Mihaly. *Flow. The Psychology of Optimal Experience*. New York, Harper and Row, 1990.

Eliade, Mircea. *Yoga, Inmortalidad y Libertad*. Buenos Aires, La Pléyade, 1977.

Fixx, James. *The Complete Book of Running*. New York, Random, 1977.

-. *The Second Book of Running*. New York, Random, 1978.

Gardner, Howard. *Inteligencias Múltiples*. Barcelona, Paidós, 1995.

Goleman, Daniel. *La Inteligencia Emocional*. Buenos Aires, Vergara, 1996.

Grof, Stanislav (Ed.). *Sabiduría Antigua y Ciencia Moderna*. Santiago, Cuatro Vientos, 1991.

Gutiérrez, Gonzalo. *Testimonio. Notas acerca de la Práctica de la Contemplación como Experiencia Corporal del Espíritu*. El Arrayán, 1985.

-. *Yoga y Vida Contemplativa*. El Arrayán, 1988.

-. *Sobre Silencios y Palabras. Notas acerca de algunos itinerarios de la Experiencia Mística*. El Arrayán, 1990.

-. *En el Umbral de un Mundo Nuevo. Lenguajes Emergentes sobre el Conocimiento*. Santiago, CIDE, 1999.

Johnston, William. *La Música Callada. La Ciencia de la Meditación*. Madrid, Paulinas, 1980.

-. *El Ojo Interior del Amor*. Madrid, Paulinas, 1984.

Autora. D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Luz Sánchez Escalada.

Curso: Desarrollo personal y flujos de resiliencia.2006. Módulo I.

Krishna, Gopi. *Kundalini, el Yoga de la Energía*. Barcelona, Kairós, 1987.

Muradova, Vera. *Biorritmos*. La Habana, Editorial Científico-Técnica, 1985.

Sertillanges, AD. *La Vida Intelectual*. Buenos Aires, Santa Catalina, 1942.

Varela, Francisco; Evan Thompson and Eleanor Rosch. *The Embodied Mind. Cognitive Science and Human Experience*. Cambridge, MIT, 1997.

Autora. D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Luz Sánchez Escalada.

Curso: Desarrollo personal y flujos de resiliencia.2006. Módulo I.

**CUESTIONARIO DE PERCEPCIÓN DE HABILIDAD( Flujo)**

Responde a las siguientes cuestiones relacionándolas con la frecuencia con la que experimentas las siguientes sensaciones y sentimientos en entrenamiento física y/o intelectual . No hay respuestas correctas o incorrectas.

	1					5				
	Totalmente en desacuerdo					Totalmente de acuerdo				
1. Sabía que mis habilidades me permitirían hacer frente al reto que se me planteaba.	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>					
2. Hice los gestos correctos sin pensar, de forma automática.	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>					
3. Conocía claramente lo que quería hacer.	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>					
4. Tenía realmente claro cómo lo estaba haciendo.	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>					
5. Mi atención estaba completamente enfocada en lo que estaba haciendo.	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>					
6. Sentía un control total de lo que estaba haciendo	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>					
7. No me importaba lo que los otros podían haber estado pensando de mí.	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>					
8. El tiempo parecía diferente a otras veces (ni lento, ni rápido)	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>					
9. Realmente me divertía la experiencia.	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>					
10. Mis habilidades armonizaban con los altos retos de la situación.	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>					
11. Parecía que las cosas estaban sucediendo automáticamente.	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>					
12. Estaba seguro de lo que quería hacer.	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>					
13. Sabía lo bien que lo estaba haciendo.	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>					
14. No me costaba mantener mi mente en lo que estaba sucediendo	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>					
15. Sentía que podía controlar lo que	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>					

Autora. D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Luz Sánchez Escalada.

Curso: Desarrollo personal y flujos de resiliencia.2006. Módulo I.

estaba haciendo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. No estaba preocupado por mi ejecución durante la competición.	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>
17. Perdí la noción normal del tiempo	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>
18. Me gustaba lo que experimentaba con mi ejecución y me gustaría sentirlo de nuevo.	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>
19. Sentía que era lo suficientemente competente para hacer frente a las demandas de la situación.	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>
20. Ejecutaba automáticamente.	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>
21. Sabía lo que quería conseguir.	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>
22. Tenía buenos pensamientos acerca de lo bien que lo estaba haciendo mientras estaba ejecutando.	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>
23. Tenía una total concentración.	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>
24. Tenía un sentimiento de control total.	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>
25. No estaba preocupado por la imagen que daba a los demás.	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>
26. Sentía como el tiempo pasaba rápidamente.	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>
27. La competición me dejó un buen sabor de boca (buena impresión).	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>
28. Las dificultades y mis habilidades para superarlas, estaban a un mismo nivel.	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>
29. Hacía las cosas espontánea y automáticamente	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>
30. Mis metas estaban claramente definidas.	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>
31. Puedo confirmar, que en esta competición, lo estaba haciendo muy bien.	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>
32. Estaba totalmente centrado en lo que tenía entre manos.	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>
33. Sentía un control total de mi cuerpo.	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>

Autora. D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Luz Sánchez Escalada.

Curso: Desarrollo personal y flujos de resiliencia.2006. Módulo I.

34. No me preocupaba lo que otros pudieran estar pensando de mí.	1	2	3	4	5
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35. A veces parecía que las cosas estaban sucediendo como a cámara lenta.	1	2	3	4	5
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36. Encontré la experiencia muy valiosa y reconfortante.	1	2	3	4	5
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>