

EN BUSCA DE LA FELICIDAD

ALFADELTAPI (17-18 DE JUNIO, CENTRO SOCIAL EL ALBIR)

(Resumen por Daniel Patiño)

Comienza el Seminario con la intervención de **Samar Taha** exponiendo que los conceptos de felicidad, dignidad, y amor son diferentes en cada sociedad y en cada ser humano. Aquí ya diferenciamos dos planos que nos acompañarán en todo el seminario: individual y social.

Sin embargo, la sociedad establece parámetros por los que normaliza estos conceptos, repercutiendo esto en una limitación de la libertad en la que cada individuo no ha elegido su forma de ser pero se establecen concepciones sobre cómo aplicar estos conceptos. Se ejemplifica en las costumbres sociales a la hora de vestir, de amar, de relacionarse, de pensamiento, de sexo. En todas ellas se da un fenómeno de control sobre la libertad del individuo. Asimismo, se han desarrollado en el lenguaje manifestaciones en las relaciones entre individuos que, fundamentalmente, consisten en el YO-TU (Alianza), y el NOSOTROS-ELLOS (Confrontación).

Desde su campo de estudio de la sociología Constructivista, la sociedad se articula bajo conceptos o prácticas que parecen naturales y obvios a quienes lo aceptan pero en realidad es una invención de una sociedad en particular. Es decir, comprender a la sociedad como realidad objetiva y subjetiva. En esta realidad intersubjetiva (la realidad física es sustituida por una realidad interpersonal), el punto de partida se basa en el Acuerdo. Relaciona este aspecto con el estudio científico de la sociedad y su necesaria aprobación mediante la verificación empírica y científica; sin embargo, existen aspectos del ser humano que no necesitan verificación científica, y aplicando ésta, se correría el peligro de perder la propia esencia del ser humano. Por ejemplo, está normalizado el protocolo de la comida que ha de ingerir una embarazada, dar a luz donde esta normalización conviene, protocolos en la educación del infante, hasta la propia muerte del ser.

Analiza, el desarrollo histórico desembocando en la concepción del sistema capitalista en el que se produce una “Masificación de la Conducta”, hecho que implica una deshumanización de las masas, y elimina el concepto de “erotismo” entendido éste como la capacidad del ser de experimentar hechos, sensaciones nuevas.

Señala que la felicidad se compone de elementos reales positivos y negativos, y apunta hacia la búsqueda del equilibrio entre el espacio del sujeto y el espacio de la sociedad, en el que la capacidad para compartir las emociones con los otros, huyendo del egoísmo, en la búsqueda de la libertad emocional y, en consecuencia, la máxima expresión de la felicidad es el respeto para uno mismo y para los demás. Ejemplifica que en la cultura árabe tiene especial importancia el concepto “APEGO” como vinculación afectiva de carácter singular, mientras la contraposición con Occidente, en ese apego a la apropiación del bien material, esa contraposición de la “sociedad de acumulación” frente a la “sociedad de festejo”.

En su opinión, “la dignidad está en lo bien que puede desempeñar el individuo su función en la sociedad” por ejemplo en su profesión, independientemente de su grado de formación o prestigio social de la misma. Por lo tanto, “seremos felices cuando nos demos cuenta que somos únicos e irrepetibles en este presente”. Frente a la cuestión de la muerte, afirma, desde una perspectiva cultura árabe, que “no te mueres cuando lo haces físicamente, sino cuando la gente se olvida de ti”.

A continuación, interviene **Iolanda Torró** desde la perspectiva de la Psicología especializada en la Psicología Positiva, en la que a modo de introducción señala que las características de la misma abarcan tres grandes bloques: Inteligencia Emocional, Fortalezas y Resiliencia. Cita como autores más influyentes a Mihaly Csikszentmihalyi[1] en el desarrollo de sus estudios del “Flow”, y a Martin E. P. Seligman[2]. De este último, remarca dos de sus obras y la evolución que ha ido experimentando. En 2.003 se publica “La Auténtica Felicidad” y en 2.011 “La Vida que Florece”. Apunta a que la felicidad se puede medir en 6 ítems a través de las 24 fortalezas personales, en el que mediante unos cuestionarios establecer pautas para encontrar lo que Aritóteles llamó “La buena Vida”. Respecto al “Flow” (“*Es la manera en que la gente describe su estado mental cuando la conciencia está ordenada armoniosamente*”), resume que no deja de ser sino la “entrega, un apasionamiento por la materia que nos gusta”. Con todo ello, define someramente la felicidad como “emoción, no un sentimiento”, -menos duradero en el tiempo, “proceso (viaje), no meta en sí misma”, y el punto de equilibrio entre las habilidades/capacidades del individuo frente a las expectativas/metás”, en sentido contrario, cuando no existe este equilibrio se producen sensaciones de aburrimiento o de ansiedad, según el desequilibrio derive de falta o exceso de habilidades o falta o exceso de expectativas.

Destaca de la Psicología Postitiva los estudios de Sonia Lyuborminsky de los que resume

someramente que la felicidad se compone un 50% de carga genética, que el ser humano no puede controlar (ejemplo: pesimismo-optimismo en el carácter de un ser), un 40% de actitud, y el 10% restante lo que realmente depende de uno mismo (lo que nos pasa).

Respecto a la Resiliencia cita el trabajo de Elizabeth Kübler-Ross, especialmente “La Rueda de la Vida” o “La Muerte de un Amanecer”^[3]. En ellos, se desarrolla la capacidad psicológica del ser de superar circunstancias adversas, traumáticas o que conlleven sufrimiento, por ejemplo, la muerte de un ser querido, enfermedades, etc. Sabiendo que no hay vida sin muerte, trata de reflexionar desde un punto de vista alejado de cualquier consideración religiosa el enfatizar el valor de la vida y del presente a la hora de alcanzar determinadas cotas de bienestar, aquí es importante resaltar los estudios realizados sobre aprender a convivir con el dolor, el sufrimiento y la propia muerte.

A continuación, interviene Johan Galtung centrándose en la respuesta a la pregunta:

¿cómo podemos hacerlo nosotros mismos?

Basado en su propia experiencia, traza unas claves en su obra “SIETE CLAVES PARA LA FELICIDAD” (“*Syv Veierr til Lykke*”). En él, distingue el éxtasis (puntual) de la felicidad (estadio) y destaca en 3 bloques estas 7 claves:

Plano Individual.

1. – Enfatizar los placeres negativos: comenta como ejemplo, una persona que tiene un dolor en su rodilla izquierda. Esta clave consiste en enfatizar el no dolor de la rodilla derecha, la cabeza, el estómago, etc.
2. – Enfatizar los placeres de cada día: señala como ejemplo la tarea cotidiana de ir al aseo y tener una fluidez corporal. Tareas simples y diarias que todos y todas pasamos por ellas sin otorgarles el énfasis o la conciencia que realmente tienen.

En la combinación de estas dos claves, resulta relevante no perder la conciencia de la sombra, es decir, hay que trabajar en lo “malo”, así como destacar la búsqueda del bienestar (sentirse bien) diferenciado éste del éxtasis. Ejemplifica, bajo su experiencia, su reciente participación en el funeral de un amigo suyo en el que trató de huir de los

convencionalismos sociales establecidos de vestir de negro, tristeza absoluta, etc., y en el que en las palabras que compartió enfatizó los valores, acciones que había aportado su amigo a la vida, celebrando la vida y las cosas buenas.

3. – Entrar en competencia no con otros sino con uno mismo. En un mundo en el que permanentemente estamos en competición con los otros, en el que se busca el vencedor y el vencido, la búsqueda de la competencia con uno mismo es capital y el ejercicio de responder a la pregunta, *¿cuántos amigos tienes, qué has hecho y qué puedes hacer para aumentarlos?* puede resultar de gran utilidad. Una de las cuestiones que más puede decidir esta clave es establecerse metas modestas, realistas y alcanzables.

Plano Colectivo.

4. – Cooperación con los otros con equidad. Entendida ésta como la cooperación basada en la búsqueda del beneficio mutuo en condiciones de igualdad. La existencia real se encuentra en las relaciones entre nosotros mismos (importa la red, los puntos de conexión están aislados unos de otros, y por sí mismo, no desarrollan unas sinergias en las que alcanzar los objetivos sociales).
5. – Armonía con empatía. Inspirada en el taoísmo, aquí se fundamentan una serie de aseveraciones que nos pueden ayudar a entender mejor:
 - “Yo me siento bien, cuando tú te sientes bien”
 - “Yo sufro, cuando tú sufres”
 - “Yo tengo placer, cuando tú tienes placer”

Aplicando la resonancia emocional, (resaltar que está en NOSOTROS) podemos alcanzar una empatía con el prójimo si nosotros mismos transmitimos ese estado de ánimo hacia el mismo, es decir, si transmitimos sufrimiento, alegría, placer, la repercusión que puede tener en el otro puede enfatizar el sufrimiento, la alegría o el placer. Añade en esta clave los conceptos budistas de *Dukha* (sufrimiento) en contraposición con *Sukha* (felicidad-bienestar).

Cómo gestionar las Amenazas.

6. -Trauma. En este apartado apunta a las heridas del pasado, las que están en el Alma. Bajo la expresión ¡cómo quisiera no haber hecho esto!, pero desde una visión universal y huyendo del perdón del catolicismo. Para superar este tipo de adversidades, la intervención de un tercero (Conciliación) supone un gran valor.
7. -Conflicto. En esta clave utilizaremos el método de resolución de conflictos, entendidos como incompatibilidades de objetivos.

La sesión del sábado comienza con una recapitulación de todo lo mencionado, diferenciando dos planos acerca de la cuestión objeto de debate: desde un plano individual, se puede observar una problemática del individuo hacia su interior (“Intra-acción”). Aquí resalta el Instinto (las relaciones del individuo con su libertad) en el que puede existir una situación de equilibrio y una situación de sumisión. Otra cuestión importante es la herencia genética según la visión de la Psicología Positiva, y los Sentimientos y la pregunta formulada de cómo compatibilizar la felicidad con los sentimientos de tristeza o rabia.

Desde un plano colectivo (“Inter-acciones”) se avanzan diferentes perspectivas:

- La relación del individuo con el resto de individuos (familia, pareja, relaciones laborales, etc.) en el que aquí nos centramos en la empatía, la reciprocidad, el compromiso.
- Las relaciones entre el individuo y la sociedad, cuyas variables son el compromiso social, el activismo, etc.
- Las relaciones entre la sociedad y el individuo, donde podemos analizar la normalización, la imposición de modelos sociales, la “castración” de la libertad del individuo, la violencia estructural.
- La sociedad dentro de sí misma, a la pregunta de cómo se construyen metas colectivas o culturales. El aspecto del etnocentrismo social y una determinada posición de interés hacia el pensamiento único y la normalización de las culturas de los miembros de esa sociedad.
- Las relaciones entre sociedades, el análisis de la violencia estructural en el marco de una convivencia en la búsqueda del equilibrio y evitando situaciones de dominación o explotación. Aquí se vuelve a comentar el ranking de países por índice de Felicidad Nacional Bruta.

En esta sesión, comienza Johan Galtung explicando el desarrollo histórico que ha venido teniendo y determinadas reflexiones y pautas que nos ayudarán a entender, desde campos tan diversos como la filosofía, el álgebra o la lógica.

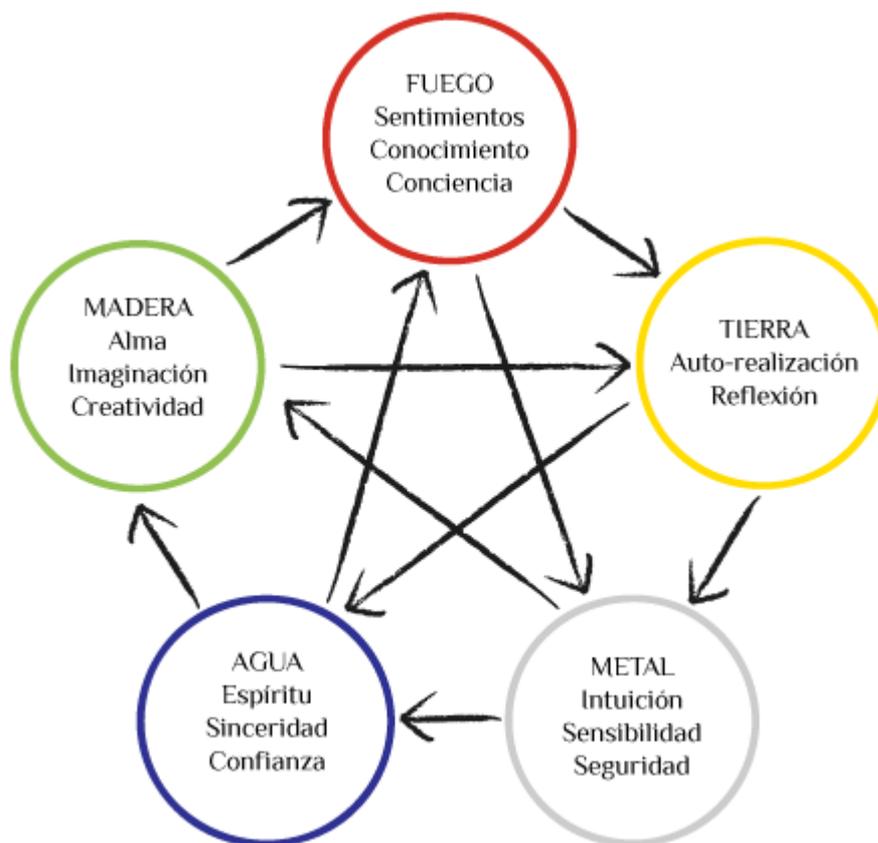
Desde Aristóteles pasando por Descartes en 1.643 (*Discurso del Método*)[4], nos centraremos en 4 principios:

1. - Dividir el Problema en pequeños elementos.

2. – Comenzar con los Elementos más conocidos y sencillos.
3. –Establecer leyes a partir de regularidades y varianzas.
4. – Inspeccionar que nada quede olvidado.

Apunta la importancia que tuvo la crítica de la *Scienza Nuova* (1725) de Giambattista Vico que, entre sus muchas aportaciones, reflexiona sobre la idea de que para entender el ser humano, hay que poseer una mentalidad creativa, así como en el uso de esa creatividad se mitiga y se escapa de esa regularidad o normalización social.

“No somos una hoja en el viento a merced de las regularidades –leyes sociales-“. En Occidente, se produce una situación de desconfirmación basada en Verdadero-Falso. Desde la cultura oriental, el Ying Yang refiere que existen muchas más posibilidades: Verdadero-Falso, Falso-Verdadero, Verdadero-Verdadero, Falso-Falso, en el que los elementos se configuran en un disposición pentagonal en el cual todos están conectados:



Fuente: <http://lainteligenciadelavida.com/lavidaes/index.php/dinamica-vital/97-8-la-perdida-del-equilibrio-yin-yang> (Fecha de Consulta: 20/06/2016)

Se considera que el ser humano forma parte de un todo, y no la mera subdivisión

normalizada en Occidente, “El hombre como creador de su felicidad” (bienestar), así como “El hombre como creador de su salud”. Esta salud no es permanente, “está escrito en tu cuerpo que vas a morir de algo”[5]. Para poder hacer algo, son necesarios el conocimiento de la realidad (influencia de las fuerzas psicológicas y fuerzas sociales) y la conciencia. Por ejemplo: la burguesía en el siglo XVIII aplicó la creatividad para trasladar sus conocimientos a la gente común mediante la creación de una filología sencilla.

Desde el método Trascend, utiliza la creatividad con la influencia de la matemática, en la que cuando no se puede resolver un problema, se crea una nueva matemática. En la aplicación práctica social, ante un conflicto en el que aplicamos la creatividad, deriva en la creación de una nueva realidad empírica (ejemplos ya comentados a lo largo de exposiciones anteriores de Johan Galtung como la resolución del conflicto entre Perú y Ecuador en la creación de un territorio de gestión biestatal).

Interviene Samar Taha, formulando reflexiones sobre la felicidad como bienestar en la salud, señalando que en Occidente se tiene una población sobremedicada que, en muchos casos, responde a intereses económicos, y acreditado empíricamente que se han creado enfermedades por parte de la propia industria que pretendía atajarlas. Cita el “Ojo del Poder” de Michel Foucault[6]. “El poder nos controla”, nos hemos convertido en usuarios del Estado del Bienestar, no constructores del mismo. En efecto, se crea una falsa imagen de la libertad puesto que Estado y Sociedad son paralelos y, en muchos casos, bajo una estructura jerarquizada que verifica la anterior aseveración.

Propone como solución:

- No delegar la resolución del problema.
- Es necesario tener un cuidado especial con el lenguaje que se utiliza.
- No vivir con miedo puesto que éste es el principal ataque hacia la libertad.

Formula, asimismo, una cuestión para la reflexión colectiva, ¿Hacemos el ser para la tecnología, o la tecnología para el ser?

La sociedad puede realizar movimientos hacia dos puntos, uno hacia la conversión en una sociedad más libre, y el segundo, hacia una sociedad más salvaje. Ejemplifica que en los últimos años no solamente se han producido recortes sociales, sino que se ha llevado a cabo

una disminución del estado de derecho. Y concluye apuntando que el cambio en los parámetros sociales han de concretarse en el humano y no en el tecnológico, contribuyendo a un crecimiento en lo emocional.



“Esto no es una Pipa” (René Magritte)

En la diferencia entre la imagen y la leyenda, podemos sacar en claro tres posibles aserciones:

1. Puede entenderse de forma paradójica que la afirmación del texto está auto-negándose: el texto no es una pipa. De esta manera la imagen tendría concordancia con el texto y el conflicto se desvanecería permanentemente.
2. La frase también puede afirmar que el dibujo no es materialmente una pipa, sino un conjunto de líneas que da lugar a una representación ficticia de un objeto real sobre un plano.
3. También puede entenderse que el conjunto, imagen y texto, no son una pipa, sólo son líneas y puntos trazados sobre un papel.

A continuación interviene Iolanda Torró indagando sobre las 24 fortalezas señaladas por Martín Selingman ya apuntadas en la sesión anterior. Destaca que dos de los principales factores para la felicidad son “querer y ser querido” y “reconocimiento de padres y ancestros”.

Cita como ejemplo de sociedad que prioriza la felicidad de sus miembros el caso de Bhutan mediante la creación (ya consagrada en gran parte del planeta) del Índice de la Felicidad Nacional Bruta (FNB), en el que, a modo de resumen, se tienen en consideración 9

dimensiones y la recopilación de datos a través de un cuestionario de 180 preguntas. Estas dimensiones son: Bienestar psicológico, Uso del tiempo, Vitalidad de la comunidad, Cultura, Salud, Educación, Diversidad medioambiental, Nivel de vida, Gobierno.

Cita a continuación, los estudios de Wilber y Beck acerca de las “Espirales Dinámicas”, así como la Teoría de Graves[7].

SPIRAL DYNAMICS INTEGRAL



www.spiraldynamics.net

Así como la influencia de la psicología trascendental desde la óptica de la psicología positiva. En este campo, pone en valor el diagrama epigenético del adulto de Eric Erikson y los ocho estadios por tramos de edad que componen el ciclo de vida humano[8].

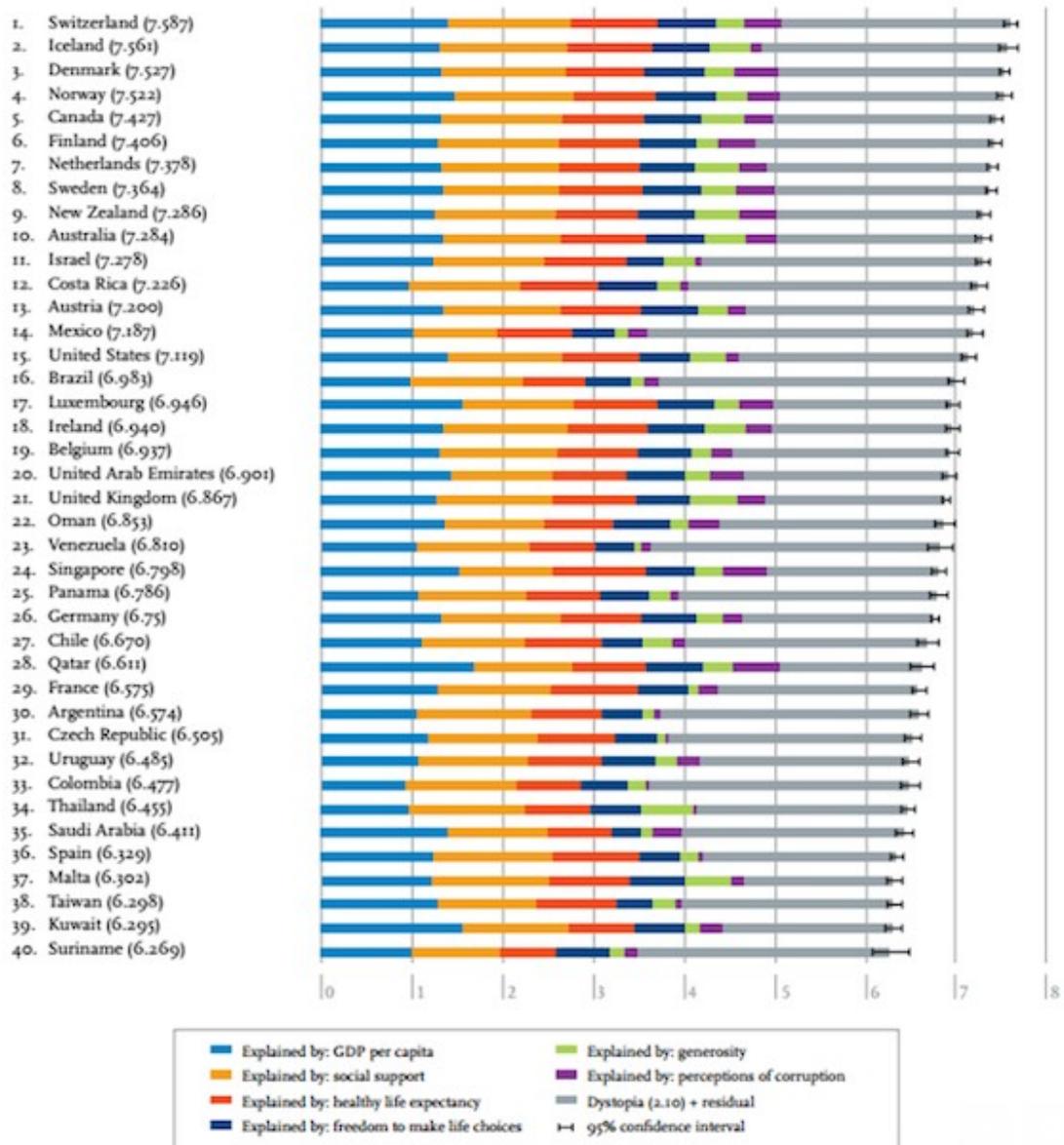
Tras las intervenciones de los participantes en las que se reflexiona sobre el papel de la educación, el trabajo en las aulas por parte de los docentes, se hace mención al programa de “Aulas Felices”[9] y a la cuestión del “mindfulness” (Atención Plena), el papel de la meditación y relajación en las aulas[10], el papel de los padres en la educación en valores, emociones y sentimientos, la cuestión de encajar el logro de la autorealización según la pirámide de Maslow con la violencia estructural, de las incertidumbres sobre el tratamiento

que le damos a la muerte y al sufrimiento, o cuestiones como las de tener más objetos materiales, o la correlación entre los factores riqueza de un país frente al nivel de desarrollo del mismo, o la medición de la Felicidad Nacional Bruta.

A modo de conclusión, se finaliza por parte de los ponentes con aseveraciones finales tales como *“la búsqueda del equilibrio entre la correlación de factores y sobre lo resultante, añadir creatividad”*, *“la correlación entre Estado del Bienestar y Felicidad personal”*, y la frase final de Johan Galtung *“Uno no excluye al otro”*.

Apéndice 1. Ranking Happiness 2012-2014

Ranking of Happiness 2012-2014



Fuente: Organización de las Naciones Unidas.[11]

[1] <https://www.youtube.com/watch?v=XYfJW4iy--w>

[2] <https://www.youtube.com/watch?v=UYJhParRZog>

[3] <https://www.youtube.com/watch?v=XZGJpPUaTs8>

[4] En la segunda parte, señala: los fundamentos de su nuevo método, los cuales ha encontrado en la lógica, en el análisis geométrico y en el álgebra. Estos fundamentos son tan sólo cuatro reglas:

1. «No admitir jamás cosa alguna como verdadera sin haber conocido con evidencia que así era».
2. «Dividir cada una de las dificultades que examinare, en tantas partes fuere posible y en cuantas requiriese su mejor solución».
3. «Conducir con orden mis pensamientos, empezando por los objetos más simples y más fáciles de conocer, para ascender poco a poco, gradualmente, hasta el conocimiento de los más compuestos, e incluso suponiendo un orden entre los que no se preceden naturalmente».
4. «Hacer en todo recuentos tan integrales y unas revisiones tan generales, que llegase a estar seguro de no omitir nada».

[5] La sociedad de los Hunza pueden llegar a vivir hasta 120 años. Más información en:

<http://www.kienyke.com/historias/hunza-el-pueblo-que-tiene-el-secreto-de-la-larga-y-sana-vida/> (Fecha de Consulta: 20/06/2016), y <https://www.youtube.com/watch?v=-JL2htKMvBM> (Fecha de Consulta: 20/06/2016).

[6] Entrevista con el autor disponible en:

<http://www.fder.edu.uy/contenido/rrll/contenido/licenciatura/foucault-ficha.pdf> (Fecha de Consulta: 20/06/2016).

[7] Más información: <http://de.slideshare.net/schuschny/el-modelo-de-la-dinmica-espiral> (Fecha de Consulta: 20/06/2016).

[8] Bordignon, Nelso Antonio: El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. REVISTA LASALLISTA DE INVESTIGACIÓN - VOL. 2 No. 2 (2.006). Disponible en: http://repository.lasallista.edu.co/dspace/bitstream/10567/384/1/p50-63_ARTICULO%20ERICK%20ERICKSON.pdf (Fecha de Consulta: 20/06/2016).

[9] Disponible en: <http://educaposit.blogspot.com.es/> (Fecha de Consulta: 20/06/2016).

[10] Más información sobre “*Tranquils i Atents com una granota*” disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=u2I02YbMcdo> (Fecha de Consulta: 20/06/2016).

[11] Datos provisionales 2.016, disponibles en:

https://en.wikipedia.org/wiki/World_Happiness_Report (Fecha de Consulta: 20/06/2016).