

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE ORIENTE
DEPARTAMENTO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
DOCTORADO EN INVESTIGACIÓN EN EDUCACIÓN



BIANKA DHELIA TATYANA GIRÓN CAMPOS

CHIQUMULA, GUATEMALA, MAYO 2022

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE ORIENTE
DEPARTAMENTO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
DOCTORADO EN INVESTIGACIÓN EN EDUCACIÓN

FELICIDAD: UN ESTADO DE CONCIENCIA
PARA LA PLENITUD DE VIDA

Informe final de trabajo de graduación para la obtención del grado académico de Doctorado, con base en el Normativo de tesis para optar al grado académico de Doctor en Investigación en Educación del Centro Universitario de Oriente de la Universidad de San Carlos de Guatemala, aprobado en el PUNTO SEXTO Acta 15-2021 del Consejo Directivo en reunión extraordinaria del Sistema de Estudios de Postgrado, con fecha veinticuatro de septiembre de dos mil veintiuno.

BIANKA DHELIA TATYANA GIRÓN CAMPOS

CHIQUMULA, GUATEMALA, MAYO 2022

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE ORIENTE
DEPARTAMENTO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
DOCTORADO EN INVESTIGACIÓN EN EDUCACIÓN**



**RECTOR EN FUNCIONES
M.A. PABLO ERNESTO OLIVA SOTO**

CONSEJO DIRECTIVO

Presidente:	Ing. Agr. Edwin Filiberto Coy Cordón
Representante de Profesores:	M.Sc. Mario Roberto Díaz Moscoso
Representante de Profesores:	M.Sc. Gildardo Guadalupe Arriola Mairén
Representante de Graduados:	Ing. Agr. Henry Estuardo Velásquez Guzmán
Representante de Estudiantes:	A.T. Zoila Lucrecia Argueta Ramos
Representante de Estudiantes:	Br. Juan Carlos Lemus López
Secretaria:	M.Sc. Marjorie Azucena González Cardona

DIRECTOR DEL DEPARTAMENTO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO

M.Sc. Mario Roberto Díaz Moscoso

COORDINADORA DEL DOCTORADO EN INVESTIGACIÓN EN EDUCACIÓN

Ph.D. Leticia Aída Hurtado Fuentes de De León

JURADO SINODAL EXAMINADOR

Presidente:	Ph.D. Claudia Esmeralda Villela Cervantes
Secretario:	Ph.D. Hugo Isaac Oroxom Alvarado
Vocal:	Ph.D. Iliá Indira Gómez Villagrán
Asesora de Tesis Doctoral:	Ph.D. Leticia Aída Hurtado Fuentes de De León

NOTA: únicamente la autora es responsable de las doctrinas y opiniones sustentadas en la presente Tesis Doctoral.



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE ORIENTE



Chiquimula, 3 de marzo 2022.

M. Sc. Mario Roberto Díaz Moscoso
Director del Departamento de Postgrados
Centro Universitario de Oriente –CUNORI-
Su Despacho.

Maestro Díaz Moscoso:

Respetuosamente le comunico que en cumplimiento a lo establecido en el Normativo de tesis para optar al grado académico de Doctor en Investigación en Educación del Centro Universitario de Oriente de la Universidad de San Carlos de Guatemala, aprobado en el PUNTO SEXTO Acta 15-2021 del Consejo Directivo en reunión extraordinaria del Sistema de Estudios de Postgrado, con fecha 24 de septiembre de 2021, manifiesto a usted que **asesoré** el trabajo de Tesis doctoral **“Felicidad: un estado de conciencia para la plenitud de vida”**, trabajo de investigación elaborado por la maestra **Bianka Dhelia Tatyana Girón Campos de Solís**, registro académico **100023735**.

Para el desarrollo del trabajo antes mencionado, la Maestra **Bianka Dhelia Tatyana Girón Campos de Solís**, utilizó bases Epistemológicas, Ontológicas y Axiológicas, establecidas en el Doctorado de Investigación en Educación, **realizó enmiendas** de fondo, forma, redacción, citas y referencias. A mi criterio, cumple con los requerimientos mínimos exigidos en el desarrollo del trabajo de tesis a nivel de doctorado, por lo que me permito recomendar que se continúe con el trámite que corresponda, para que en lo sucesivo se autorice su impresión final.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Ph.D. Leticia Aída Hurtado Fuentes de León
Asesora de tesis doctoral

CERTIFICACIÓN DE ACTA DE EXAMEN PRIVADO DE TESIS**DEP- 13- 2022**

El Director del Departamento de Estudios de Postgrado del Centro Universitario de Oriente de la Universidad de San Carlos de Guatemala, **CERTIFICA** que ha tenido a la vista el Libro de Actas de Exámenes Privados de Tesis, del Departamento de Estudios de Postgrado, del Centro Universitario de Oriente de la Universidad de San Carlos de Guatemala, folios cuatrocientos cuarenta y cuatrocientos cuarenta y uno, donde se encuentra el Acta **EPTV** guion trece guion dos mil veintidós (**ACTA EPTV-13-2022**), que copiada literalmente dice:_____

"Acta **EPTV-13-2022**: Mediante reunión realizada por medio de la plataforma virtual Zoom, con identificador No. **988 598 9035**, clave **123456** programada por el Departamento de Estudios de Postgrado del Centro Universitario de Oriente, con base en lo establecido en el Acta 14-2020, de reunión realizada por el Consejo Superior Universitario el 01 de abril del año 2020; Punto Décimo Tercero del Acta Dieciséis guion dos mil veinte. (16-2020), de reunión Ordinaria realizada el veintitrés de abril de dos mil veinte, por el Consejo Directivo del Centro Universitario de Oriente, en el artículo 5, del **Normativo de tesis para Optar al Grado Académico de Doctor en Investigación en Educación del Centro Universitario de Oriente de la Universidad de San Carlos de Guatemala**, aprobado en el punto Sexto, del Acta 15-2021, de sesión celebrada el veintitrés de septiembre de dos mil veintiuno, por el Consejo Directivo del Sistema de Estudios de Postgrado, Punto Cuarto, Inciso 4.1, del acta 01-2022, de reunión realizada el día dieciséis de marzo de dos mil veintidós, por el Consejo Académico del Departamento de Estudios de Postgrados del Centro Universitario de Oriente, nos reunimos los miembros del sinodal, integrado por: Doctora Claudia Esmeralda Marisol Vilela Cervantes, (Presidenta), Ph. D. Hugo Isaac Orozom Alvarado (Secretario), Ph. D. Iliá Indira Gómez Villagrán (Especialista en el área de investigación) y Maestro en Ciencias Mario Roberto Díaz Moscoso, Director del Departamento de Estudios de Postgrado del Centro Universitario de Oriente, quien actúa como testigo de la defensa de tesis doctoral, el día lunes veintiocho de marzo de dos mil veintidós, siendo las diecinueve horas, para practicar el **EXAMEN PRIVADO DE TESIS DOCTORAL**, de la **Maestra en Ciencias Bianka Dhelia Tatyana Girón Campos**, (Postulante), inscrita con registro académico No. **100023735 DPI: 1591 81828 2001**, en el programa de Doctorado en Investigación en Educación, en el Departamento de Estudios de Postgrado del Centro Universitario de Oriente._____

PRIMERO: Procedimos a efectuar el referido examen de conformidad con el artículo 5, del **Normativo de Tesis para Optar al Grado Académico de Doctor en Investigación en Educación del Centro Universitario de Oriente** de la Universidad de San Carlos de Guatemala, aprobado en el punto Sexto, del Acta 15-2021, de sesión celebrada el veintitrés de septiembre de dos mil veintiuno, por el Consejo Directivo del Sistema de Estudios de Postgrados. _____

SEGUNDO: El examen privado de tesis fue oral y consistió en la evaluación del manejo por parte de la sustentante de la base ontológica, epistemológica y axiológica que da contenido a la investigación intitulada: **"FELICIDAD: UN ESTADO DE CONCIENCIA PARA LA PLENITUD DE VIDA"**. Elaborado por la Doctorando Blanca Dhelia Tatyana Girón Campos. _____

TERCERO: El resultado del examen fue **APROBADO** por **UNANIMIDAD** por los miembros del sinodal. _____

CUARTO: El secretario dio lectura a la presente acta de presentación de defensa de tesis doctoral. No habiendo nada más que hacer constar se da por terminada la presente en el mismo lugar y fecha, siendo las veintiuna horas con treinta minutos. Doy fe". Firmó el acta el Maestro en Ciencias Mario Roberto Díaz Moscoso.

Para los efectos que al interesado convengan, extiende y firmo la presente en dos hojas de papel bond, en la ciudad de Chiquimula, siete de abril de dos mil veintidós.



M.Sc. Mario Roberto Díaz Moscoso
Director Departamento de Estudios de Postgrado
Centro Universitario de Oriente



D-TG-DIE-037/2022

EL INFRASCRITO DIRECTOR DEL CENTRO UNIVERSITARIO DE ORIENTE DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA, POR ESTE MEDIO HACE CONSTAR QUE: Conoció el Informe Final de Trabajo de Graduación de la maestra **Bianka Dhelia Tatyana Girón Campos** titulado **"FELICIDAD: UN ESTADO DE CONCIENCIA PARA LA PLENITUD DE VIDA"**, trabajo que cuenta con el aval de su Asesor y Coordinador del departamento de Estudios de Postgrados de esta Unidad Académica. Por tanto, la Dirección del CUNORI con base a las facultades que le otorga las Normas y Reglamentos de Legislación Universitaria **AUTORIZA** que el documento sea publicado como **Trabajo de Graduación** a Nivel de Postgrado, previo a obtener el título de **DOCTORA EN INVESTIGACIÓN EN EDUCACIÓN**.

Se extiende la presente en la ciudad de Chiquimula, a once de mayo del dos mil veintidós.

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Ing. Agr. Edwin Filiberto Coy Córdón
DIRECTOR
CUNORI – USAC



c.c. Archivo
EFCC/ars

DEDICATORIA

En memoria de mi padre

El hombre que, aunque no fue el dueño del espermatozoide que fecundó el óvulo de mi madre, actuó toda su vida, como si lo hubiera hecho...

Impregnó mi ADN con su amor, bondad, compasión, solidaridad, empatía, sus valores, sus chistes y carcajadas, y sobre todo, con su felicidad...

Hizo de mí, el ser humano que ahora soy, llena de sueños y metas, que estoy segura poderlos lograr, porque durante toda mi vida me inspiró para hacerlo...

Uno de sus sueños fue que yo pudiera salir siempre vencedora,
ante lo caótico e impredecible de la vida...

Me apoyó incondicionalmente, sin hacer muchas preguntas,
en todos mis proyectos, mis locuras y arrebatos...

Fue a la montaña en busca de pino, para que el día de mi boda,
la naturaleza nos acompañara,
y pudiéramos danzar sobre su colorido y fresco aroma...

Gracias papá, porque su legado vivirá siempre en mi corazón, su vida me inspiró de una y mil maneras, mi orgullo siempre será decir que tuve el mejor padre, un gran amigo, consejero, servidor incuestionable y el mejor médico de todos...

¡Un hombre feliz!

Gracias Doctor, Gracias Papá: Carlos Arturo Castellanos Salvatierra

AGRADECIMIENTOS

A **Dios**, Todopoderoso, quien me regala su gracia, misericordia, sabiduría, la vida.

A usted **mamá**, porque a pesar de la ausencia de papá, se ha mantenido en pie, enseñándome fortaleza y amor incondicional, por reír y llorar conmigo, por acompañarme en mis complejos caminos, por animarme y reanimarme siempre que ha sido necesario. ¡Gracias **mamá Chita**, la super AMO!

A ti **René**, mi compañero de viaje, por apoyarme y acompañarme en mis locos e incansables desafíos, por tu paciencia y tierno amor, por motivarme, creer en mí y cuidar de esos pequeños detalles tan necesarios para seguir viviendo en nuestro mundo tan caótico, complejo y maravilloso a la vez. ¡Gracias por tu AMOR!

A mis hijos, **Carlos Eduardo, Alejandro René y José Arturo**, por su eterno amor, paciencia y comprensión; por ser el motor que me impulsa a ser cada día mejor, que esta meta alcanzada sea de inspiración para sus vidas y que nunca se den por vencidos...luchen por sus sueños. Sean hombres felices, que marquen los caminos que les toque recorrer. ¡Gracias hijos, son mi mayor bendición!

A mi querido **Centro Universitario de Oriente – CUNORI-**, por haberme formado con conocimientos y valores, para ser una profesional de éxito.

A la Dirección y personal administrativo del **Departamento de Estudios de Postgrado de CUNORI**, por el apoyo constante e incondicional, durante todo mi proceso formativo.

A los Doctores, **Leticia Aída Hurtado Fuentes de De León (+), Mario Ovidio Fuentes (+), Benjamín Roberto Luna**, seres con gran corazón, humildad y nobleza, generadores de conocimientos para la vida. ¡Siempre vivirán en mi corazón!

A Doctora **Claudia Esmeralda Villela Cervantes**, por su valioso apoyo, motivación y acompañamiento durante todo el programa doctoral. ¡Gracias amiga Doctora!

RESUMEN

PROPÓSITO: comprender la felicidad como un estado de conciencia para la plenitud de vida, visualizándola desde una óptica diferente, donde la complejidad, la transdisciplinariedad y el pensamiento complejo nos permitan admitirla bajo un nuevo paradigma de pensamiento; aprendiendo a interactuar con el caos, la imprevisibilidad y la incertidumbre, que forman parte del universo complejizado, con el que interactuamos permanentemente. **MÉTODO:** la investigación se abordó desde las bases epistemológicas, ontológicas, axiológicas, metodológicas y de la investigación educativa transdisciplinaria, planteando preguntas de investigación, reaccionando a través de “nodos”, que crearon espacios de interrelación entre los aspectos medulares que confluyen en la comprensión de la felicidad, a través de los aportes científicos de las ciencias de la complejidad, el pensamiento complejo y la transdisciplinariedad. **APORTE A LA CIENCIA:** la felicidad como un estado de conciencia toma como base la interdependencia, la autopoiesis, la autoorganización, el tercero incluido, dentro de la relación hombre-naturaleza; y se apoya en las ciencias de la complejidad, comprendiendo cómo la felicidad logra armonizar las diversas interrelaciones dentro de sistemas complejos. **REFLEXIÓN:** nacer a una nueva conciencia nos faculta para experimentar la felicidad, desde el interior de nuestro ser, concentrándonos en el origen de lo que nos hace verdaderamente felices.

PALABRAS CLAVE: felicidad, conciencia, vida, complejidad, transdisciplinariedad.

ABSTRACT

PURPOSE: to understand happiness as a consciousness state for the fullness of life, visualizing it from a different perspective where complexity, transdisciplinarity and complex thinking allow us to admit it under a new paradigm of thought; learning to interact with chaos, unpredictability and uncertainty that are part of the complex universe in which we permanently interact. **METHOD:** the research was approached from the epistemological, ontological, axiological, methodological, and transdisciplinary educational research bases, developing research questions, reacting through "nodes" that created interrelation spaces between the core aspects that converge in the understanding of happiness through the scientific contributions of the sciences of complexity, complex thinking and transdisciplinarity. **CONTRIBUTION TO SCIENCE:** happiness as a consciousness state is based on interdependence, autopoiesis, self-organization, the third party included within the man-nature relationship; and it relies on the sciences of complexity, understanding how happiness manages to harmonize the different interrelationships within complex systems. **REFLECTION:** to be born into a new consciousness empowers us to experience happiness from within, concentrating on the origin of what makes us truly happy.

KEYWORDS: happiness, consciousness, life, complexity, transdisciplinarity

PRÓLOGO

Concebir la felicidad, desde el abordaje de la autora, nos posibilita para poder comprenderla y admitirla como un estado de conciencia, que nos permita gozar de una vida plena de manera permanente, que no se escape, que no sea fugaz, ni momentánea, que se impregne en nuestro ser y que sepamos reconocerla inmediatamente, sin rebuscarla, ni confundirla con aparentes distractores que se entrecruzan constantemente con nuestra efímera, impredecible y compleja naturaleza humana.

Visualizar la felicidad desde una óptica diferente en la que nos colocamos las gafas de la complejidad, nos hace entender que, como seres infinitos, estamos obligados a interactuar permanentemente con un universo complejizado, en el que impera el caos, la diversidad, la imprevisibilidad y la incertidumbre.

Acoger la felicidad desde esta postura nos hace también admitirla bajo un nuevo paradigma de pensamiento, en el que aprendemos a interactuar con el desorden y con lo inesperado, que no se encontraba en el mapa inicial, y que, sin embargo, también llega a formar parte de nuestra vida.

El escrito es una invitación a “nacer a una nueva conciencia”, que nos faculta para experimentar la felicidad de manera consciente, admitiendo que la verdadera felicidad nace desde el interior de nuestro ser, concentrándonos en el origen de lo que nos hace felices.

Finalmente, abrazar la felicidad desde el interior de nuestro ser, en estos tiempos de pandemia, en la que muchos de nosotros, como es el caso de la autora y el mío, hemos sufrido la pérdida de un ser querido, significa, continuar siendo felices, porque aún extrañando y a pesar del dolor... el universo entero se confabula para que lo logremos, invitándonos a disfrutar cada momento de nuestra vida, por simple y sencillo que nos parezca, porque es allí donde encontramos la verdadera felicidad...

La felicidad que no se complica

**es justa,
es libre,
es reflexiva,
se comparte,
es permanente,
es sabia y compasiva,
nace desde el interior,
es dialógica, recursiva y hologramática,
es compleja y simple a la vez.**

Eduardo René Solís Fong

Candidato a Doctor

en Investigación en Educación

INTENCIONALIDAD DE TESIS DOCTORAL

Preguntas de Investigación

- ¿Es la felicidad un estado de conciencia?
- ¿Cómo vemos la felicidad desde el lente de la complejidad?
- ¿Podemos pensar complejamente y ser felices?
- ¿La felicidad es una opción compleja en el ser humano?
- ¿Podemos aprender a ser felices?
- ¿Se puede mirar con nuevos ojos la felicidad?

Desarrollo de la intencionalidad

La intencionalidad de la investigación, se une a los trabajos de Tesis Doctoral, del Doctorado en Investigación en Educación, de la primera cohorte del 2018, del Centro Universitario de Oriente de la Universidad de San Carlos de Guatemala, la cual se está desarrollando con las bases **epistemológicas, ontológicas, axiológicas y metodológicas** de las Ciencias de la Complejidad y bajo los principios del Pensamiento Complejo.

Base ontológica: Busca comprender la felicidad como un estado de conciencia para la plenitud de vida, implica también conocer en primera instancia al ser humano, no como comúnmente lo hemos conocido, sino como un ser único, que goza de particularidad e individualidad intransferibles, que más allá de ser seres finitos, son infinitos y que a la vez son complejos y autónomos; seres que buscan relacionarse con otros seres, interactuando en un mundo lleno de complejidad e impredecible. En esa relación constante de los seres humanos, con todo lo demás que existe en el

universo, resalta una característica que lo hace diferente al resto de la creación, y es su característica de ser feliz.

Siendo esa característica la que lo hace buscar la felicidad constante e incansablemente, a pesar de lo complejo que le pueda resultar, debido a los obstáculos que pueda enfrentar. Comprender la felicidad del ser humano desde el lente de la complejidad, nos permite conocer que la ciencia aún deja ciertos vacíos, que no se han podido completar; pues abordarla implica hacer un cambio de mentalidad, el cual sugiere utilizar un lente diferente al que hemos venido utilizando normalmente.

Visto de esta forma, notamos que la felicidad es una búsqueda compleja, y que, por lo tanto, para encontrarla necesitamos “pensar complejamente”, adaptándonos a lo inesperado, analizar transdisciplinariamente, así como a tratar con el desorden y con todas aquellas situaciones que no estaban en nuestro mapa inicial, pero que, a pesar de ello, podemos ser felices.

Base epistemológica: La investigación se enmarca en las teorías de Tellegen, la que menciona que la genética juega un papel importante en la felicidad, la teoría finalista que postula que la felicidad se logra al alcanzar una meta, las teorías de la actividad, la teoría de flujo, teoría de placer-dolor, teoría de juicio, ideológicas, por mencionar algunas, además en el orden implicado, la incertidumbre, las estructuras disipativas y la complementariedad. Esto nos aparta del pensamiento común, situando la felicidad como un estado de conciencia dentro de un gran sistema, donde vemos una gran diversidad de interrelaciones, y acciones que puedan provocar nuestro estado, estamos dentro de sistemas abiertos, cambiantes.

La felicidad es un proceso que se da a lo largo de toda la vida del ser humano, nadie nos enseña a ser felices, y, sin embargo, nuestra naturaleza complejizada nos enseña a serlo. Desde el momento en que nacemos, hasta el momento de nuestra muerte, tomamos múltiples decisiones, con las que optamos o no por la felicidad.

Base axiológica: La felicidad como un estado de conciencia del hombre, toma como base la interdependencia, la inclusión interpersonal, la ética, la autopoiesis, la autoorganización, el respeto, tolerancia, dentro de la relación hombre-naturaleza, apoyado bajo las ciencias de la complejidad, buscar entender y comprender, cómo la felicidad desde estado de conciencia, puede lograr armonía en los sistemas, si logramos la comprensión y la función del hombre en las diferentes interrelaciones dentro de este gran sistema. La educación, la investigación deben ubicar la forma, dentro un marco de amor, de afecto, de felicidad, para que cada acto dentro de este gran sistema, proporcione efectos gratificantes, que logren armonía.

La felicidad como un estado de conciencia, bajo la mirada autopoietica, en donde constantemente se encuentran generando y regenerando, transformándose desde el ser y la conciencia, interactuando a la vez con la razón, la racionalidad y la racionalización de que gozamos los seres humanos.

Base metodológica: No utiliza método, pues se realiza a través de la investigación educativa transdisciplinaria, considerando la experiencia vivencial, los sentimientos, la espiritualidad, los niveles de realidad, la reflexión, la meditación. Se parte de las preguntas de investigación, a las cuales se reaccionó a través de “nodos”, que permitieron crear espacios de interrelación, entre los aspectos modulares que confluyen en la comprensión de la felicidad como un estado de

conciencia para la plenitud de vida, a través de los aportes científicos de las ciencias de la complejidad.

Aporte al conocimiento

Presentar una postura diferente, en la que se logre distinguir la felicidad desde un lente complejo, mirándola “con nuevos ojos”; lo cual implicará tomar decisiones constantemente, y aprender a accionar en un mundo en el que impera la impredecibilidad, el caos y la multiplicidad; y a pesar de eso “ser felices”, con un estado de conciencia que nos permitirá gozar en plenitud nuestra vida.

RED DE LA FELICIDAD

RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
PRÓLOGO	ix
INTENCIONALIDAD DE TESIS DOCTORAL	xi
INTRODUCCIÓN	1
NODO I	
El ser-humano	4
NODO II	
La felicidad	17
NODO III	
La felicidad desde la complejidad	46
NODO IV	
La felicidad y la ciencia	66
NODO V	
La felicidad y nuestro cerebro	79
NODO VI	
La felicidad, ¿una opción del ser humano?	99
NODO VII	
La felicidad cuántica	118
NODO VIII	
Felicidad y bioética	124
NODO IX	
Felicidad y filosofía	127

NODO X

La conciencia de la felicidad	139
-------------------------------	-----

NODO XI

La felicidad y el COVID-19	152
----------------------------	-----

REFLEXIONES	160
-------------	-----

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	162
----------------------------	-----

INTRODUCCIÓN

La felicidad, como un estado del ser humano, es estudiada desde las bases epistemológicas, ontológicas, axiológicas y metodológicas de las ciencias de la complejidad, el pensamiento complejo y la transdisciplinariedad.

La felicidad, como un estado de conciencia, se sitúa dentro de un gran sistema, donde se ve una diversidad de interrelaciones, y acciones que pueden provocar diferentes estados, dentro de sistemas abiertos, cambiantes.

La felicidad, como una postura diferente, se distingue desde un lente complejo, mirándola “con nuevos ojos”; una toma de decisiones constante, y aprender a accionar en un mundo en el que impera la impredecibilidad, el caos y la multiplicidad; y a pesar de eso “ser felices”, con un estado de conciencia que permitirá gozar en plenitud la vida.

Se da respuesta a cuestionamientos como: ¿Es la felicidad un estado de conciencia? ¿Cómo vemos la felicidad desde el lente de la complejidad? ¿Podemos pensar complejamente y ser felices? ¿La felicidad es una opción compleja en el ser humano? ¿Podemos aprender a ser felices? ¿Se puede mirar con nuevos ojos la felicidad?

Para dar respuesta a estas interrogantes, se abordan los siguientes nodos:

El ser humano, que acciona entre lo complejo y autónomo de un mundo cambiante, diverso y caótico, y cuya característica distintiva es “ser feliz”.

La felicidad, qué conocemos de ella, cómo el ser humano se encuentra en su constante e incansable búsqueda, conocer si es o no posible medir la felicidad, y cómo se puede visualizar la felicidad bajo un nuevo paradigma de pensamiento.

La felicidad desde la complejidad, descubriendo la naturaleza compleja de la felicidad humana, cómo podemos ver la felicidad desde el lente de la complejidad, la forma en que la felicidad está inmersa en lo complejo de los sistemas sociales, si es realmente la felicidad una búsqueda compleja, cómo pensar compleja y poéticamente puede hacer felices a las personas, la metamorfosis que debe darse en el pensamiento complejo para poder ser felices, la forma en que se puede llegar de la simple a la compleja felicidad, cómo ser felices tratando con el desorden y cómo entretejemos la felicidad.

La felicidad y la ciencia, ¿puede haber felicidad sin ciencia? o dicho de forma diferente, ¿puede haber ciencia sin felicidad? Saber cómo desde ambas posturas, no puede existir ni una, ni la otra, sino más bien, por medio de procesos cooperativos y dinámicos, ambas coexisten.

¿Cómo ocurre la felicidad en el cerebro? Descubriendo los procesos biológicos, interconectados e inesperados, que constantemente luchan contra lo imprevisible del accionar del ser humano.

¿Es la felicidad una opción del ser humano? Conociendo si es posible aprender a ser felices y encontrándole el sentido a la vida para poderlo ser, descubrir la manera de ser felices en el presente, siendo felices desde lo simple y cotidiano de la vida; así

mismo, la forma en que la sabiduría nos permite sanar el sufrimiento para ser felices, lograr ser felices a pesar de lo inesperado, conocer la manera en que podemos ser felices con o sin sufrimiento; y cómo tratar con la felicidad y la vida, al mismo tiempo que se es capaz de tratar con la felicidad y la muerte.

La felicidad cuántica, cómo ser felices cuánticamente, comprender la felicidad desde una nueva cosmovisión, conocer la forma en que la libertad también permite ser felices, y descubrir la libertad, pensar, amar, vivir...para ser felices.

La felicidad y la bioética, descubrir cómo la bioética como una ética de la vida, y desde una posición de humildad y responsabilidad, logra armonizar el mundo del conocimiento científico con el de los valores morales, de manera que ambos aporten, desde sus ámbitos particulares de acción, a la consecución de la felicidad.

Felicidad y filosofía, filosofando la felicidad, el “yo” versus “nosotros” en la felicidad, así como las diversas posturas de los filósofos sobre la felicidad.

La conciencia de la felicidad, conociendo la felicidad desde la razón, la racionalidad y la racionalización; la felicidad desde el ser y la conciencia, descubrir si es la felicidad realmente un estado de conciencia, y cómo nacer a una nueva conciencia para poder ser felices.

La felicidad y el COVID-19, la pandemia del COVID-19 desde la complejidad y la transdisciplinariedad, y cómo se puede ser feliz en medio de la incertidumbre, el caos y los cambios irreversibles provocados por la pandemia.

FELICIDAD: UN ESTADO DE CONCIENCIA PARA LA PLENITUD DE VIDA

Cuando abordamos la felicidad como una característica distintiva del ser humano, cuando tratamos de profundizar en ella desde la multidimensionalidad, y más aún desde la complejidad en la cual está inmersa, requerimos comprender también al ser humano, como aquél que, dentro de un universo, muchas veces desconocido e inexplorado totalmente por él, busca la felicidad por todos los medios, como aquello que permanentemente necesita para continuar viviendo.

NODO I

EL SER-HUMANO

El ser humano se caracteriza por ser único, gozar de una particularidad e individualidad intransferibles... son seres que más allá de ser finitos, son infinitos, que se relacionan con otros seres buscando trascendencia en la felicidad, en la misma convivencia, así como en la cotidianidad, lo cual logra obtener a través de la satisfacción de necesidades y en algunos casos en el servir a los demás.

Al igual que todos los seres vivos busca relacionarse, participar y convivir con otros seres, dentro de la sociedad, interactuar en un mundo lleno de complejidad, que cambia constantemente, impredecible, buscando mantener una armonía permanente con los ecosistemas con los que interactúa habitualmente.

Expertos han realizado esfuerzos, por construir una imagen del ser humano, según sus necesidades y lo que espera de la vida, basados en diversas disciplinas e

interpretaciones a las que da lugar el conocimiento científico y aquellos que lo complementan. Muchos de ellos han logrado recrear múltiples modelos de lo que, según ellos, definen ¿cómo debería ser el modelo ideal del ser humano inmerso en la sociedad?

Carl Nilsson Linnaeus en el año 1758, el *homo sapiens*, así como sus ancestros, es el fruto del proceso de hominización (del *homo erectus* y el *homo habilis*). No obstante, cuando nos referimos a su nomenclatura biológica, notamos cierta confusión ante una relativa menor importancia de dicha concepción, ante los cambios de valores, actitudes, creencias y conocimientos. Bajo esa perspectiva, la sabiduría del ser humano se basó, desde la antigüedad, en la capacidad que poseía para usar el fuego y la invención de herramientas para la caza y el trabajo.

Cuando nos referimos al ser humano, lo relacionamos con la sabiduría, con la capacidad de aprender, de adquirir conocimientos, lo cual lo diferencia del resto de especies que existen. De la misma forma, se añade su capacidad de resolver operaciones tanto numéricas como de diversa índole (lo cual requiere la mayoría de veces un razonamiento complejo), es lo que lo hace único e insustituible.

Si comparamos al ser humano con el resto de seres vivos y con los animales, podríamos afirmar que es el ser más desvalido y vulnerable, además de poseer un desarrollo neurológico lento y sofisticado. Bajo las posturas de Adolf Portmann en 1948 y de Arnold Gehlen en 1980, el ser humano es un ser desvalido, inconcluso y de carencias. Destacando al mismo tiempo, que la comunicación y el lenguaje, son un constitutivo fundamental del hombre, dispuesto a desafiar con relativa seguridad, lo desconocido de un mundo en constante evolución.

Para De Pomposo, dentro de los rasgos más exclusivos del hombre se encuentra:

Su apetito, su deseo de felicidad sin límite, acompañado por una confianza y una esperanza proporcionadas a ese apetito, cuando la salud espiritual es completa. Así, todas las acciones humanas se encuentran permeadas por un eudemonismo que les da sustento y, sobre todo, sentido. Ese sentido es tanto dirección como significado; de otro modo los actos humanos no pueden realmente ser humanos, serían actos maquinales y carecerían de la libertad que constituyen la esencia misma de lo humano. (2015, p. 25)

En efecto, no encontramos otra especie dentro de los seres vivos, cuya característica más distintiva sea ser feliz, considerando para ello todos aquellos aspectos que le ayuden a poder lograrlo.

Podemos asegurar entonces, que el único animal que sonríe, miente, que busca la veracidad de las cosas, que se contradice, que recurre a diversos métodos para solucionar su realidad vital, es el ser humano. Este ser puede entonces, ir más allá de sus instintos, siendo posible para él, incluso, violentar sus necesidades fisiológicas más lícitas para alcanzar lo que considera más valioso.

En otras palabras, todo lo que hace el hombre, bien o mal, conveniente o inconveniente, constructivo o destructivo, oportuno o inoportuno, todo, lo hace por alguna razón, la razón de su conciencia.

El ser humano, entre lo complejo y lo autónomo

Ante las restricciones que hemos encontrado en el conocimiento, se ha ido avanzando en el sendero de la complejidad, gradualmente en el tiempo, hemos podido observar cómo el saber científico también ha ido aumentando, así como la motivación de algunos intelectuales por descubrir, hacer innovaciones e ir mejorando la comprensión de fenómenos y posturas vigentes en lugares y momentos particulares.

“Desde la antigüedad, las prácticas del conocimiento se han enmarcado en alguno de los paradigmas del conocimiento imperantes (teocéntrico, antropocéntrico y policéntrico) y las bases de conocimiento disponible” (Schmidt, 2018, p. 112).

En ese mismo sentido, vemos también cómo desde diferentes posturas se hace un acercamiento desde lo complejo hacia lo simple (la ciencia de inspiración cartesiana); al mismo tiempo que se intenta examinar lo complejo de lo real, bajo la lupa de la apariencia simple de los fenómenos (pensamiento científico contemporáneo).

Dichos aportes, comienzan a hacerse más débiles en la física, al considerar la relación de indeterminación de Heisenberg, llamado también principio de incertidumbre, la relación de la materia y la energía, lo cual precisó diferencias fundamentales entre las llamadas física clásica y la física cuántica.

El transcurrir del tiempo, ha permitido descubrir que no existen en realidad fenómenos simples, pues su descubrimiento en sí, tiende a expresarse como complejo.

Las primeras posturas que hacían alusión a la complejidad, tuvieron sus inicios durante el siglo XX, numerosos estudios se han interesado en querer abordarla, Schmidt cita los siguientes:

1. Claude Shannon y Warren Weaver y su investigación: *Una Teoría Matemática de la Comunicación* (1948) en el Bell System Technical Journal;
2. Weaver, el mismo año, escribe *Ciencia y Complejidad*, en el Scientific American;
3. John von Neumann y su multifacética obra, en especial su trabajo póstumo *Teoría de los Automatas Autorreproductivos* (1966), abordan con una visión muy profunda la complejidad de las máquinas, de los autómatas naturales en comparación con los autómatas artificiales;
4. Gaston Bachelard se refirió a esta en *El nuevo espíritu científico* (1934) y *La formación del espíritu científico* (1938);
5. Más tarde, lo anterior condujo a las teorías de la autoorganización, antes mencionadas, que son impulsadas por las investigaciones de Norbert Wiener en la *Cibernética* o el control y *Comunicación en Animales y Máquinas* (1948);
6. W.Ross Ashby y N. Wiener entre 1948 y 1955 desarrollaron la *teoría matemática* de la comunicación y el control de sistemas regulando la retroalimentación (cibernética), que se encuentra estrechamente relacionada con la teoría de control;

7. Ludwig von Bertalanffy plantea la *Teoría General de Sistemas* (1950), la que va difundiendo gradualmente entre especialistas de diversas disciplinas;

8. Heinz von Foerster en diversos escritos, particularmente en *Sistemas de Auto-Organización y su entorno* (1960) propone la aplicación del pensamiento cibernético en los procesos de autoorganización en sistemas sociales. La aplicación del pensamiento cibernético al propio pensamiento cibernético marcará el desarrollo de una cibernética de segundo orden.

9. Herbert A. Simon, en *Arquitectura de la Complejidad* (2006), enfatiza el radicalismo tecnológico que marca el posthumanismo actual;

10. René Thom y E.C. Zeeman, en 1970, plantean la *Teoría de las Catástrofes*, rama de las matemáticas de acuerdo con bifurcaciones en sistemas dinámicos, que clasifican los fenómenos caracterizados por súbitos desplazamientos en su conducta;

11. David Ruelle, Edward Lorenz, Mitchell Feigenbaum, Steve Smale y James A. Yorke en 1980 describen la *Teoría del Caos*, una teoría matemática de sistemas dinámicos no lineales que describen bifurcaciones, extrañas atracciones y movimientos caóticos; y

12. John H. Holland, Murray Gell-Mann, Harold Morowitz, W. Brian Arthur en 1990, plantean el sistema adaptativo complejo, una nueva ciencia de la complejidad que describe surgimiento, adaptación y autoorganización (2018, p. 113-114).

Notamos entonces, cómo la complejidad ha evolucionado de manera inter y transdisciplinar, integrándose en el modelo de la “autoorganización” de múltiples teorías que tienen su origen en disciplinas que coinciden de diferentes maneras, hacia un nuevo concepto de orden.

Al referirnos a la complejidad, notamos la forma en que “la agitación, el encuentro al azar, son necesarios para la organización del universo. Podemos afirmar que, el mundo se organiza desintegrándose. Surge entonces, una idea típicamente compleja, en el sentido en que debemos unir dos ideas que parecieran excluirse: orden y desorden” (Morin, 1990, p. 93). Con mayor razón, nos atrevemos a asegurar que la complejidad desde esta postura está cada vez más llena de veracidad.

Ciertamente el universo tuvo su origen en un momento que no se puede precisar, ni mucho menos describir, y que hizo surgir el “tiempo” de lo que “no tiene tiempo”, al “espacio” de lo que “no tiene espacio”, y a la “materia” de lo que “no tiene materia”. Entonces notamos que, utilizamos nuestra parte racional para llegar a planteamientos que nos llevan a contradicciones consideradas como primordiales.

Entonces, lo complejo de relacionar el orden, el desorden y la organización, tiene su origen al comprobar de manera empírica que, fenómenos que consideramos como desordenados, necesitamos ubicarlos bajo algunas condiciones, para luego crear fenómenos organizados, y así favorecer el aumento del orden.

Vemos también, cómo el orden de lo que consideramos como biológico, ha sido considerado con mayor desarrollo que aquél que llamamos “orden físico”, pues el biológico hace referencia al orden que se desarrolla con la misma vida. En ese mismo

sentido, cabe resaltar que el mundo de lo físico, soporta menos los desórdenes, que el mundo de la vida, dado que este último tiende a expresarse y a experimentar fenómenos más complejos que el primero.

Se puede afirmar que, cuando orden y desorden se incrementan al mismo tiempo, se propicia gradualmente la complejidad, en el interior de la organización dentro de la cual interactúan.

Ante un universo tan lleno de complejidad, ha aparecido un sinfín de contradicciones, ante las cuales algunos estudiosos de la ciencia han creído trascender dichas contradicciones, por medio de lo que actualmente se llama la nueva metafísica.

Los nuevos metafísicos han buscado en la mística, primeramente, en la del Extremo Oriente, así como de los que profesan la religión budista, experimentar lo que promulgan como “del vacío que es todo” y “del todo que es nada”. Encontrando en ello, “una unidad primordial, según la cual todo está conectado, de alguna forma armonizado, con una visión reconciliada y hasta eufórica del mundo” (Morin, 1990, p. 95). Aunque desde los planteamientos que se han venido haciendo, dichas posturas podrían quedar fuera de la complejidad.

Admitir la complejidad, reconocerla como tal, es aceptar que las contradicciones existen, comprendiendo a la vez, que no podemos dejarlas fuera, adoptando una visión optimista del mundo. Y que, aunque el universo está lleno de armonía, dicha armonía también está enlazada de alguna forma a la desarmonía, dicho de otra

forma, habiendo armonía dentro de la desarmonía y a la inversa; de la misma forma en que encontramos felicidad dentro de la infelicidad y viceversa, tan complejo como el universo y todo lo que en él interactúa, principalmente el ser humano.

Cuando nos referimos al ser humano, en su concepción del “yo”, en el cual admite ocupar una posición en el universo, pero que bajo esa figura se coloca en el centro del mismo, jugando un papel egocéntrico e individualista, involucramos tal complejidad, que también colocamos en ese mismo centro del universo a todos aquellos seres que son importantes para nosotros, entre los cuales encontramos, familia, amigos cercanos, siendo inclusive capaces de ofrecer nuestra vida por ellos.

Aún más, si estos seres tan cercanos a nosotros son los que aportan a nuestra felicidad, a ese estado en el cual experimentamos plenitud, libertad, paz interior, alegría, satisfacción; es entonces donde comprendemos la complejidad en la que estamos inmersos permanentemente en todas las esferas de nuestra vida, dentro de un universo complejizado.

Desde una concepción antropocentrista, el ser humano goza de autonomía y a la vez de dependencia, experimentando ser “para sí mismo” el centro de todo, y muy poco para el resto del universo.

Cuando se hace referencia a la autonomía, se observa también, que la idea de autonomía del ser humano se convierte a la vez en compleja, pues necesita tanto de condiciones culturales como sociales de forma permanente.

También es necesario tener claridad que, para poder ser uno mismo, debemos instruirnos en un lenguaje y en una cultura, pero que dicha cultura sea tan diversa, que nos permita elegir y actuar de forma autónoma, la cual inevitablemente se alimenta de la dependencia. Dependencia de todo lo que nos rodea, y con lo cual interactuamos en la cotidianidad, dependencia de la educación que recibimos, dependencia de nuestro lenguaje, de nuestra cultura, de la sociedad en la que nos relacionamos; incluso dependemos de nuestro cerebro, el cual también depende de nuestro sistema genético.

Dependemos de nuestros genes y, de una cierta manera, somos poseídos por nuestros genes, porque ellos no dejan de dictar a nuestro organismo el modo de continuar viviendo. Recíprocamente, poseemos los genes que nos poseen, es decir, que somos capaces, gracias a esos genes, de tener un cerebro, de tener espíritu, de poder tomar dentro de una cultura, los elementos que nos interesan y desarrollar nuestras propias ideas. (Morin, 1990, p. 98)

La característica distintiva del ser humano es “ser feliz”

Encontramos en diversa literatura, la manera en que muchos estudiosos, escritores y célebres pensadores han debatido desde su propio contexto acerca de la felicidad. En la antigüedad, los filósofos trataron de explicar la felicidad como un bien supremo en sí mismo. Para Aristóteles (444-365 a.C.) “Lo que el hombre necesita para ser feliz es la virtud moral, el autodomínio, la indiferencia al resto del mundo, y eso no se obtiene con palabras ni filosofías, sino con el ejemplo y la ascesis” (Mosterín, 2006, p. 51).

En la época de Platón, los filósofos concluyeron que la felicidad era entendida como placer. Lo cual no es verdad, puesto que el placer es momentáneo, no perdura en el tiempo, por lo tanto, no puede compararse con la felicidad. Es difícil entonces que el placer se convierta en un estado emocional, aunado a ello el surgimiento de frustración o sentimientos de dolor, cuando no se alcanza dicho placer.

Sócrates se refería a la felicidad como sabiduría, aunque si la entendemos como sinónimo de inteligencia y conocimiento, podemos comprender que, por sí sola no hace sentirse feliz, en consecuencia, ninguna persona podrá ser plenamente feliz, sin placeres y con conocimiento. En esa época, concluyeron reconociendo que, “la vida feliz es una mezcla entre placer y sabiduría” (De Pomposo, 2015, p. 21).

Los cínicos pertenecientes a la escuela de filosofía griega, relacionaban a la felicidad con la virtud, la cual estaba conformada por una mezcla de autosuficiencia, independencia, desprecio por el mundo y sus estructuras sociales, junto con todo lo que tiene relación a los bienes y ambiciones materiales que subyugan al ser humano.

Al respecto, Spinoza (1632-1677) indagó sobre ¿cómo es posible lograr que la razón pueda llevar al ser humano a la felicidad haciendo a un lado lo que involuntariamente fluye dentro de él en la parte pasional?

Nadie puede desear ser feliz, obrar bien y vivir bien, si no desea al mismo tiempo ser, obrar y vivir, esto es existir en acto... El deseo de vivir felizmente, o sea de vivir y obrar bien, etc., es la esencia misma del hombre, es decir, el esfuerzo que cada uno realiza por conservar su ser (citado en De Espinosa, 1980, p. 286-288).

Desde esa postura, se consideraba que la felicidad constituye el sentido de la vida, por lo tanto, conseguirla es lo que justifica el accionar del ser humano, tal y como pensaba Aristóteles.

Por otro lado, suele suceder que la mayoría de las veces, damos más importancia a los desaciertos que a los aciertos, al fracaso que a los triunfos, al llanto que a las risas, a la tristeza que a la felicidad... pareciera que desde nuestro interior las alegrías duraran menos tiempo.

Sucedió también en el pasado, que los psicólogos evadían dedicarse al estudio de la felicidad, pues el paradigma conductista, predominantes en las ciencias sociales, sustentaba que todo lo relacionado a la parte emotiva del ser humano, era demasiado inconsistente para ser objeto de investigación científica.

Sin embargo, en las últimas décadas ha surgido nuevamente el reconocimiento de la importancia de las experiencias subjetivas, y se continúan de nuevo los estudios relacionados a la felicidad, y más aún cuando la relacionamos con la complejidad en la que está inmersa.

Con el paso del tiempo, se empezaron a utilizar los términos de bienestar subjetivo y felicidad como sinónimos, resultando necesario aclarar las diferencias entre ambos, pues ello puede también aportar a la comprensión de la felicidad. En ese sentido, vale la pena comentar que el bienestar subjetivo se relaciona más con el aspecto meramente económico, asociado también hacia la calidad de vida del individuo, en tanto que la felicidad incluye además otros aspectos que tienen más

que ver con el interior del ser, con el “yo interno” que permanentemente interactúa con él mismo, preguntándose insistentemente “si es realmente feliz”.

Suele suceder también que, comúnmente nos referimos a las personas felices, como aquellas que se muestran jóvenes, saludables, bien educadas, bien remuneradas, extrovertidas, optimistas, sin preocupaciones, religiosas, casadas, con alta autoestima, con gran moral en el trabajo, inteligentes... por citar algunas cualidades; lo cual significa que, bajo esta perspectiva, consideramos que las personas son felices “si y solo si”, poseen todo aquello que valorizamos como “bueno”.

Encontramos entonces, diversas posturas, definiciones y hasta controversias cuando nos referimos a la felicidad, pues cada uno la construye según su propio conocimiento, experiencias, creencias, lecciones de vida, preferencias; cualquiera que sea la postura, deberá considerar que la felicidad está llena de complejidad; por lo tanto, gozar de ella requerirá que también nosotros actuemos dentro de ese mundo complejo, lleno de todo aquello que no estaba en el mapa inicial, y que probablemente cambie nuestro rumbo en la vida impredeciblemente, y aun así, seguir siendo felices.

NODO II

LA FELICIDAD

¿Qué se conoce sobre la felicidad?

Antes de iniciar a explorar la felicidad, desde el lente de la complejidad, se considera también necesario, conocer otras posturas: la clásica, la griega y la romana; que a lo largo del tiempo han tratado de explicarla y comprenderla.

Desde la *concepción clásica*, son numerosos los estudios y teorías que han tratado de explicar el verdadero sentido de la felicidad, entre ellas las expuestas desde la postura de la filosofía, la psicología positiva, sociología, antropología, por mencionar algunas. El interés por estudiarla radica en que, poseerla significa haber encontrado un verdadero tesoro, no sólo para la vida del ser humano, sino para toda la humanidad; siendo notorio, que la persona feliz, se muestra más empática, solidaria y agradecida, con los seres que la rodean.

Entre algunas de dichas teorías encontramos la de Tellegen, expuesta en 1996, según la cual la genética juega un papel preponderante en la felicidad del ser humano, pues es responsable del 80% de la personalidad de las personas felices.

De la misma forma, encontramos también la “teoría del equilibrio dinámico” que postularon Headey y Wearing, estableciendo para que la persona sea feliz, se debe propiciar una armonía entre lo que llamamos experiencias personales, los estilos afectivos, la personalidad y el ambiente.

Numerosos estudios han admitido que la persona feliz, resulta de la interrelación entre los rasgos heredados y el contexto en que se desarrolla, pues a través de dicha interrelación germinan aptitudes y actitudes que, al mismo tiempo, tienen efecto sobre los dos primeros.

Desde esta postura se podría inferir entonces que, ser felices no está determinado del todo por los rasgos heredados, tampoco por el contexto social y natural en que nos desenvolvemos, entonces, nos seguimos planteando la interrogante sobre ¿cuáles son los factores que pueden predecir la felicidad?, y ¿cuáles de ellos pueden sufrir transformaciones?

Algunos estudios afirman que, desde muy temprana edad podemos adquirir una postura positiva hacia la vida, lo que provoca que permanezcamos en niveles permanentes de satisfacción, aunque pueda haber cierta influencia de nuestras experiencias o circunstancias adversas.

Después de efectuar una profunda revisión de resultados de estudios realizados hace más de una década, Veenhoven en 1994, concluyó que difícilmente se puede sostener la postura que la felicidad sea una característica inalterable, pues las emociones positivas únicamente se pueden mantener estables en el corto plazo, no logran permanecer largo plazo; la felicidad tampoco es insensible cuando hacen su aparición la fortuna y la adversidad en el transcurrir de la vida. Es entendible entonces, por qué las condiciones que son indispensables podrían explicar la estabilidad de la felicidad, más que la felicidad en sí misma.

Algunos estudios realizados en gemelos no han sido claros, apoyando el supuesto que la felicidad sea un rasgo genético; por otro lado, tampoco los estudios realizados con los mismos grupos de personas repetidamente (durante un período de años), han sustentado la evidencia de la felicidad como se esperaría.

Lo anterior nos permite afirmar que, no todo depende de los factores innatos del ser humano, también existen circunstancias externas que se refieren a aspectos sociales, demográficos, económicos, culturales, físicos, que podrían propiciar niveles más altos de felicidad.

Consecuentemente, las riquezas tampoco son predictoras de la felicidad, actualmente hemos podido observar cómo el nivel adquisitivo en los países más ricos del mundo no se ha traducido precisamente en una mejora en el logro de la felicidad de sus habitantes. Significa entonces, que carecer de riquezas puede hacernos infelices, pero poseerlas tampoco nos asegura que seamos felices, tal y como sucede con la salud.

Y aunque consideremos la salud, como un bien de mucha valía, difícilmente resta significativamente a nuestra felicidad; únicamente la afecta de forma notable, cuando la enfermedad es muy grave o crónica, caso contrario, la persona sigue experimentando la felicidad, después de haber superado un tiempo de adaptación.

Otros estudios se han enfocado en estudiar la raza o grupo étnico como un factor predominante que influye en la felicidad, sin embargo, no se han evidenciado mayores diferencias en relación a ésta. De la misma forma, personas que pertenecen a algunos grupos que son minoría, hacen comparaciones con sus propios grupos y

atribuyen el logro de la felicidad a factores como: los prejuicios, el clima, la inteligencia, el nivel de estudios; no obstante, tampoco consiguen justificar las diferencias.

Los cambios que sufre el ser humano durante toda su vida, así como la influencia que ejerce sobre algunas variables psicosociales, han justificado algunos estudios que atribuyen a la edad, como uno de los aspectos más predominantes sobre la felicidad.

De la misma forma, existen otros estudios que afirmaron que:

La juventud se proponía como una fuente de felicidad, diversos estudios han señalado que no parece tener un impacto relevante en el bienestar subjetivo y que existe una elevada estabilidad en los autoinformes de felicidad, incluso para períodos de tiempo prolongados. (Lara, 2014, p. 55)

Estudios internacionales analizaron la relación entre la felicidad y la edad, considerando una muestra de 60,000 personas adultas que pertenecían a 40 diferentes países. Uno de los hallazgos de dicha investigación fue que las personas se mantenían satisfechas con su vida, conforme aumentaba su edad, y hasta con una tendencia a un aumento ligero, cuando más edad tenían.

Así mismo, se observa también, mayor felicidad en las personas mayores que en aquellas que son más jóvenes; de la misma manera se han observado aumento de felicidad desde que la persona es adulta hasta que envejece. Incluso se consideran

algunas condiciones como el estado civil, económico y la salud, que muchas veces empeoran mientras se va envejeciendo; lo que se conoce como “la paradoja de la felicidad”.

Haciendo referencia siempre a la edad, se ha evidenciado que cuando las personas llegan a los 40 años, existe una tendencia a que la felicidad disminuya; en tanto en los 50 años, aumenta nuevamente, pudiendo alcanzar incluso niveles cercanos a lo que obtuvieron antes de la edad adulta o hasta mayores que esos niveles.

Algunos estudios han afirmado que la felicidad en todo el ciclo de vida del ser humano, tiene forma de U, lo que significa que la misma podría ir aumentando conforme nos hacemos más viejos, y dicha curva se ve afectada de forma mínima, cuando aparecen ciertas características, que potencialmente la afectan. No obstante, dicha postura ha sido criticada, aduciendo que dicho perfil en U, presenta deficiencias metodológicas y poca claridad, cuando las características que son relevantes, no han sido controladas de manera apropiada.

El balance afectivo del ser humano en relación a la felicidad, también se ve afectado por la edad, puesto que existe una tendencia a ser más negativo conforme la edad avanza, con una mínima disminución en el afecto positivo y poco aumento en el afecto que es negativo. Estos cambios van aumentando conforme vamos envejeciendo y aparentemente son independientes de las condiciones de vida de la persona.

Sin embargo, los resultados no son concluyentes, puesto que se ha planteado que dichos cambios no están relacionados con la edad. Todo lo contrario, estar

satisfechos con la vida aumentaría paralelamente, resultando en una estabilidad en los niveles de felicidad.

Por otra parte, existen también estudios que aseguran que, una de las etapas menos felices del ser humano es la “vejez”, si la comparamos con otras etapas anteriores. Dichos estudios se realizaron en personas mayores de 60 años, siendo las personas que menor felicidad informaron, debido principalmente a problemas de salud y a limitantes que enfrentan en la vida cotidiana. Sin embargo, comprendemos que la felicidad puede experimentarse en cualquier edad o etapa de la vida del ser humano, aunque de formas diferentes.

También se ha señalado una disminución de la felicidad durante la adultez tardía (última etapa del ser humano, que inicia a los 65 años hasta la muerte), debido a múltiples sucesos que toca afrontar como la jubilación, pérdida del cónyuge, declive gradual de su salud, apoyo social. Así mismo, dependiendo de la proximidad de la muerte, las personas mayores experimentan una disminución en su felicidad. Aunque, si logramos comprender la felicidad, como un estado de conciencia en el ser humano, sabremos que, podemos ser felices y disfrutarlo, cualquiera que sea la etapa que estemos viviendo, pues en cada una de éstas, la felicidad puede manifestarse de diversas maneras.

En realidad, las etapas de adultez tardía y la de la vejez no se perciben como los períodos más felices de nuestra vida (cuando nos preguntan siendo jóvenes), se considera que sólo podríamos asegurar que es un período más feliz, si hacemos la comparación con las etapas que rodean la adolescencia. Suele suceder también que, si realizamos la pregunta “observando el pasado”, las personas con regularidad se

refieren a los sucesos del pasado, como los más felices que los presentes. No obstante, desde nuestra postura, la felicidad no es una característica exclusiva de la juventud.

Notamos entonces que, no existe un acuerdo unánime en cuanto a la felicidad relacionada con la edad del ser humano, aunque en investigaciones más recientes se ha señalado una mínima disminución con el paso del tiempo.

Refiriéndonos a algunos estudios que han investigado sobre la relación de la felicidad con el género de las personas, no se ha podido asegurar que alguno de los dos géneros, sea más feliz que el otro. Aunque sí es sabido que, para el caso del género femenino, son quienes experimentan la parte emotiva con mayor intensidad, esto es para el caso de las emociones tanto positivas como negativas.

Las pocas experiencias negativas tampoco garantizan la felicidad, esto se debe a que tanto las emociones negativas como las positivas, funcionan de forma independiente; en consecuencia, la felicidad no se logra necesariamente, cuando se minimizan los sucesos negativos de nuestra vida, dado que se debe aumentar al mismo tiempo la frecuencia de los positivos.

En cuanto a la cultura, se han encontrado diferencias entre las culturas colectivistas (que postulan el bien común) como Japón, y las individualistas (que promueven los deseos propios, la independencia y la autonomía) como Estados Unidos. Siendo más felices los últimos, lo cual puede deberse a la libertad para expresar sus emociones positivas y poderlas experimentar, al mismo tiempo que existen mayores

posibilidades de que la persona alcance sus metas personales, al no estar sujetas al bien común, como sucede en el caso de las culturas colectivistas.

Otro distintivo descubierto en cuanto a la felicidad, lo encontramos en aquellas personas que invierten su tiempo en estudiar, trabajar o en realizar actividades que los hacen sentirse bien, experimentan mayor felicidad y a la vez son más productivas en lo que realizan. Dedicarnos a actividades que nos sugieren retos, al mismo tiempo que poseemos las habilidades para poderlos lograr, también nos hace ser más felices.

Se ha relacionado también la fe (independientemente de la creencia), con una mayor felicidad, así como mejor afrontamiento de situaciones adversas, lo cual se explica por poder experimentar altos niveles de apoyo social, esperanza y propósitos más claros en la vida.

También se han realizado estudios que señalan que el estado civil de la persona también forma parte de los factores que repercuten en la felicidad, según éstos, las personas solteras o divorciadas son menos felices que las casadas, siempre que estas últimas estén satisfechas con su matrimonio.

En el caso del adulto mayor, se asume que el estado civil es significativo, no tanto porque sea casado, divorciado, soltero o viudo, sino porque éste tiene relación con la clase de relaciones sociales e interacciones que se mantengan. En ese mismo sentido, se ha comprobado que cuando el adulto mayor está casado, su pareja le brinda el apoyo, que no reciben ni los divorciados, ni los viudos; por lo tanto, dado

que en dicha etapa son más propensos a enfermarse, presentan mayores índices de mortalidad, quienes no tienen el apoyo que reciben los que están casados.

Al referirnos al estado civil, también se debe considerar que el aumento en los niveles de felicidad de las personas casadas, está relacionado con un matrimonio de calidad y plenitud, de tal manera que el beneficio de dicha relación, está condicionada por la satisfacción marital.

Se ha considerado también, que la muerte del cónyuge provoca un fuerte impacto en la persona, siendo también el origen de la depresión; pues dicho suceso aparece en el primer lugar de la lista de mayores estresores, como el evento más impactante y estresante para el individuo.

Las personas viudas padecen de una depresión severa o moderada, comparadas con un menor porcentaje de quienes están casadas de igual edad. Aunque se ha afirmado que las personas viudas son las que sufren mayor estrés, se ha podido demostrar que los divorciados o separados, sufren mayores efectos negativos sobre la felicidad. Se afirma que los mayores más felices son aquellos que viven con sus parejas, les siguen quienes viven solos y finalmente los que viven con un hijo.

Notamos entonces, que los estudios citados afirman que, el efecto del estado civil sobre la felicidad, dependerá no sólo de la edad, sino también de las aspiraciones de cada persona. No obstante, algunos estudios también demuestran que, en el caso de los ancianos que están casados o los que mantienen relaciones estables, experimentan mayor felicidad que los divorciados o separados, los nunca casados, o los viudos.

Se asegura también que, quienes son felices tienen la característica de guiar su vida a través de valores, se fijan metas, planifican y luchan para alcanzarlas, avanzan por conseguirlas. En consecuencia, otros predictores de la felicidad son la inteligencia, las habilidades sociales y el dinero, siempre y cuando aporten para lograr las metas personales; significa que sólo sentimos satisfacción cuando participamos activamente, y no de forma pasiva, en las actividades a las que agregamos un valor personal.

Además, este tipo de personas se conducen sintiendo control personal sobre sus resultados y las circunstancias a que son expuestas, este fenómeno es llamado en psicología como “locus de control interno”. Dicho fenómeno provoca una mayor eficiencia en los estudios, mejor salud, mejor manejo del estrés y tolerancia al fracaso.

Algunos estudios también afirman que, las personas felices:

Se gustan a sí mismas, tienen una buena autoestima, se conocen a sí mismos, sus virtudes y lo que necesitan mejorar, y lo aceptan. Puesto que se conocen bien, toman decisiones más acertadas de manera que sus necesidades queden cubiertas y puedan expresar sus dotes. Son también personas optimistas, es decir, ante situaciones de incertidumbre o desconocimiento de situaciones futuras, tienen una expectativa positiva respecto al resultado. Perciben los problemas como temporales, controlables y contextualizados a una situación. (Gijón, 2017, p. 70).

El éxito ha sido también asociado al optimismo, y este último a la felicidad; dado que las personas optimistas valoran más lo positivo que lo negativo, son más realistas y perseverantes. El optimismo se asocia también a estados positivos de salud. Ser optimista no depende de la edad, la educación, el género, la inteligencia o los recursos. Derivado de ello, la felicidad se ha asociado en buena parte al optimismo, pues las personas que lo son, ven la vida desde una perspectiva completamente diferente a aquellas que no lo son.

La felicidad también ha sido asociada a las personas extrovertidas, quienes se sienten a gusto al compartir con otras personas, sintiéndose cómodas en situaciones sociales, teniendo más probabilidades de contar con un buen grupo de apoyo, relaciones de amor o de amistad.

Por otra parte, encontramos también personas que se sienten felices, cuando nadie las interrumpe y pueden hacer las cosas a su manera, como en el caso de la contemplación, al escuchar su música favorita o apreciar una obra de arte, para quienes, en este caso, el extrovertido llega a convertirse en un impedimento para ser felices. Comprender estas posturas, desde las ciencias de la complejidad, nos permite percibir la felicidad desde ángulos diferentes, dependiendo del lente de quien la vea.

Existen también estudios que demuestran que, la inteligencia emocional es un distintivo de las personas felices, pues quienes son inteligentes, emocionalmente hablando, son personas comprensivas y a la vez capaces de controlar sus emociones. También es necesario resaltar que, además de conocer cuáles son las actitudes, habilidades y maneras de pensar, que aportan a nuestra felicidad, existen también

algunos comportamientos que, al practicarlos frecuentemente, contribuyen a que podamos ser felices de forma perdurable.

Así mismo se ha afirmado que, cuando practicamos el autoconocimiento, el cual tiene como objetivo identificar y promover la utilización de nuestras virtudes y fortalezas, favorecemos el logro de la felicidad, asociada a altos niveles de satisfacción en la vida. Las conductas que promueven la solidaridad (hacia personas conocidas o desconocidas), el agradecimiento a las demás personas o a las circunstancias vividas, más aún si lo sabemos expresar, también nos llena de satisfacción y al mismo tiempo de felicidad.

Si partimos del razonamiento que la felicidad es:

Una valoración subjetiva del ser humano, la cual se debe en un 50% a factores de desarrollo personal, y en parte a las circunstancias que nos rodean; si revisamos los programas de entrenamiento que han demostrado validez a la hora de mejorar el bienestar de las personas por medio del entrenamiento en competencias personales; si atendemos a la efectividad de las psicoterapias (en torno a un 80% de media), la influencia sobre el bienestar de los principales contextos de desarrollo, la plasticidad neurológica e incluso genética a la influencia de la experiencia, entonces, podemos afirmar con cierto grado de seguridad, que la felicidad puede facilitarse si aprendemos a comportarnos o a pensar como las personas felices y sabemos crear contextos facilitadores de bienestar. (Gijón, 2017, p. 71)

La teoría de la jerarquización de las necesidades postulada por Maslow (1970), y la psicología humanista en los años 70 del siglo XX, aparecen vinculados al estudio de la felicidad. Según dichos planteamientos, el individuo alcanza la felicidad, cuando logra la plena satisfacción de sus necesidades sociales, físicas y psicológicas (p. 35).

La teoría de Maslow fue formulada partiendo del trazo de una pirámide de motivaciones jerarquizadas de forma ascendente, estableciéndose una diferencia de necesidades en función de su importancia. Así mismo, se postula que cuando el individuo satisface las necesidades que se ubican en la parte inferior de la pirámide (las más básicas), se van originando necesidades más altas, ubicadas en las partes más elevadas de la pirámide.

Por su parte, Fredrickson (2001), afirmó que “la felicidad, predominio de emociones positivas, implica a todo el ser, potenciando el desarrollo de los 4 niveles que constituyen el ser humano: físico, intelectual, psicológico y social” (p. 56).

Posterior a los postulados de Maslow (casi cuatro décadas después), surge la psicología positiva, promovida por Csikszentmihalyi, quien asegura que la felicidad está definida como “momentos excepcionales”, denominándolos “experiencias óptimas”, que se entienden como vivencias donde la persona se siente absorta, y las concibe como un desafío agradable a sus necesidades (Gijón, 2017, p. 78).

Las posturas de Seligman, Diener y Biswas-Diener, sobre la felicidad indican que “se enmarca en una serie de comportamientos y relaciones que producen cambios positivos o negativos, que van más allá de ciertos condicionamientos sociales,

perjudiciales de la vida de los niños, por ejemplo, la pobreza y la privación” (Gijón, 2017, p. 78).

También se ha asegurado que, determinar aquello que hace sentir bien a la persona, contribuye a pensar en acciones útiles para lograr su felicidad. En el presente, esto adquiere vital importancia, pues la actual crisis sanitaria, económica y social, pone en riesgo el logro de la felicidad y las apreciaciones positivas de la propia existencia.

Por otra parte, existen también posturas que afirman que la psicología debería enfocarse en formar competencias, destrezas, conocimientos, y no únicamente en abordar las deficiencias; trazándose como objetivo principal, aumentar la felicidad de las personas, alimentar sus emociones positivas y el significado que posee para cada una.

Existe también la teoría conocida como “escalera hacia la felicidad”, la cual postula algunos secretos de la felicidad, promulga lo que se considera que todas las personas que buscamos la felicidad tenemos en común. Describe la escalera de la felicidad, con diez peldaños, todos con igual importancia, dependiendo del ritmo que tenga cada individuo para el ascenso, pudiendo omitir alguno o varios peldaños, lo cual provocará que el ascenso a la meta sea más difícil. Se hace la aclaración que, la felicidad completa no necesariamente se alcanza cuando se llega al último peldaño, pues se trata de un proceso en el cual la felicidad se va experimentando conforme se va ascendiendo en los peldaños.

Los peldaños a los que hace alusión dicha escalera son:

1. El amarse permite poder amar a los demás. 2. Pensamiento positivo que nos permite lograr todos nuestros objetivos. 3. El autoconocimiento como una herramienta para nuestra evolución personal. 4. Las metas personales que nos permiten avanzar por el camino de la divinidad. 5. El disfrutar el presente permite a uno sentir que está plácidamente vivo. 6. El autocontrol como una forma de permitir tomar decisiones continuamente de lo que queremos hacer. 7. El ejercicio como base para gozar de una salud física y mental excelente. 8. La alimentación adecuada permite tener energía necesaria para vivir. 9. Adecuado descanso. 10. Buen humor. (Gijón, 2017, p. 83)

La escalera no significa que, únicamente a través de lo que en ella se enuncia podamos ser felices, pues la felicidad es compleja, y cada persona tiene su propia percepción sobre ella. Es por eso que, debemos asumir las diferencias individuales, y respetar la visión de cada individuo, desde su propia perspectiva.

Aunado a ello, también que se realizará la revisión de algunas teorías que tratan de explicar la felicidad, las cuales en cierto modo pueden ayudar a comprenderla, antes de adentrarnos en su contexto complejizado.

Por un lado, se encuentran las teorías finalistas, que postulan que la felicidad se logra cuando se alcanzan ciertas metas o se satisfacen algunas necesidades. No obstante, alcanzar las metas, no siempre supone que seamos felices. Esto se confirma, cuando en muchas ocasiones, lograr alcanzar ciertas metas, supone la aparición de conflictos relacionados con otros aspectos de la vida, o incluso con otras metas.

Las teorías de la actividad afirman que, para ser felices no necesitamos lograr objetivos o suplir necesidades específicas, sino que la felicidad depende de la realización de la actividad en sí o del comportamiento humano.

Por otro lado, la teoría del flujo, postulada por Csikszentmihalyi, asegura que la felicidad se consigue cuando nos involucramos completamente en una actividad, de tal forma que necesitamos de una concentración total para realizarla, experimentando una sensación tan placentera, que el individuo seguirá realizándola, aunque su costo sea alto.

Significa que, no sólo son las cosas las que influyen en nuestra felicidad, sino también cómo las percibimos, lo cual lleva implícito un gran esfuerzo para que logremos dirigir la energía hacia la armonía.

También han surgido las teorías del placer-dolor, las cuales la explican a partir de la privación que lleva consigo el nivel de bienestar que hemos percibido. Según esta postura, quienes no han estado expuestos a la privación en alguno de los aspectos de su vida, con mucha dificultad podrán sentir una gran felicidad al respecto.

El aspecto cognitivo también propone otras teorías, las primeras de estas son las teorías asociacionistas, que explican que algunas personas son más felices que otras, debido a la memoria (desarrollan una amplia red de asociaciones que son positivas, y otras que son negativas, poseen una limitada red), las cognitivas (que atribuyen los hechos positivos a aspectos puramente internos y estables), de condicionamiento (afirman que son más felices, los que experimentan cosas positivas relacionadas con sucesos de la vida diaria).

Estas personas que establecen relaciones positivas con el mundo, parecen corresponderse con el llamado “principio de Poliana”, aplicado a aquellas personas que ven el lado bueno de las cosas. Sin embargo, también las atribuciones que se realizan sobre un acontecimiento determinado pueden influir a la hora de determinar o evaluar el grado de felicidad.

También aparecen las teorías de juicio, que afirman que la felicidad es el resultado de las comparaciones de la realidad con los estándares que consideramos válidos para nuestra vida. Algunas de estas teorías son:

- Teoría de la comparación social, afirma que los individuos evalúan y atribuyen valor a la realidad social, cuando comparan su propia forma de actuar y opiniones con las de otras personas.
- Teoría del nivel de aspiración, asegura que ser felices dependerá de la diferencia entre lo que se desea y lo que se consigue.
- Teoría del nivel de adaptación, asegura que las personas realizan una comparación de los estados de gratificación que recibieron en el pasado, y de esta forma, sólo le parecerán gratificantes aquellos que evalúe como mejores que los recibidos con anterioridad.

Fredrickson (2001), también propuso la famosa teoría de las emociones positivas, la cual se denominó posteriormente “de ampliación y construcción”. En esta se pudo demostrar que, si la persona logra aumentar sus emociones positivas a través de técnicas diferentes de manera permanente, se volverán más creativas y resolverán mejor las dificultades que se les presenten, y además dichas emociones positivas

crearán en el largo plazo, recursos personales y una mayor resiliencia ante la vida (p. 56).

Davidson por su parte, postula una visión de ser felices, que se enmarca en dos componentes principales: el hedonista y el de satisfacción íntima, por haber logrado alcanzar nuestras metas. Su planteamiento gira en torno a si existe alguna forma de aumentar la felicidad o si por el contrario estamos atrapados en un rango fijo, que no podemos modificar (Gijón, 2017).

Su aporte es la clave que contribuye a aumentar los niveles de felicidad, la cual se identifica como “regulación emocional”. Dicha regulación provoca cambios en el cerebro y la siembra intencional de algunas formas de emociones positivas, que resultan también en beneficio para la salud.

Una serie de actividades diseñadas por Lyubomirsky, tuvieron como propósito mejorar el bienestar. Dichas actividades estaban basadas en contar cosas buenas que les habían sucedido a las personas, escribir cartas de gratitud, visualizar el mejor futuro, a través de técnicas narrativas y utilizar técnicas de “savoring”, mediante las cuales se aprovecha o saborea el presente. En todos los casos, los grupos experimentales a los que se les instruyeron las tareas obtenían logros significativos en los niveles de bienestar psicológico (Gómez, 2012).

En la actualidad, la filosofía ubica el concepto de bienestar, en un lugar privilegiado cuando se refiere a la felicidad. Mosterín (2008) afirma que la felicidad resulta de la combinación de: bienestar + logro de nuestras últimas metas o propósitos.

La manera en que la ciencia ha tratado de resolver de la multiplicidad de concepciones sobre la felicidad, es considerarla como bienestar subjetivo y atribuirle dos elementos: un elemento que proviene de las emociones, que incluye tanto las emociones positivas como las negativas, pues se puede lograr ser feliz con estas últimas, siempre que las primeras estén predominando.

El siguiente elemento es el cognitivo o de pensamiento, que se refiere a que, al pensar en estar felices lo hacemos bajo un juicio de valor, el cual asociamos a hechos y acciones de los que hemos sido protagonistas en nuestra vida cotidiana. Al sentirnos felices, consideramos que nuestra vida está bien. Esta apreciación personal se le llama “satisfacción vital”, que es evaluar de manera general, la forma en que nos sentimos con nuestra vida, en todos los aspectos que la conforman.

Los estudios científicos han sugerido tres elementos que pueden aumentar la felicidad en la vida: 1. Habitación: para disfrutar más de los placeres o de un mismo placer no debemos repetirlo muy a menudo, sino la actividad neuronal lo asimila y no lo percibe como algo con lo que se disfruta. 2. Disfrute o saboreo: ser consciente del placer. 3. La atención: consciente de la experiencia presente se produce de forma mucho más fácil en un estado mental lento que cuando es rápido.

Se ha advertido también sobre los errores cognitivos más comunes en este tipo de predicciones, que ponen en riesgo nuestra felicidad futura: la falacia del paraíso, que consiste en darle demasiada importancia a los aspectos positivos de una situación que se ignoran los negativos; el sesgo del impacto se da cuando nuestra atención se centra en el impacto emocional (sea positivo o negativo), relacionándose con la

capacidad de afrontar los problemas; no tener experiencias personales, antes de tomar decisiones importantes, deberíamos tener nuestra propia experiencia.

La teoría evolutivo-cibernetica de la felicidad (Heylighen, 1992), diferencia la felicidad como pasajera y duradera. Considera a la felicidad pasajera como el sentimiento agradable o la experiencia subjetiva del bienestar, y la duradera, como el predominio de sentimientos agradables en un período prolongado; lo cual equivale al grado en el que las personas se sienten satisfechas con sus vidas en general. Esta teoría de la felicidad establece la relación entre la salud como propiedad objetiva y la experiencia subjetiva de sentirse bien.

Otros estudios proponen que, la felicidad puede considerarse una señal de que la persona está biológicamente sana y, desde el punto de vista cognitivo, capaz de ejercer control; en otras palabras, que el ser humano pueda satisfacer todas sus necesidades básicas, a pesar de posibles cambios en el medio.

Según Heylighen (1992), dicho manejo de situación, también agrega tres componentes: 1. La capacidad material: poseer los recursos y oportunidades que necesitamos para satisfacer nuestras necesidades. 2. Capacidad cognitiva: ser capaces de encontrar los recursos, reconocerlos y utilizarlos de forma efectiva. 3. Capacidad subjetiva: estar seguros de nuestra capacidad para resolver nuestros problemas.

También surgen otras teorías o modelos explicativos que aprecian de manera diferente la felicidad:

La teoría de abajo-arriba (bottom-up), que considera que el estado general de felicidad se consigue con la suma de estados de felicidad parciales o situacionales procedentes de distintas áreas de su vida, basándose específicamente en la satisfacción de las necesidades humanas; y la teoría de top-down (arriba-abajo), que centra sus esfuerzos en los aspectos interno-perceptivos que condicionan la valoración del sujeto sobre su bienestar. (García, 2002, p. 1)

Al referirnos a la multiplicidad de percepciones que se tienen acerca de la felicidad, no es extraño que se compruebe que, al tratar de conceptualizarla, nos refiramos a distintas dimensiones. De manera que, por una parte, se considera el aspecto emocional, y por el otro, su carácter cognitivo, que se relaciona con la satisfacción de la vida.

La felicidad también ha sido considerada como un estado general que se logra alcanzar por medio de estados parciales o situaciones de felicidad y, por otra, como un sentimiento general que nos permite leer de forma positiva las diferentes situaciones o vicisitudes de la vida.

Al considerar esta postura, podemos pensar que ser felices resulta de una reflexión sobre si estamos o no satisfechos con nuestra vida. Sin embargo, con frecuencia confundimos la felicidad con la posesión de muchos recursos materiales y ciertas condiciones de vida que nos parecen favorables; lo que, si bien es cierto, aportan a gozar de mayores niveles de satisfacción, no determinan completamente nuestra felicidad. A esto se debe agregar, que la felicidad también está determinada por las

aspiraciones y deseos personales, que nos conducirán por sendas diferentes en la vida.

Si se añade la *concepción griega* sobre la felicidad, notamos que se orienta en tres posturas diferentes:

1. El eudemonismo, defendida por Aristóteles, refiriéndose al hombre feliz, como aquél que se autorrealiza y alcanza las metas que se propone; Platón también encaja en esta postura, pues vislumbraba el horizonte de la felicidad, después de la muerte.

Desde esta postura, la felicidad también se consideró como la posesión del bien supremo que todo hombre desea alcanzar. Se le relacionó, además, con la sabiduría, la virtud, la prosperidad; se consideró una actividad intelectual, moderada y razonable.

2. El cinismo y estoicismo, que postulaban que el hombre feliz es autosuficiente, se vale por sí mismo, no depende de nada ni de nadie.
3. El hedonismo, defendida por Epicuro, describía al hombre feliz como aquél que experimenta placer intelectual y físico, y a la vez evita el sufrimiento mental y físico.

De la misma forma, los *romanos* también desarrollaron su propia postura en relación a la felicidad; el filósofo romano Séneca, distinguido por sus obras de carácter moral, postuló que, pese a que toda la humanidad desea alcanzar la felicidad, desconocen

qué es lo que las hace realmente felices, debido a ello, cuanto más buscan la felicidad, más la alejan.

Para Séneca, es imprescindible que el ser humano tenga claridad de lo que desea, para seguir el rumbo correcto hacia la felicidad, no permitir que las influencias externas nos dirijan hacia diferentes direcciones. También agrega, que la ruta más transitada es en la que menos debemos confiar, creyendo que la opinión de la mayoría es lo más favorable para nosotros, lo cual sería caer en el acomodamiento y dejar de actuar racionalmente. Es necesario permanecer en la búsqueda de lo mejor, no de lo más común, ni lo frecuente, para poder ser felices, pues lo aprobado por la mayoría, no es necesariamente la verdad.

Los romanos consideraron que una vida feliz es aquella que persigue a su propia naturaleza, que sólo puede alcanzarse con el alma y un cuerpo sano. Una vida sin angustias, adaptada a su época, pendiente de los sucesos, pero sin dejarse influenciar por ninguno, dispuesta a disfrutar de la fortuna, sin convertirse en su esclavo, alejándose de las cosas que le perturban.

Es feliz quien, en lugar de disfrutar los deleites pequeños, siente gozo permanente, armonía espiritual, paz y grandeza acompañada de mansedumbre. El hombre feliz es honesto, virtuoso, no se desploma ante las vicisitudes, tiene un alma libre, incorruptible, íntegro, no es ambicioso, ni siente miedo.

Por otro lado, Séneca también afirma que, el ser humano no puede ser feliz, si no transita en el camino de la verdad, y está a gusto con lo que posee, porque para vivir en plenitud, se necesita un juicio recto y firme de la razón. La naturaleza nos guía

y la razón nos observa, el ser humano debe fiarse de la fuerza de su espíritu y ser el forjador de su propia vida, mantenerse en sus convicciones y no modificarlas en el momento de tomar decisiones, obrar generosa y solidariamente.

Sin embargo, para los romanos no era tan fácil tener una vida feliz, lo cual se debía principalmente, a que no había libertad, pues la mayoría de sus habitantes vivían en esclavitud, siendo prisioneros de guerra o personas que no gozaban de ningún derecho; pues únicamente quienes nacían en Roma eran considerados ciudadanos y podían acceder a una buena vida, eran protegidos por las reglas y el poder económico de dicho imperio. Aun así, las personas se las ideaban para poder divertirse con los escasos recursos que poseían, de la forma más sencilla posible, dejando así grandes enseñanzas, como era el caso de los prisioneros de guerra y esclavos que usaban su ingenio para hacer reír a la audiencia.

De esta forma, reconocemos de nuevo que, el ser humano en ningún momento ha tenido barreras para sonreír y deleitarse de la vida, pues ser feliz es una decisión personal, tal como ocurrió con los romanos, hasta nuestros tiempos.

Cuando Séneca se refiere a la felicidad en uno de sus escritos, apunta:

Llamamos feliz al hombre para quien el bien o el mal no es otra cosa que una buena o una mala persona, que cultiva la honradez; virtuosa, a quien el destino ni levanta ni hunde, que no conoce bien mayor que el que puede darse a sí mismo, y para quien el verdadero placer será el desprecio de los placeres. [...] ¿Qué nos impide decir que una vida feliz supone un espíritu libre, firme, valiente y estable, sin miedos, sin

apetitos, que tiene por único bien la honestidad, por único mal la deshonra, y lo demás por una vil muchedumbre de cosas que ni quitan ni añaden nada a esa felicidad, pues van y vienen sin aumentar ni disminuir el sumo bien? [...] Por consiguiente, hay que marchar con decisión hacia la libertad, que consiste fundamentalmente en despreocuparnos de la fortuna. Sólo así puede nacer un bien inestimable: el descanso del alma anclada en lo seguro y una elevación tras el rechazo de los errores y el conocimiento de la verdad; un gozo grande e incommovible; y la dulzura y la alegría del alma. Con todas estas cosas la persona feliz se deleitará, sabiendo que, si no son propiamente el bien, han nacido de él. (Barnés, 2015, p. 17-18)

Notamos entonces que, existen multiplicidad de culturas, estudios y teorías que se han interesado por abordar y comprender “la felicidad”, y aunque algunos lo hacen basados en posturas puramente cognitivas, vemos otros que van más allá, indagando un poco más en la mente y el alma del ser humano.

Cualquiera que fuera la forma de explicar la felicidad, muchas de éstas nos dejan ciertos vacíos sin completar, haciéndolo desde una disciplina en particular, olvidando o ignorando, que la felicidad es tan compleja, como el mismo ser humano.

Por lo tanto, para tratar de comprenderla, debemos ir más allá de lo que nos proponen las disciplinas o ciencias que segmentan el conocimiento, y en su lugar, sumergirnos en lo múltiple y diverso que nos ofrece la complejidad.

La felicidad y su incansable búsqueda

¿Dónde buscar la felicidad? es otra de las preguntas que seguramente tenga innumerables respuestas y puntos de vista diversos. Todo dependerá del lente desde el cual nos estemos enfocando: la objetividad o la subjetividad, el conocimiento o las emociones, el materialismo o el idealismo; el enfoque que tomemos marcará el punto de partida para iniciar su búsqueda y su posible encuentro.

Su búsqueda se ha intentado explicar también a través no sólo desde la óptica de la ética, sino también desde las virtudes y cualidades que tiene que ir adquiriendo el individuo para descubrir cuál es la mejor vía para llegar a alcanzarla. Algunas personas piensan erróneamente que la felicidad se alcanza a través de la posesión de riquezas, éxito, poder; sin embargo, “una vida sencilla y tranquila aporta más alegría que la búsqueda del éxito en un desasosiego constante” (El secreto de la felicidad, Albert Einstein, 26 de octubre de 2017, p. 1).

La felicidad se tiene que construir desde el interior de cada uno, manteniendo el deseo de seguir viviendo, las ganas de vivir a pesar de las circunstancias; sabiendo que en la vida del ser humano hay numerosas limitaciones, contingencias, frustraciones, y a pesar de todo eso saberlas superar, manteniendo el deseo de vivir.

Debemos considerar también, que muchas de las cosas que ocurren, no dependen de nosotros, por ejemplo “la muerte”, por lo tanto, debemos despreocuparnos de todo aquello que nosotros no podemos cambiar completamente. Aunque sí existen otras cosas que gracias al aprendizaje podemos ir las modificando, por ejemplo: la

forma de morir, la forma de enfermar o la forma de hacer frente a las enfermedades o al dolor.

Sucede que, cuando nos referimos a la forma de enseñar a ser feliz, parece que buscamos la fórmula o la materia que nos enseñe a ser felices, una pócima mágica que nos de la felicidad; cuando contrario a eso, la felicidad es un esfuerzo constante del individuo, una búsqueda compleja dentro de su propio ser.

Buscamos fuera la felicidad cuando en realidad se encuentra en nuestro interior, enriquecida por nuestros propios valores y experiencias personales, que nos permiten percibirla como una decisión personal, y no como un objeto que pueda obtenerse en el exterior del ser humano.

La felicidad y todo lo que lleva implícito, está llena de gran valía para el ser humano, un tesoro que muchos anhelan encontrar, y aunque lo llevan en su interior, no han sido capaces de poder entrelazar todas aquellas piezas que, en el holograma de la felicidad, todos llevamos dentro.

Finalmente nos damos cuenta que, las personas felices viven más y mejor, y aunque las reflexiones sobre la felicidad quedan en manos de unos pocos, su búsqueda es universal.

Medidas de felicidad

Innumerables han sido los interesados en querer medir la felicidad, autoridades de gobierno comprometido en querer aportar a que sus habitantes obtengan mejores condiciones de vida, han realizado esfuerzos por conocer qué tan felices son o en qué medida están contribuyendo a que eso suceda. Partiendo de allí, expertos, académicos, filósofos, religiosos, por citar algunos, han intentado incluso medirla, creyendo que la felicidad es algo que puede cuantificarse o incluso predecirse en su totalidad.

Medir la felicidad se ha vuelto un asunto de interés, no sólo en los ámbitos personal, familiar, de país, sino también a nivel mundial. Con más frecuencia aparecen publicaciones y noticias sobre el tema, lo cual indica un notado interés en lograr que los seres humanos podamos alcanzarla.

Reconocer que la felicidad es algo que sucede en el interior de cada persona, nos permite comprender también que ésta debería, no sólo visualizar al ser humano en el presente, sino a través de un análisis de su vida de forma integral, incorporando pensamientos y sentimientos.

Dicho de otra manera, tratar de medir la felicidad es una tarea compleja, pues no es posible que podamos calcularla o cuantificarla, considerando que en ella intervienen tantos elementos incontables, abstractos y modificables de un momento a otro.

La felicidad bajo un nuevo paradigma de pensamiento

Los cambios acaecidos en los últimos años, se deben en gran parte al surgimiento del internet y las nuevas tecnologías, los cuales han sido capaces de crear casi de forma exacta, nuevos mundos que no necesitan de materia prima del mundo real para poder existir e interactuar.

Consecuentemente, la humanidad ha venido viviendo en una “hiperrealidad”, en la que únicamente la conciencia logra definir lo que es verdaderamente “real”, en un mundo minado de los mensajes de los medios de comunicación, capaces de moldear y filtrar la forma en que se perciben los eventos o experiencias.

Al referirnos a la hiperrealidad, uno de sus ponentes más célebres afirma que “los bienes de consumo adquieren un valor de signo, es decir, que indican algo sobre su poseedor en el contexto de un sistema social” (Martos, 2018, p. 29).

El consumismo se convierte también en uno de los factores que favorece a la creación de la hiperrealidad, pues se engaña la conciencia, alejándose de cualquier convenio emocional real, optando por alguna simulación que resulta ser artificial.

La felicidad se encuentra entonces, mediante la imitación y simulación de lo que consideramos “real”, por encima de la misma realidad. “Ese “yo” fragmentado en miles de imágenes como reflejo del ser interno, es recogido por la psicología postmoderna en el intento de reconstrucción del “yo” egoísta e individualista mediante procedimientos psiquiátricos y técnicas de relajación” (Martos, 2018, p. 29).

Sin embargo, se ha dejado de lado que, ese “yo” ha sido separado del “nosotros”, siendo dicha separación la causante de muchos de los padecimientos que actualmente vive la humanidad. Por lo tanto, la felicidad necesita imperativamente añadir una medida constante de sabiduría, que permita recuperar el verdadero sentido de la vida, que no es distinto al amor y la compasión.

NODO III

LA FELICIDAD DESDE LA COMPLEJIDAD

La naturaleza compleja de la felicidad humana

Intelectuales, pensadores, poetas, artistas, filósofos, neurocientíficos, sociólogos, antropólogos, psicólogos, de diferentes culturas, han intentado resolver el crucigrama mental que es el conocimiento acerca de la felicidad humana.

Los filósofos postulan sobre la felicidad, que tiene presencia en todo lo que existe, y que además está demasiado ligada a la ética, la cual responde también a una necesidad humana vital. En tal sentido, es importante considerar también las complicaciones que se presentan en la actividad humana en comparación con la de los animales, así como lo complejo de su mundo, el cual posee la capacidad de diferenciar lo bueno de lo malo, lo que le hace bien a la vida, de lo que le hace mal; aspectos que se deben resaltar, para poder adentrarnos en la felicidad.

Podemos indicar entonces, que ser feliz, adquiere un significado lleno de complejidad, que ha sido abordado desde múltiples perspectivas. Por su parte, la postura de la ciencia se identifica por brindar una definición operativa de ser felices, y aunque deja fuera lo complejizado que otras posturas consideran sobre la felicidad, si permite medirla de alguna forma.

En ese mismo sentido, se puede decir entonces que la felicidad, podría pensarse como “el grado con que una persona aprecia la totalidad de su vida presente de

forma positiva y experimenta afectos de tipo placentero” (Beytía y Calvo, 2011, p. 2).

Es importante también resaltar cómo en el pasado “los conceptos, nociones y valores tradicionales fueron subyugados por la idea de una sociedad de abundancia, donde la meta de la felicidad podía ser alcanzada como bienestar sobre la base de la satisfacción de las necesidades de consumo” (Delgado, 2008, p. 123).

Sin embargo, con el transcurrir del tiempo y según las vivencias, se ha podido comprobar, que la felicidad supera eso, pues alcanzarla demanda que varios factores entren en juego, en el entorno complejo en el que interactúa el ser humano.

Resulta necesario también considerar que, el ser humano es el único capaz de valorar el mundo desde el ángulo que a él le conviene o lo necesita. Los resultados de estas apreciaciones se van fijando en la conciencia en forma de valores personales, los cuales pasan a ser parte de los valores de un grupo en particular, como parte del proceso de socialización de los individuos, convirtiéndose a lo largo del tiempo en patrimonio común que se transmite de una generación a otra.

Es por ello, que vemos en muchas culturas o grupos sociales afines, formas comunes o parecidas de percibir la felicidad. Por lo tanto, cada individuo, según la cultura en la que se encuentra irremediabilmente inmerso, y sus experiencias personales, conforma a lo largo de su vida, la percepción sobre su propia felicidad.

En el mundo griego, por ejemplo, la vida política era la mejor, pues estaba basada en la dedicación al otro; en la época medieval la felicidad giraba en torno a la vida del monasterio, del estudio, la teología.

Para el caso de la vida moderna, se dice que la dignidad del hombre reside en la capacidad que tenemos de escoger cómo vivir, por lo tanto, visto desde nuestro libre albedrío, podemos escoger vivir mejor o peor, y allí es donde puede estar la trampa de la libertad, que en determinadas ocasiones puede incitarnos a aquello contrario a lo que podamos experimentar como felicidad.

Significa entonces que, a través de los tiempos, la percepción de la felicidad ha variado, al extremo que su búsqueda se ha convertido en un derecho fundamental del ser humano.

Punset (2005) también hace referencia a que, en la actualidad la búsqueda de la felicidad está formulada como uno de los derechos inalienables de la persona, vemos cómo en “el preámbulo de la Constitución de los Estados, se establece el derecho de los ciudadanos a buscar su felicidad” (p. 5). Al respecto, se establece que todos los hombres tienen 3 derechos inalienables: la vida, la libertad y la búsqueda de la felicidad.

En nuestro país, probablemente la búsqueda de la felicidad sea también el anhelo más común de nuestros ciudadanos. Nuestra Constitución Política también alberga derechos y deberes, que como fin primordial buscan contribuir a la felicidad y al bien común de las personas. Por lo que, al convertirse en un derecho fundamental del ser humano, se está demandando a las instancias correspondientes que

garanticen las condiciones imprescindibles para que todos podamos “buscar la felicidad”.

Podemos decir entonces, que se puede vivir de muchas maneras y ser feliz en cada una de ellas, no hay una vida mejor que otra, ni una forma de vida mejor que otra.

Para Rojas, la felicidad es:

Como un puzle en el que siempre falta alguna pieza. Nos metemos en un mar sin orillas. Son tantos los matices, recovecos, ángulos y vertientes, que es difícil atraparlo en sus ricas y diversas dimensiones. La felicidad es la vocación universal del ser humano, una tendencia metida en sus entrañas, un deseo profundo que arrastra y empuja en esa dirección. Pero la felicidad es ante todo un estado de ánimo, un paisaje interior a través del cual me encuentro contento conmigo mismo, una mezcla de alegría y paz interior. Quien no sabe lo que quiere, no puede ser feliz. (citado en Gijón, 2017, p. 77)

La felicidad desde el lente de la complejidad

Hemos visto cómo la complejidad se ha ido transformando y evolucionando con el transcurrir del tiempo, considerando también necesario conocer la manera en que diversos científicos en la segunda mitad del siglo XX plantearon la incertidumbre y lo arriesgado de la vida y la ciencia.

Morin (1990), al referirse al pensamiento complejo, plantea la heterogeneidad, la interacción y el azar. Todo objeto del conocimiento, cualquiera que sea, no se puede

estudiar por sí solo, sino en relación con su entorno; es por esto que podemos afirmar que toda realidad es un sistema, por estar en relación con su contexto.

Así mismo, se establecieron principios del pensamiento complejo: el dialógico, la recursividad y el hologramático, que más adelante abordaremos. Con respecto al concepto de sujeto, lo aplica a toda realidad viviente, cualquiera que sea. Según su teoría, el sujeto tiene tres características: autonomía, individualidad y su capacidad de procesar información, por lo cual podemos asegurar que el hombre es el sujeto de mayor complejidad. Así como todo aquello que se relaciona con él, en este caso “la felicidad”, la cual se convierte en compleja, desde el momento en que forma parte de la vida misma del sujeto, pues todo lo que hace y piensa gira en torno a su incansable búsqueda, la cual realiza con gran intensidad.

Según Morin, no se puede asumir la noción de sujeto desde un paradigma simplista, tampoco el de la felicidad; de allí la necesidad del pensamiento complejo, aquél que es “capaz de unir conceptos que se rechazan entre sí y que son desglosados y catalogados en compartimientos cerrados, por el pensamiento no complejo” (Reyes, s.f., p.6). No se trata de rechazar lo simple, sino de descubrir lo articulado con otros elementos; es cuestión de separar y enlazar al mismo tiempo.

Se trata entonces, de comprender un pensamiento que separa y reduce, junto con un pensamiento que distingue y relaciona, tal y como debe suceder con la felicidad. Saber unir los pensamientos que nos hacen felices, al mismo tiempo que separamos aquellos que nos restan felicidad. Comprender que lo que nos hace infelices también forma parte de nuestra felicidad, es saber separar y enlazar a la vez.

La mayoría de veces nos mostramos desconocedores ante el problema de la complejidad, lo cual es resultado de nuestras ideas no evolucionadas, lo que lograremos superar a través de la civilización de nuestro conocimiento.

Erramos entonces, en la forma en que organizamos nuestro saber, es decir, en sistemas de ideas, teorías e ideologías. Dichos errores tienen como denominador común “un modo de organización mutilante del conocimiento que es al mismo tiempo incapaz de reconocer y de aprehender lo complejo de la realidad” (Uribe, 2009, p. 233).

Maldonado (2019) considera que existe en nuestra actual realidad, una clara evidencia de las categorías fundamentales que caracteriza a nuestra humanidad y sobre todo a nuestra racionalidad occidental. Racionalidad que cataloga como, eminentemente deductiva o hipotética-deductiva, por lo tanto, ser occidental significa ser una persona o individuo cargado de pre-juicios, de pre-conceptos.

Dicha racionalidad tiene también influencia en lo que percibimos o experimentamos como felicidad, dado que muchas veces aseguramos poseerla, únicamente cuando la relacionamos con teorías o conceptos pre-establecidos que dictan si se es feliz o no.

Significa que, las ciencias de la complejidad, se convierten en el nuevo tipo de racionalidad científica, que corresponde no sólo a nuestra actualidad, sino también a nuestro futuro, y en relación con la ciencia y la filosofía tradicionales, se vuelven referentes básicos para la comprensión y explicación del dinamismo que existe en la actualidad.

Desde esta perspectiva, notamos que, desde nuestro mundo actual, es donde se hace cada vez más emergente plantearnos la complejidad, especialmente donde parece estar ausente, que es en la vida diaria. La vida en la que cada uno jugamos diversidad de roles sociales, de acuerdo a nuestro trabajo, familia, amigos, comunidad en la que vivimos, grupos en los que participamos.

Es allí donde vemos que cada uno somos un conjunto diverso de facetas unidas que no podemos desechar, que tenemos una variada multiplicidad de identidades y personalidades en nuestro yo mismo, algunas tan opuestas y diferentes, que pensamos muchas veces que sería muy difícil que nos podamos estar refiriendo a una misma persona.

Y desde esa complejidad de identidades y personalidades, notamos que la felicidad también forma parte de ello, por lo tanto, tan compleja es la felicidad como el mismo ser humano.

Un mundo de sueños, anhelos y fantasmas cuya compañía está presente en nuestras vidas, todo esto no nos deja ver que en muchas más ocasiones y circunstancias de las que pensamos, cada uno se conoce muy poco a sí mismo, es decir, sólo nos conocemos a través de una apariencia simbólica de nuestro yo mismo, y en más de una ocasión, nos engañamos acerca de quiénes somos en realidad. (Morin, 1990, p. 87)

Las evoluciones de nuestras multivariadas y hasta complicadas personalidades, nuestras relaciones contradictorias con los demás, el hecho de que somos llevados

por la historia sin conocer mucho el cómo sucedió todo, el hecho mismo de nuestras propias transformaciones a lo largo del tiempo.

Todo esto nos indica que no solamente la sociedad es compleja, sino también cada átomo del universo, cada individuo, cada yo mismo. Lo que preocupa es que nos hemos vuelto incapaces de reconocer la existencia de la complejidad en nuestras realidades.

Y esto es, precisamente, lo que nos impide ser realmente felices, el enclaustrarnos en un pensamiento tan lineal y simplista, lleno de estructuras y de topes, que nos impide ver más allá de lo que consideramos real. Reconocer que, al apostarle a un pensamiento complejo, seremos capaces de superar las limitaciones, insuficiencias y carencias de un pensamiento simplificador que nos impide disfrutar la vida en su plenitud, y como consecuencia ser felices.

Mientras el conocimiento científico moderno tenga como fin dispersar la aparente complejidad de los fenómenos, con el objetivo de descubrir el orden simple al que, según ellos, pertenecen y obedecen; el pensamiento complejo intenta articular los dominios disciplinarios quebrados por dicho pensamiento disgregador, aspirando a lograr un conocimiento multidimensional o transdisciplinar.

Según lo expuesto anteriormente, podemos afirmar que el pensamiento complejo está impulsado por el reconocimiento de lo incompleto en todo conocimiento, y por la aspiración a un saber no fragmentado, no dividido; el cual también incluye el disfrute de la felicidad, reconociendo que en ella están inmersos innumerables elementos que la hacen cada vez más compleja.

La felicidad inmersa en lo complejo de los sistemas sociales

Al referirnos a la felicidad, no podemos dejar de lado los sistemas sociales, aquellos cuya característica relevante es la complejidad.

En ese sentido, es necesario citar las teorías consideradas como fundamentales al referirnos a la complejidad: “teoría matemática, teoría de la evolución y teoría cuántica. Sin embargo, ante tal postura, las llamadas ciencias sociales y humanas, desconocen como teorías la primera y la tercera, aceptando casi forzosamente la teoría de la evolución” (Maldonado, 2019, p. 156).

La teoría matemática, una de las teorías que aborda la complejidad, propone la distinción de las funciones numéricas que son calculables y las que no lo son. En ese sentido se reconocen dos tipos de problemas: el problema P, que es el que tiene solución en un tiempo establecido, y el problema N-P, que por el contrario no es posible resolverlo en un tiempo establecido.

Al referirnos a las ciencias sociales y humanas, podemos darnos cuenta que, en su gran mayoría se encuentran al margen de dicha teoría, debiendo incorporarla o involucrarse en ella. Cuando citamos algunos ejemplos de los que podemos categorizar como problemas sociales y humanos, que pertenecen al tipo N-P, encontramos: la felicidad, el ambiente, la pobreza, la equidad, el conocimiento, por citar algunos.

Significa que, si lo analizamos desde el lente de lo complejo, la felicidad resulta ser un problema que no podrá ser resuelto en un tiempo previamente calculado o

establecido, pues en ella intervienen una serie de aspectos impredecibles, algunos de éstos difíciles de maniobrar.

La felicidad ¿una búsqueda compleja?

La complejidad ha existido siempre, en el universo, en la existencia misma, en el ser... no es que haya tenido su apareamiento recientemente, a partir que algunos estudiosos empezaran a mencionarla, o a partir de nuevos descubrimientos científicos, la complejidad está en todas partes, aún donde al parecer no existe, porque la simplicidad impera, allí mismo la podemos encontrar.

Al referirnos a la complejidad desde este contexto, vemos que ha sido vista y explicada por alguna literatura del siglo XIX e inicios del XX. Al mismo tiempo que en esa época, la ciencia hacía esfuerzos por excluir todo lo que se relacionara con la individualidad y lo que se considera único, para detener únicamente aquellas leyes que eran catalogadas como generales, así como las identidades tanto simples como cerradas.

Sin embargo, hubo posturas que dejaban ver que, en la vida diaria, en la cotidianidad, cada sujeto juega diversos roles dentro de la sociedad, dependiendo el contexto en que se desenvuelve, así se muestra lo complejo del rol que le toca vivir; cabe agregar que esa cotidianidad en la que interactúa permanentemente, forma parte esencial de su búsqueda incesante por ser feliz, pese a lo complejo que pueda ser.

Notamos entonces que, cada sujeto tiene múltiples identidades, múltiples personalidades dentro de su mismo ser, un mundo de fantasías y de sueños que lo

acompañan a lo largo de toda su vida, lo cual forma parte de la complejidad del ser, y aunque tratemos de asegurar que nos conocemos perfectamente, al final sólo conocemos una parte de nosotros mismos, en realidad muy poco, a lo que algunos le han llamado “el engaño de sí mismo”.

Y aunque tratemos de sincerarnos en relación a nuestra vida, siempre terminamos olvidando cosas importantes acerca de nosotros mismos, lo que al final también aporta o disminuye, a nuestro resultado final por ser felices.

Si a esto agregamos, que la complejidad gira en torno a principios que ayudan a comprenderla como tal, veremos al final que también están indiscutiblemente involucrados en la búsqueda incesante por ser felices.

Uno de los principios es el dialógico, según el cual dos cosas pueden suprimirse entre ellas, y por otro lado, colaborar y producir organización y complejidad al mismo tiempo. Según este principio, se puede mantener la dualidad y al mismo tiempo estar unidos, tratándose de asociar dos términos que son complementarios y a la vez contrarios.

Al hacer referencia a la felicidad, según el principio dialógico, se puede experimentar felicidad e infelicidad cuando una suprime a la otra, mientras que a la vez se complementan, puesto que una no se puede experimentar sin haber experimentado la otra, ambas se complementan.

Otro de los principios que rige la complejidad es el de la recursividad organizacional, según el cual los productos y los efectos son a la vez, las causas y

productos de aquello que los produce. En el caso del ser humano, podemos encontrar el principio de recursividad, en el proceso reproductivo del cual somos producto, pero a la vez es anterior a nosotros.

Notamos entonces, que la recursividad quiebra con toda estructura lineal de causa-efecto, producto-productor, pues ésta supone que todo lo que se produce se reinserta en aquello que lo ha producido.

Según la recursividad, una vez que somos producidos, seremos productores del proceso que continuará; somos al mismo tiempo, productos y productores. Lo mismo sucede cuando nos referimos a la felicidad, la que, como un proceso recursivo, una vez producida en nosotros, se vuelve productora de felicidad para el resto de individuos con los que nos relacionamos, siendo producto y productores de felicidad a la vez.

Por último, el principio hologramático establece que “en un holograma físico, el menor punto de la imagen del holograma contiene la casi totalidad de la información del objeto representado. No solamente la parte está en el todo, sino que el todo está en la parte” (Morin, 1990, p. 107).

Dicho principio se puede ver representado, en todo lo que el universo incorpora, pues refiriéndonos a la parte biológica del ser humano, sabemos que cada célula del organismo contiene la totalidad de la información genética de ese organismo.

El holograma entonces, va más allá de lo que se conoce como reduccionismo, que lo único que ve son las partes, y del holismo, que se centra en el todo. Parecido a un

cubo de Rubik o cubo mágico, para quienes tienen la habilidad de armarlo, saben que no solamente deben centrarse en las partes, sino que también en el todo, sólo de esa forma lograrán completar los colores de cada una de las caras.

Como bien lo planteó Pascal cuando expresó: “No puedo concebir al todo sin concebir a las partes y no puedo concebir a las partes sin concebir al todo” (Morin, 1990, p. 107). Lo que, en la lógica de lo lineal, no es aceptable, sin embargo, en lo que reconocimos de la recursividad, sabemos muy bien que aquello que concebimos como conocimiento de las partes entra de nuevo en el todo.

Al referirnos a la felicidad, notamos que el principio hologramático juega también un papel preponderante en su búsqueda permanente, pues las pequeñas dosis de felicidad que sentimos intermitentemente, forman parte del estado permanente de felicidad que experimenta el ser, y viceversa.

Vemos entonces, que tanto el principio hologramático, el recursivo y el dialógico, están estrechamente relacionados a lo que concebimos y experimentamos como un estado permanente de felicidad. De la misma manera, que los podemos relacionar con todo lo que sucede en el universo.

Pensar compleja y poéticamente para ser felices

Pensar complejamente no garantiza la felicidad en la vida, pero puede producir una cierta felicidad de la mente: el placer de avanzar en el conocimiento, de descubrir que las cosas son más ricas y más complejas de lo que parecían antes de considerarlas

bajo este tipo de pensamiento que no determina, pero induce a una comprensión de las cosas.

Bajo esta perspectiva, la prolongación ética de pensar complejamente, debe basarse en fomentar la solidaridad y la comprensión entre los seres humano. Cuando el individuo opta por aislarse y estar solo, lo único que hace es provocarse angustia y dolor. Sin embargo, la solidaridad ofrece la posibilidad de ser feliz, pues la felicidad surge cuando existe comunión, relación con los demás.

Notamos también, que concebir la vida desde el pensamiento complejo, surge así mismo desde la alternancia entre lo prosaico y lo poético. Aquello en lo que podemos apreciar los tecnicismos, lo práctico, lo útil; al mismo tiempo que valoramos en la poesía, la sensación de aquellas cosas que nos dan deleite y emoción, que nos hacen gozarnos como bailar, escuchar una bella melodía y esencialmente el amor.

Podríamos afirmar entonces que, pensar complejamente es buscar el desarrollo de los estados poéticos del ser humano, con los que es posible ser felices, a la vez que plantea la posibilidad de no serlo. Sin embargo, desde esa postura se puede afirmar que el pensamiento complejo sirve para ser más felices.

Aceptar la felicidad es también aceptar la posibilidad de no serlo. No existe un distribuidor automático de felicidad, entonces, hay una relación compleja con ella: por un lado, necesitamos experimentarla y conocemos de su importancia en la vida, pero no hay posibilidad de una felicidad permanentemente, eterna.

Pensar complejamente y ser felices, implica también establecer:

Una conexión cuántica de la mente con el pasado y futuro, con nuestro planeta y el universo, con la biosfera y la noosfera, con lo más simple y lo más complejo, con la vida y la muerte, con el bien y el mal, en definitiva, un viaje holístico a través de cada pareja de contrarios.
(Martos, 2018, p. 384)

Notamos entonces que, el universo se parece a un puzzle, al cual debe añadirse cada vez más piezas para su adecuada interpretación, obteniendo más probabilidades de resolverlo para vivir en la verdad, siendo libres y felices.

La metamorfosis en el pensamiento complejo, para la felicidad

¿Cuántos cambios más serán necesarios, para poder por fin, adentrarnos en ese cambio de paradigma civilizatorio en el que nos encontramos actualmente?

¿Cuál debería ser el cambio esencial, capaz de provocar ese giro holístico que humanamente necesitamos, para frenar la destrucción no solo de la biósfera, sino también de la misma noósfera de nuestro complejizado universo?

¿Será posible encontrarnos dentro de un coyuntural episodio, como el suscitado por Descartes, cuando pronunció el “pienso, luego existo”?

¿Será el momento propicio para un segundo renacimiento de la humanidad, en donde el “yo”, deberá ser reemplazado por el “nosotros”? Tiempo en el que la humanidad retome la práctica de los valores morales que se han ido diluyendo en el

camino del egocentrismo y la individualidad, y comenzar a evolucionar de manera holística, hacia una práctica frecuente de la bondad, la compasión, la solidaridad, la empatía; impregnadas de amor, ese amor que nos hace despojarnos de nuestra particular forma de ver la vida, y de reanudar lo que en unión podemos lograr.

Se trata de una nueva postura ante la forma de ver la vida, que logre involucrar la incertidumbre, lo imprevisible y lo impredecible; opuestas a la certidumbre que nos ofrece la ciencia clásica.

Una propuesta, que retome lo recursivo, lo dialógico y lo hologramático, como principios de la complejidad; rompiendo los esquemas tradicionales y clásicos propuestos históricamente.

Mirar con nuevos ojos la vida, de tal manera que demos cabida, ¿por qué no? a la transdisciplinariedad propuesta por Nicolescu, a partir de las premisas que comparte con la complejidad en la relación del sujeto – objeto.

De la simple felicidad, a la compleja felicidad

Cuando resuena en nuestros pensamientos ideas relacionadas a lo “simple” y lo “complejo”, y a la vez tratamos de enlazarlas a la felicidad, encontramos que:

No existe una barrera infranqueable que separe la epistemología de segundo orden de las nociones de complejidad presentes en las nuevas teorías. Por el contrario, ambas se encuentran indisolublemente unidas y forman parte de la elaboración de una racionalidad nueva,

marcada por la transición del ideal de simplificación propio de la racionalidad clásica hacia uno de complejidad. (Delgado, 2008, p. 7)

Notamos entonces que, cuando nos referimos a la racionalidad clásica, que postula el ideal de simplificación, y lo relacionamos con la felicidad, en un entorno complejizado, necesariamente debemos dar un vistazo hacia postulados como el de la “filosofía de la inestabilidad” de Prigogine en 1989, la “teoría del caos” de Lorenz en 1963, el “pensamiento complejo” de Morin en 1994, el “constructivismo radical” de Foerster en 1998, la “complejidad” de Gell Mann en 1998 y las “ciencias de la complejidad” de Maldonado en 1999; por citar algunas.

En ese mismo sentido, observamos que la felicidad forma parte de ese entorno sumamente complejo, el cual está siendo constantemente afectado por todo lo que sucede no solo dentro, sino fuera del ser humano, y que de muchas maneras interactúa y se relaciona con la felicidad, en un ambiente donde el caos, lo complejo y lo inestable, gobiernan la mayoría de veces.

En consecuencia, cómo logramos aprender a manejar, relacionar y vivir, en ese contexto en el que imperan todas esas circunstancias que hacen que el ser humano, salga de su zona de confort, y pueda manejar con madurez y experiencia, lo que el caos, lo complejo e inestable, le obligan a hacer para lograr la felicidad, no de una sino de muchas formas posibles.

En ese sentido, Morin afirma que:

En el pensamiento ético tradicional, la incertidumbre debía ser superada; la normalidad moral estaba llamada a superar la incertidumbre. Trabajar la incertidumbre moral parece uno de los problemas más difíciles para el pensamiento ético, pues inmediatamente que es planteada en el horizonte, aparece el marco conceptual del determinismo o el relativismo moral. La incertidumbre parece generar relativismo. (citado por Delgado, 2008, p. 10)

Al respecto, agrega que el relativismo moral no tiene cabida en la bioética, ambos son incompatibles, y propone que una de las exigencias irrenunciables para el ser humano, debiera ser la universalidad de la ética, aplicada en todas las esferas de interacción del ser humano, y más aún cuando de ser felices se trata, pues no podemos asegurar que lo seamos, cuando, además, afectamos la felicidad de quienes interactúan con nosotros de diversas maneras.

Por lo antes expuesto, podemos inferir que la felicidad deja de conducirse por los hilos del simplismo, para hacerlo por los de la complejidad, que le permite interactuar e interconectarse con el caos, la inestabilidad y todos aquellos fenómenos y postulados que afirman que la vida gira alrededor de lo inesperado y lo cambiante, y que no existe una, sino muchas formas de lograr ser felices.

Ser felices, tratando con el desorden

La vida es una mezcla de orden y de desorden, el universo entero es un coctel de orden, desorden y organización. Existimos en un universo del que no podemos eliminar lo aleatorio, lo incierto, el desorden; en consecuencia, debemos vivir y tratar con el desorden.

En tanto que, el orden es todo aquello que es repetición, constancia, invariabilidad, todo aquello que puede ser puesto bajo la protección de una relación altamente probable, encuadrado bajo la dependencia de una ley; el desorden, por el contrario, es todo aquello que es irregularidad, desviación con respecto a una estructura dada, elemento aleatorio, imprevisibilidad.

En un universo en el que impere el orden puro, no habría innovación, creación, evolución. No habría existencia viviente ni humana. De la misma forma, tampoco sería posible ninguna existencia, en el puro desorden, porque no habría ningún elemento de estabilidad sobre el cual fundar una organización.

En consecuencia, las organizaciones tienen necesidad de orden y de desorden, la vida misma necesita de ambas, al igual que el universo. En un universo en el cual los sistemas sufren el incremento del desorden y tienden a desintegrarse, su organización les permite reconducir, captar y utilizar el desorden.

Lo mismo sucede con la felicidad, la cual también necesita de la intervención tanto del orden como del desorden, considerando que, en medio de ambos, es que se logran entretejer y conjugar, los puntos claves que permiten al ser humano ser feliz de manera constante.

Entretejiendo la felicidad

La felicidad también se relaciona con la manera en que vamos entretejiendo los sucesos de nuestro pasado con lo que pensamos y sentimos en el presente. La forma de ir hilando dichos sucesos, de manera que, a nuestro propio parecer conviene para hacernos sentir felices.

Es como si al momento de tejer, hiciéramos lo que comúnmente llamamos “puntada atrás”, es decir, recordamos lo que nos hizo felices en el pasado y lo traemos de manera subconsciente al presente, en el momento en que el cerebro identifica la necesidad de ser recordados, para experimentar felicidad en el momento actual.

Si nos vemos identificados con el entretejido de la “puntada atrás”, es porque probablemente seamos personas que vivamos en el pasado, en el cual éramos felices y lo ignorábamos, o porque simplemente tendemos a extrañar esos momentos cuando experimentábamos la felicidad.

NODO IV

LA FELICIDAD Y LA CIENCIA

¿Felicidad sin ciencia? o ¿Ciencia sin felicidad?

Al referirnos a la ciencia, estamos dando cabida a lo intelectual, a la razón, al orden, a lo científico, a todo aquello que posee una estructura, lo alejado de lo que puede arriesgarnos al salirnos de los límites establecidos, que no da lugar a la pasión, al juego libre que se resiste a la opresión que imponen las reglas, al impulso, a lo espontáneo, a lo impredecible.

Con el paso del tiempo, el ser humano ha ido adquiriendo conocimientos sin límites sobre el universo desde diferentes posturas, la física, biológica, psicológica, ecológica, filosófica; haciendo imperar con más frecuencia los métodos que imponen la verificación tanto empírica como lógica.

Dichas posturas han rechazado todo aquello que tiene relación con el desorden, la oscuridad, el caos, lo complejo e inexplicable, que no da cabida a la razón, pero que de forma innegable están ligadas a la felicidad.

Al referirnos al saber científico tecnológico, específicamente en sus modos de ser, conocer y actuar de la ciencia y la tecnología, descubrimos que han trastornado el mundo del ser humano en tres direcciones principalmente: el conocimiento humano, la vida cotidiana tanto como proceso material de la vida, así como proceso espiritual de la vida.

Se manifiesta en “cuatro direcciones interconectadas: 1) la revolución epistemológica, 2) la sustitución del ideal de simplicidad por el de complejidad, 3) el nuevo holismo ambientalista, y 4) la bioética. Saberes que integran el mundo del hombre, su hacer, desear y conocer” (Delgado, 2008, p. 14).

Por su parte, la ciencia y el conocimiento científico han sido situados en lugares privilegiados, dado al éxito que ambos han tenido al dotarnos de conocimientos sobre el mundo, y la capacidad de las tecnologías para convertir ese conocimiento en formas de poder realizar transformaciones exitosas, no sólo en uno, sino en muchos modos culturales de pensar y ser en la sociedad actual, la cual ha sido llamada muchas veces por eso, la sociedad del conocimiento.

De esa cuenta, vemos entonces que ese carácter cultural, que ha sido vislumbrado dentro de la revolución científica, incorpora no sólo a los científicos, los artefactos y las tecnologías con que se provee la vida social y además se transforma la naturaleza. Además, ubica en su centro, el cambio del hombre común, la forma en que produce y comprende el conocimiento, así como su lugar y su valor en el proceso de vida.

El cambio sustancial en la vida de millones de seres humanos ha sido uno de los resultados más impresionantes de los avances científicos y tecnológicos, dado que, en anteriores épocas de la humanidad, la vida cotidiana se había desenvuelto, casi exclusivamente, basada en patrones cerrados de interconexión. Lo cotidiano había sido siempre extremadamente conservador en relación a todo lo que se visualizaba como nuevo, tanto en relación al conocimiento, como en los modos de vivir y reproducir la vida social.

En ese sentido, vemos también cómo la ciencia ha ido organizando nuestro saber en sistemas que incluyen ideas, y éstas a la vez teorías, ideologías, constructos; lo cual, según Morín, es la causa de una “nueva ignorancia” unida al avance mismo de ciencia.

Estamos enfrentando una nueva ofuscación, atada al uso cada vez menor de la razón, en la que el progreso ciego y sin control del conocimiento ha dado lugar a una de las amenazas más peligrosas que actualmente enfrenta el ser humano, y que notoriamente deja fuera todo aquello que tiene relación con la felicidad.

Si bien es cierto, por un lado, la ciencia se encarga de organizar el conocimiento, por el otro, es incapaz de reconocer y de comprender lo complejo de la realidad, que integra la complejidad del universo, sin dejar fuera, al ser humano, incluyendo lo que lo hace ser feliz.

Por otro lado, pero siempre refiriéndonos a la ciencia, Planck plantea algunas interrogantes en torno a que si:

En las actividades de la mente humana, el juego de las emociones humanas y en la conducta exterior que deriva de aquéllas ¿existe en todos los casos una estricta interrelación causal? Toda conducta, en última instancia, ¿debe ser atribuida a la actividad causal de las circunstancias, como los acontecimientos pasados o el medio circundante presente, sin dejar lugar a una acción espontánea y absoluta de la voluntad humana? ¿O disponemos, al menos, en oposición a la naturaleza, de cierto grado de libertad o de volición

arbitrario en todos los casos en que se desea hacer una elección?
(1941, p. 165)

Desde tiempos antiguos, el tema ha originado debates, pues hay quienes sostienen que el ser humano tiene libre albedrío, aceptando que cuanto más nos elevamos en la escala de los seres naturales, tanto menos perceptible es la intervención de la necesidad, y tanto mayor la intervención de la libertad creadora, hasta que finalmente se llega al caso de los seres humanos que gozan de la completa autonomía de la voluntad; misma que relacionada a la determinación del ser humano por ser o no feliz, logramos comprender que en realidad se trata de una decisión personal, la cual ejerce por voluntad propia.

Continuando con el principio de la causalidad, no se puede considerar dicha postura como válida o inválida, excepto cuando sea sometida a pruebas que permitan demostrar su veracidad, lo cual significa que, no podemos conocer hasta qué punto dicho principio es valedero, sin haberlo sometido a la prueba de la realidad externa.

Cuando nos referimos a la ciencia natural, el objeto de la investigación es una determinada imagen física que posee características específicas, mientras que, en las ciencias humanísticas, en el caso de la psicología, por ejemplo, se estudia una personalidad individual concreta, la cual ha heredado cualidades como rasgos físicos, inteligencia, imaginación, temperamento, gustos y preferencias, por citar algunos.

Interviniendo sobre esta personalidad se encuentran también las influencias psíquicas y físicas del medio, como el clima, la alimentación, las relaciones sociales, la vida familiar, la educación. Lo interesante resultaría, saber si todos estos factores determinan la conducta de esa personalidad en todas sus particularidades y de acuerdo a leyes definidas; dicho de otra manera:

Si nosotros dispusiéramos, algo imposible en la práctica, de un completo y detallado conocimiento de todos esos factores ¿seríamos capaces de decir con certeza, partiendo de una base causal, ¿cómo la libertad individual actuará un momento más tarde? Buscando una sólida, lógica y adecuada respuesta a esta pregunta, nos encontraremos en una posición totalmente diferente de aquella en que nos encontramos cuando se aborda desde las ciencias naturales. (Planck, 1941, p. 167)

Sería entonces complicado dar una respuesta precisa a la interrogante planteada. Se pueden tener diversos puntos de vista, pero no todos podrían proporcionar fundamentos lógicos para una respuesta. Sin embargo, podría afirmarse que la dirección en la cual las ciencias humanistas, como la psicología y la historia, se desarrollan actualmente, proporcionan ciertas bases para suponer que a la citada interrogante debe responderse afirmativamente.

Por otra parte, es importante resaltar también que, así como el movimiento de un cuerpo material resulta necesariamente de la acción combinada de diversas fuerzas, así también la conducta humana es el resultado de los motivos recíprocamente fortalecidos u opuestos, que en parte de la conciencia y en parte

también en la esfera inconsciente, desenvuelven su acción hacia un resultado, el cual puede tener efectos positivos o negativos hacia la felicidad.

Debido a ello, es que algunas acciones realizadas por los seres humanos no parecen tener explicación, resultando difícil encontrar argumentos razonables para ciertos actos, y en otros casos parecen ser completamente irracionales y sin causa. Es por eso que, encontramos personas que, en la lógica de la ciencia, no tienen motivos aparentes para ser felices y sin embargo lo son, y otras que teniendo todo para serlo no son felices. Así de compleja e inexplicable es la conducta del ser humano.

Si nos adentramos a conocer los actos de los seres humanos de forma íntima, encontramos que pueden ser explicados por causas que yacen en el carácter, la tensión emocional momentánea, o en el medio exterior específico. En aquellos casos en que extraordinariamente difícil descubrir estas causas aclaratorias, al menos tendremos fundamentos para aceptar que si no encontramos un motivo que nos dé la explicación, ello debe atribuirse no a la ausencia de éste, sino más bien a la insuficiente naturaleza de nuestro conocimiento acerca de la peculiaridad de la situación. (Planck, 1941, p. 168)

Así mismo, cuando nos encontramos ante un juego de azar, por ejemplo: lanzar el dado; en el que podríamos anticiparnos a adivinar el resultado, sólo si la acción se realizara más de una vez, en el cual se podría aplicar a través de la función de la causalidad. Por el contrario, si el lanzamiento se realizara una sola vez, resultaría difícil anticiparnos a descubrir el resultado.

Y así, incluso aunque el motivo de una cierta línea de la conducta humana pueda muchas veces permanecer oculta, la conducta totalmente inmotivada es científicamente incompatible con los principios sobre los que se basa la ciencia mental, lo mismo que la aceptación del azar absoluto en la naturaleza inorgánica es incompatible con el principio de las ciencias físicas.

Para el caso de la conducta humana, es necesario saber que no está simplemente condicionada por los motivos que conducen a ella. Cada acto tiene también una influencia causal sobre el comportamiento subsiguiente. Así, en el intercambio de motivos y conducta, existe una cadena sin fin de acontecimientos que siguen uno a otro en la vida espiritual, y en esa cadena cada eslabón está ligado por una relación estrictamente causal no sólo con el eslabón precedente, sino también con el que le sigue.

Existen estudios sobre cómo encontrar la forma de liberar esos eslabones de la cadena causal. Hermann Lotze, contradiciendo a Kant, sugiere que dicha cadena puede no tener fin, aunque tenga un comienzo. Dicho de otra forma, se presentan circunstancias en las cuales los motivos aparecen completamente independientes, sin un origen de una influencia anterior, de modo que la conducta a la cual esos motivos llevan, será el primer eslabón de una nueva cadena.

Sin embargo, hasta que la investigación psicológica no lo demuestre, no habrá base alguna que pueda servir como punto de partida, para la teoría del llamado “comienzo libre”, al que se hace referencia.

Significa entonces que, desde la teoría de la causalidad, cada acción del ser humano es consecuencia del acontecimiento que lo precede, es decir, que el presente estaría condicionado por acciones realizadas en el pasado. Lo mismo sucedería cuando se trate de visualizar el futuro, nuestro presente estaría de la misma forma condicionando lo que suceda en el futuro.

En ese mismo sentido, según lo afirma dicha teoría, la felicidad presente tendría que ser consecuencias de nuestros actos pasados, y nuestro futuro, consecuencia de lo que vivimos en el presente.

Según lo expuesto anteriormente, y desde la perspectiva de un mundo donde el principio de la causalidad prevalece universalmente, ¿qué podemos deducir respecto al libre albedrío?, ¿qué lugar queda para la autonomía de la voluntad humana?

¿Es posible que el hombre decida ser feliz, a pesar de acontecimientos pasados en su vida, que pudieron provocar un estado de infelicidad?

Para poder dar respuesta a dichos cuestionamientos, debemos analizar si ¿Existe algo en la naturaleza del hombre, algún reino interno que la ciencia no ha llegado a descubrir? ¿Cuándo nos referimos a las fuentes internas de la conducta humana, la ciencia no puede decir la última palabra? O más específicamente ¿existe un punto en el cual la línea causal del pensamiento termina, siendo imposible para la ciencia ir más allá?

En ese sentido, al referirnos nuevamente al libre albedrío, es importante hacer notar que:

Existe un punto, un solo punto en el ilimitado mundo de la mente y la materia, donde la ciencia y, por tanto, todo método causal de investigación es inaplicable no sólo sobre bases prácticas sino también sobre bases lógicas, y permanecerá siempre inaplicable. Este punto es el ego individual. (Planck, 1941, p. 176)

El ego individual, según Planck, es un pequeño punto en el reino universal del ser; pero en sí mismo es un mundo completo que envuelve no sólo nuestra vida emocional y nuestra voluntad, sino también nuestros pensamientos.

El ego es entonces, la fuente de nuestro más profundo sufrimiento y, al mismo tiempo, de nuestra más elevada felicidad; la cual, sobre la base de esta postura, no estaría condicionada únicamente por los acontecimientos pasados del ser humano, tal como lo plantea la teoría de la causalidad, sino también por el ego individual, en el que la vida emocional, la voluntad y los pensamientos ejercen un papel preponderante en la vida del individuo, y por lo tanto en su estado de felicidad o infelicidad.

Desde otra perspectiva, Planck (1941) afirma que “la libertad del ego en todos los casos, y su independencia de la cadena causal, es una verdad que surge del inmediato dictado de la conciencia humana” (p. 180); significa que, lo que se considera aceptable para el momento presente de nuestro ser, también lo será para

nuestra conducta futura, en la cual las influencias de nuestro presente ego desempeñan una parte.

Es por esta razón, que el individuo no puede considerar su futuro única y exclusivamente desde el punto de vista de la causalidad, pues ésta considera únicamente el conocimiento científico, dejando por fuera al carácter, e incluso las propias creencias religiosas del individuo.

En ese sentido, resulta necesario también que el científico, reconozca el valor de la religión como tal, sin importarle cuáles pueda ser sus formas, ni caer en el error de contraponer sus propias creencias a la ley fundamental sobre la cual se basa la investigación científica.

De ninguna forma debe existir oposición entre religión y ciencia, pues una complementa a la otra. El ser humano debe reconocer que el elemento religioso en su naturaleza debe ser reconocido y cultivado, y todos los poderes del alma humana tiene que actuar conjuntamente en perfecto equilibrio y armonía.

La ciencia, por su parte:

Enaltece los valores morales de la vida, pues es, además, amor a la verdad y respeto. Amor a la verdad que se despliega en el constante esfuerzo por llegar a un más exacto conocimiento del mundo del espíritu y de la materia que nos rodea, y respeto, pues todo avance en nuestros conocimientos nos pone cara a cara como el misterio de nuestro propio ser. (Planck, 1941, p. 184)

El saber conectado con el proceso cotidiano de la vida funciona socialmente de una forma tan particular, en la cual vemos cómo en el proceso de aculturación el ser humano aprende y aprehende tácitamente los modos de vivir y el manejo de instrumentos necesarios para hacer que la vida social sea posible.

Es entonces, donde el conocimiento se incorpora de forma espontánea a la vida y forma parte de ella en relación íntima con las formas de sentir y querer, lo que constituye un sistema de saber rico y multilateral; su valor se relaciona directamente con las formas de vida y no se puede concebir fuera u opuestamente a ellas.

Notamos entonces, cómo el saber holista, al ser integrado a lo cotidiano de la vida, prefiere siempre todo lo que represente estabilidad en relación al cambio. La vida del hombre común, por muchos años, se ha desenvuelto en torno a que, la permanencia y la conservación han sido más aceptados y practicados, que el cambio en sí.

En épocas antiguas, la vida cotidiana adoptó cambios, únicamente por medio de procesos evolutivos y por qué no decirlo, revolucionarios, los cuales en la mayoría de veces, se fueron extendiendo a través del tiempo.

Con el transcurrir del tiempo, las generaciones fueron incorporando a su desenvolvimiento diario, lo “nuevo”, respetando siempre las formas de conservación que se venían practicando con anterioridad. Todo aquello catalogado como novedoso o innovador, fue siendo adoptado siempre lentamente y con recelo, era sospechoso, portaba la incertidumbre y el cambio en dirección que se desconocía.

Lo anterior, es entonces compatible con el propósito más firme de lo cotidiano que es, garantizar la creación y multiplicación de la vida humana.

Ser creativos significaba, en ese contexto, estar regidos por mecanismos regulados, previamente establecidos, en el que la costumbre y la tradición jugaban un papel crucial, limitando ir más allá de lo que estaba normado, regulado, prescrito; por lo tanto, salirse de dichas estructuras, significaba romper con las reglas del juego, exponerse a ser sorprendidos por lo desconocido, quedando expuestos a la crítica y al riesgo de ser sorprendidos por lo inesperado.

Ser felices, bajo los argumentos antes expuestos, sugería salirse de lo cotidiano que la ciencia y el conocimiento proponían; ser felices demanda ser creativos, dando cabida a lo novedoso, a lo innovador, a dejarnos sorprender por lo inesperado, aún a pesar de lo riesgoso que podría ser exponerse a la felicidad.

Sin embargo, con el transcurrir del tiempo, la humanidad ha ido adquiriendo nuevos conocimientos, la ciencia y la tecnología han permitido acceder a nuevas formas de producir; el flujo de la información también se ha ido extendiendo, incluyéndose todo esto en la vida cotidiana del ser humano, lo cual ha provocado que actualmente se prefiera el cambio a la estabilidad, elevándose el valor social de lo novedoso y lo creativo.

Al respecto, podría entenderse que, dicha modificación de la vida cotidiana a preferir el cambio sería visto como un progreso, una ventaja, un hecho positivo, lo que sería absolutamente cierto, si la opción por el cambio y el saber no se estuvieran

convirtiendo al mismo tiempo, en una amenaza por la propia vida, y no sólo aquella que se refiere a la vida humana, sino la vida en todas sus manifestaciones.

Lograr esa armonía entre el cambio, la creatividad, lo novedoso y la estabilidad, lo regulado, las estructuras ya establecidas, podría darnos resultados sorprendentes en relación a nuevas formas de hacer que las cosas sucedan, y no sólo las que tienen relación con la vida cotidiana del ser humano, sino también aquellas que tienen que ver con la misma ciencia.

Podemos inferir entonces, que la felicidad y la ciencia guardan relación entre sí, pues, aunque la felicidad no esté condicionada exclusivamente por los principios científicos que rigen a la segunda, no podemos referirnos a la felicidad sin dar cabida a la ciencia, pues estaríamos arando en el mar, dialogando sin fundamento alguno.

NODO V

LA FELICIDAD Y NUESTRO CEREBRO

Referirnos a la felicidad implica también explorar lo que sucede en nuestro cerebro, anatómicamente hablando, cuando consciente o inconscientemente buscamos la felicidad.

Al respecto, es necesario considerar que “nuestro cerebro no libera sustancias químicas de la felicidad hasta que ve un modo de encontrar una necesidad de supervivencia, como puede ser poder contar con los alimentos, la seguridad y el apoyo social” (Graziano, 2017, p. 7).

Luego que esto sucede, el cerebro recibe una descarga de energía rápida, antes de que pueda regresar a su estado neutro, y pueda estar listo para la siguiente oportunidad de supervivencia. Debido a esto, sucede que sentimos lo que comúnmente llamamos variaciones emocionales, lo que se debe al funcionamiento normal del cerebro.

Sin embargo, aunque sabemos que los comportamientos de recompensa del cerebro aportan a nuestro bienestar, seguimos practicando hábitos que dañan nuestra propia supervivencia.

Cuando el impulso de la química de la felicidad termina, la persona percibe como si algo estuviera mal, y rápidamente busca la forma de volver a sentirse bien. Lo que haya funcionado en el pasado crea una ruta en el cerebro.

La mayoría de personas tenemos hábitos que nos hacen felices, como: hacer ejercicio, conversar con alguna persona en especial, participar en reuniones familiares, leer un buen libro, comer alguna comida rica, por mencionar algunas; sin embargo, ninguno de estos hábitos nos hará felices para siempre, porque el cerebro no funciona de esa forma.

El organismo metaboliza rápidamente cada impulso de sustancia química de la felicidad, y para poder obtener más, debe repetir aquello que lo hace feliz. No obstante, la persona puede terminar excediéndose tanto con alguno de esos hábitos que pueden llegar a ser infeliz.

Lo ideal sería para liberar las sustancias químicas de la felicidad hacer aquellas cosas que realmente son buenas para nosotros mismos; lo cual podría lograrse, siendo capaces de comprender lo que desencadena en la naturaleza la química de la felicidad y cómo puede nuestro cerebro sustituir los viejos hábitos por otros nuevos; diseñando un nuevo hábito que nos produzca felicidad y conectarlo a nuestras neuronas.

En ese sentido, está comprobado que se pueden construir nuevas rutas neurales, a partir de la repetición de nuevos hábitos, lo que depende en gran manera de nuestra voluntad, nos haga o no sentirnos bien. Significa que, iniciar un nuevo hábito no siempre nos resulta agradable.

Los viejos hábitos pueden compararse a carreteras bien asfaltadas en el cerebro, mientras que los nuevos son difíciles de activar, porque son como estrechos caminos empedrados en medio de un espeso bosque de neuronas. Los caminos desconocidos

producen sensación de peligro y cansancio, de manera que rápidamente nos sentimos tentados a volver a la carretera que nos es conocida. Pero con esfuerzo y determinación se puede construir una nueva carretera, y con el paso del tiempo, ese nuevo camino nos hará sentir tan bien que desearemos construir otra, y otra más.

Se dice que el ser humano tiene un cerebro centrado en la supervivencia, el cual fue heredado de quienes sobrevivieron en otras épocas. Esto puede parecer incuestionable, pero si observamos con más detalle los grandes retos de supervivencia del pasado, podrá parecernos un milagro que todos nuestros antepasados directos mantengan vivos sus genes.

Según Graziano (2017), hemos heredado un cerebro que está centrado en la supervivencia, aunque para algunos sea difícil creer que esto sea cierto. Sin embargo, cuando nos preocupamos por el hecho de llegar retrasado a una cita, o porque ingerimos comida que no es sana para nuestro organismo, nuestro cerebro de supervivencia está trabajando. Una vez que nos sentimos libres de amenazas inmediatas como el hambre, el frío o los depredadores, nuestro cerebro explora otras posibles amenazas.

La selección natural creó un cerebro que nos recompensa con una sensación agradable, cuando sentimos que tenemos una buena oportunidad para nuestros genes y nos alarma con una sensación desagradable cuando perdemos una oportunidad. Esas respuestas están enraizadas con el deseo del cerebro de sobrevivir, pero no están configuradas.

Los seres humanos no hemos nacido para buscar determinados alimentos o para evitar ciertos depredadores del modo en que lo hacen con frecuencia los animales en la naturaleza. Sino por el contrario, hemos nacido para conectarnos con nosotros mismos, a partir de nuestras propias experiencias, desde el mismo momento en que nacemos, siendo seres racionales, se empieza a crear esa conexión.

Todo lo que nos hace sentir bien, crea en nosotros vías para la química de la felicidad, que nos hace sentir lo que es bueno para nosotros, y todo aquello que nos hace daño, también crea vías que nos advierten que, eso es malo para nosotros.

En síntesis, el cerebro cuenta con ciertas peculiaridades: 1. Cuida de la supervivencia de nuestros genes con tanta premura como cuida de nuestro cuerpo. 2. Se conecta con él mismo a partir de experiencias primitivas, pero, en cambio, es una guía imperfecta para la supervivencia en la edad adulta. Debido a ello, es que resulta tan difícil comprender nuestros altibajos neuroquímicos (Graziano, 2017).

El cerebro libera las siguientes sustancias químicas que producen el sentimiento que llamamos “felicidad”: dopamina, endorfinas, oxitocina y serotonina. La llamada “química de la felicidad”, biológicamente hablando, se activa cuando el cerebro detecta algo positivo para nuestra supervivencia, y luego se desactiva, de esa forma está preparada para reactivarse cuando lo positivo aparece en nuestro camino.

Existen estudios que evidencian que, cada sustancia química de la felicidad provoca una sensación diferente. La dopamina produce la alegría de encontrarse con cosas que encajan con nuestras necesidades: es el sentimiento de alegría, cuando hemos conseguido lo que buscamos; las endorfinas producen el olvido que enmascara el

dolor: a veces se le llama euforia; la oxitocina crea la sensación de sentirse seguro con los demás, lo que ahora se denomina vinculación afectiva; y por último, la serotonina crea el sentimiento de sentirse respetado por los demás: orgullo.

Es posible que algunas personas no definan de esta forma la felicidad, lo cual puede deberse a que las sustancias neuroquímicas trabajan sin palabras. En ese sentido, la ciencia explica esos impulsos en los animales, y en los seres humanos es posible que la voz interior parezca un proceso mental completo hasta que se llega a conocer la química del mamífero interior.

Para saber la forma en que funciona la química de la felicidad, debemos saber que dichas sustancias químicas están controladas por unas diminutas estructuras cerebrales que todos los mamíferos tienen en común: el hipocampo, la amígdala, la pituitaria, el hipotálamo y otras, que en conjunto forman el llamado sistema límbico.

El sistema límbico está formado por una gran corteza llamada córtex o corteza cerebral, ambos siempre trabajan conjuntamente para mantenerse vivos y preservar nuestro ADN (Ácido Desoxirribonucleico), nombre químico de la molécula que contiene la información genética en todos los seres vivos.

El córtex busca patrones en el presente que encajen con patrones con los que conectamos en el pasado, mientras que el sistema límbico libera sustancias neuroquímicas que indican al organismo, lo que es bueno o lo que es perjudicial para él. Sin embargo, nuestro cuerpo no siempre actúa en función de dichos mensajes, pues el córtex puede invalidarlos, generando una alternativa, y el sistema límbico reacciona ante ella. De

modo que el córtex puede inhibir el sistema límbico de manera momentánea, pero el cerebro mamífero o límbico es la clave de quienes somos. El córtex dirige la atención y selecciona la información, pero el cerebro límbico es el que desencadena la acción (Graziano, 2017).

Cada sustancia química de la felicidad provoca un tipo de comportamiento de supervivencia diferente. La dopamina motiva a conseguir lo que necesitamos, aunque requiera mucho esfuerzo; las endorfinas hacen que se ignore el dolor, de modo que uno puede pasar por alto las lesiones cuando está herido; la oxitocina nos motiva a creer en las demás personas, a la vez que encontramos seguridad en la compañía; y la serotonina, hace que nos hagamos respetar, lo cual aumenta la posibilidad de emparejarse y de proteger la descendencia.

Podemos entonces, salir adelante con diferentes motivaciones de nuestro cerebro verbal, pero es nuestro mamífero interior el que decide lo que nos hace sentir bien. El cerebro mamífero o cerebro límbico, hace que el cuerpo se dirija a cosas que liberan sustancias químicas de felicidad, y evita otras que liberan sustancias químicas de insatisfacción.

El ser humano puede detenerse ante un impulso neuroquímico, pero entonces el cerebro genera otro impulso para buscar el mejor camino para satisfacer las necesidades de supervivencia del cuerpo. Esto no significa que seamos esclavos de nuestros impulsos animales, pero tampoco quiere decir que podamos actuar únicamente a base de datos puros, aunque pensemos que eso está sucediendo.

Constantemente, estamos buscando la manera de sentirnos bien, tomando decisiones en torno a actuar de esa forma, y después buscamos el siguiente paso para sentirnos bien. En los animales, sentirse bien les ayuda a satisfacer sus necesidades. En este caso, los animales aceptan los impulsos neuroquímicos, sin esperar un razonamiento verbal; por tanto, ese comportamiento puede aportarnos a dar sentido a la química de nuestro cerebro.

Para comprender, desde este punto de vista, qué es lo que desencadena la química de la felicidad, se puede tomar el ejemplo, de un león hambriento que es feliz cuando ve una presa y piensa que la puede alcanzar. No se trata de una felicidad filosófica, sino de un estado físico de excitación que libera energía para la caza.

Los leones ocasionalmente fallan a la hora de cazar; es por ello, que eligen cuidadosamente a sus presas, evitando llegar a quedarse sin energía y morir de hambre. Cuando un león ve una gacela, sabe que puede conseguir cazarla y se excita, se le dispara la dopamina y eso provoca que su motor se acelere y salte sobre la presa.

Un animal sediento es feliz cuando encuentra agua, la agradable sensación de satisfacer su sed libera la sustancia química llamada dopamina, lo cual establece conexiones constantes en sus neuronas, y eso le ayuda a que vuelva a encontrar agua en el futuro.

La dopamina le permitirá sentar las bases de un circuito neuronal. Entonces sucederá que, la próxima vez que este animal vea cualquier indicio de agua, la electricidad abrirá paso rápidamente a esas sustancias químicas de la felicidad. Esa

sensación agradable le mostrará que eso es lo que necesita, ante su inminente cansancio y deshidratación, poder tener ante sí una señal de recompensa, desata en él una felicidad estimulante.

Lo anterior nos ayuda a comprender que, en la naturaleza no se encuentra la química de la felicidad de manera gratuita. Las sensaciones agradables se desarrollan porque incitan a hacer las cosas que estimula la supervivencia.

Al hacer la comparación del sistema límbico y el córtex en diferentes animales, podemos darnos cuenta que los animales toman decisiones de supervivencia con un córtex mínimo. Su sistema límbico es más que suficiente para decidir lo que es bueno para ellos. Los motiva a acercarse cuando sienten una sensación agradable, y a huir cuando tiene una mala sensación. Este sencillo sistema ha seguido vivo en nuestros ancestros del mundo animal, durante millones de años, y sigue funcionando en nuestro interior. (Graziano, 2017)

La naturaleza normalmente evoluciona partiendo de lo que ya existe, evitando empezar de cero cualquier proceso. Los mamíferos evolucionaron partiendo del cerebro de los reptiles, y los humanos del cerebro de los mamíferos.

Los humanos tenemos un gran número de neuronas preparadas para conectarse en nuevas experiencias, por el contrario, los reptiles tienen un número mínimo de neuronas, de tal manera que raramente adoptan experiencias nuevas, aunque su cerebro está preparado para visualizar el mundo en busca de amenazas y oportunidades.

Es interesante también poder conocer cómo el sistema límbico y el córtex funcionan conjuntamente, para lo cual es necesario resaltar que el tamaño de nuestro córtex es el que nos diferencia de los animales. Significa que los humanos podemos seguir edificando nuevas vías neuronales y, por lo tanto, sintonizando bien nuestros esfuerzos para satisfacer las necesidades.

En ese sentido, es necesario también aclarar que los seres humanos no sólo vivimos del córtex, necesitamos también del sistema límbico para saber lo que es bueno o malo. Sucede que, el córtex ve el mundo como un caos en bruto hasta que el sistema límbico crea la sensación de que algo está bien o mal para el individuo. Lo interesante de esto es conocer cómo ambos se necesitan entre sí, pues el sistema límbico requiere del córtex para percibir el placer y el dolor, pero este último no puede producir sustancias químicas. Lo cual significa que, si queremos ser felices, debemos conseguirlo a través del sistema límbico.

Para poder comprender cómo nuestras experiencias van creando sendas neurales en nuestro cerebro, debemos saber que, nuestros sentimientos son únicos, y con las sendas neurales despertamos la química de la felicidad creada a partir de la experiencia personal. Es por eso que, muchas veces frente a una misma situación y dotados de los mismos recursos, los seres humanos reaccionamos de formas diferentes. (Graziano, 2017)

Cuando hemos vivido momentos de felicidad, en nuestro cerebro se han creado conexiones neurales que permanecen allí, preparadas para liberar más química de la felicidad, cada vez que nos encontremos en una situación similar.

De la misma forma, los momentos infelices del pasado conectan neuronas que indican lo que debemos evitar. Lo cual indica que, siempre que tenemos una experiencia, los sentidos captan el mundo de nuestro entorno y liberan electricidad en el cerebro. Esa electricidad fluye en el cerebro, encontrando la senda que ofrece menos resistencia. Significa que, las sendas que hemos creado, aportan a la electricidad del cerebro, un lugar por el que pueden fluir, y eso conforma nuestra respuesta a la experiencia.

Repetir comportamientos también tiene sus efectos en nuestras sendas neurales, es por eso que algunas de estas sendas se convierten en autopistas, porque las activamos repetidamente en nuestro cerebro. De esa forma, acabamos con miles de millones de sendas para canalizar nuestra electricidad, creando un significado del flujo de informaciones que llegan a nuestros sentidos.

Las sendas que vamos construyendo en la vida se combinan entre sí y forman nuestro sistema de guía neural. Puede que el sistema no sea el que uno construiría si empezara de cero, pero es una guía de las reacciones ante situaciones de la vida diaria.

En ese sentido, Graziano apunta que:

Nuestro mamífero interno no tiene por qué dudar de sus propias reacciones, pues éstas se han construido a partir de experiencias personales reales. No percibimos nuestro sistema neuronal de orientación porque lo hemos construido de manera inconsciente, por

ello es tan difícil construir nuevos caminos: uno no sabe cómo construyó los antiguos. (2017, p. 18)

Los circuitos neurales familiares son fáciles de seguir, lo cual no siempre es bueno. Eso sucede porque nuestras sendas neurales nos facilitan que nos agraden unas cosas y nos disgusten otras. Puede suceder que nos gusten cosas que no son buenas para nosotros y, por el contrario, rechacemos otras realmente buenas.

Entonces ¿por qué un cerebro que evoluciona para poder sobrevivir crea esos circuitos tan raros? Todo parece indicar que, estamos diseñados para almacenar experiencias, y no para eliminarlas. La mayoría de veces, la experiencia contiene importantes lecciones, nos ayuda a dirigirnos a lo que nos benefició en el pasado, y a evitar aquello que nos dañó.

Sin embargo, las rutas de las experiencias pasadas también pueden engañarnos, llevándonos a evadir pesares de hace mucho tiempo (que pueden ser cosas en realidad buenas), o a buscar excesivamente una experiencia buena, que no sea precisamente de beneficio para nosotros.

Podemos también señalar que, nuestro córtex humano nos permite ajustar los viejos circuitos con nuevas entradas, es decir, poder aceptar lo que antes rechazábamos o viceversa. Aunque es importante también recalcar que esos viejos circuitos también son muy poderosos, pues optamos por confiar en ellos, porque el exterior nos abruma con tanta información, y nuestras autopistas neurales ayudan a que dicha información fluya adecuadamente.

Sin embargo, dichas autopistas neurales no siempre nos llevan a donde queremos, algunas veces nos hacen liberar sustancias químicas desagradables en el momento preciso en que esperamos sentirnos bien.

Si, por el contrario, optamos por abrir nuevos circuitos a través de nuestra jungla de neuronas, tendremos la oportunidad de disfrutar de mayor felicidad, ¿cómo creamos esos nuevos circuitos?

En la juventud se crean fácilmente nuevos circuitos, mientras que en la madurez crear nuevos circuitos es tan difícil como abrirse camino a través de un denso bosque tropical. Cada paso requiere un gran esfuerzo, y el camino tan dificultoso que hemos recorrido desaparece, si no lo volvemos a utilizar rápidamente.

Las neuronas tienen problemas para hacer llegar electricidad a un sendero que no había sido activado antes. Cada vez que se activa una vía neuronal, la chispa surge con más facilidad. Repetir el proceso va desarrollando poco a poco una vía neural, así como un sendero de tierra se va endureciendo conforme es más transitado.

Significa que, es posible que construyamos nuevas vías, alimentando repetidamente nuestro cerebro con experiencias nuevas, y esas repeticiones permitirán crear todos los circuitos que deseemos.

Seleccionar nuevas experiencias estimulará la felicidad, y repetirlas permitirá que surjan fluidamente, haciéndonos sentir bien, de manera que nos resultarán beneficiosas.

Probablemente todos los seres humanos nos hemos visto encerrados en el círculo vicioso de la búsqueda de la felicidad, en el que probablemente deseemos escapar para siempre de la infelicidad, sin embargo, es necesario saber que también la felicidad es tan necesaria, como la infelicidad. Esto sucede porque el cerebro necesita las sustancias químicas de la infelicidad para alertar de amenazas y obstáculos, así como necesita de la química de la felicidad para percatarse de las oportunidades.

Estamos diseñados para sobrevivir buscando sustancias químicas felices y evitando las infelices, pero no para seguir atajos que eliminen la búsqueda y la eliminación. Aquí también es importante resaltar, que dichos atajos pueden crear un círculo vicioso.

Continuamente nuestro cerebro está en la búsqueda de sentirse bien, pues la misión de crear sensaciones agradables constituye el motor de supervivencia de la naturaleza. Los animales buscan sustento para saciar la inquietante sensación de hambre y buscan calor para aliviar la desagradable sensación de frío. La sustancia química de la felicidad empieza a fluir antes de que el animal se alimente o se caliente, pues el cerebro límbico la pone en marcha tan pronto como aquél ve una manera de suplir sus necesidades.

En el caso del ser humano, sucede que nos anticipamos a las sensaciones desagradables a fin de evitarlas, pero las sustancias químicas de la infelicidad siguen fluyendo independientemente de lo bien que cumplamos con nuestras necesidades, pues nuestra supervivencia peligra mientras estemos vivos.

El cerebro límbico nunca se detiene en su constante alerta para detectar amenazas potenciales, cuando se ve libre de amenazas físicas, busca amenazas sociales. En el caso de los mamíferos, la supervivencia se da gracias a que la desagradable sensación del cortisol, la cual les alerta a tiempo para evitar amenazas potenciales.

El cortisol comunica dolor y perspectiva de dolor, nos motiva a hacer cualquier cosa para que la molestia no continúe. En el pasado, nuestros ancestros pudieron sobrevivir gracias a que esta sustancia les hizo estar alertas frente a las amenazas.

Cuando el cortisol se activa, se construyen numerosos circuitos que causan en nosotros diferentes reacciones, en las que a veces la solución es tan sencilla, pero otras, se vuelve complicada al momento de tomar decisiones. Lo cierto es que debemos actuar, porque si no lo hacemos puede suceder lo lamentable.

Detener el cortisol con soluciones permanentes a cualquier problema, sería lo ideal, pero eso no debe suceder, pues la insatisfacción también libera cortisol. Cuando nos suceden cosas imprevistas con las que no estamos conformes, el cortisol se activa en nuestro organismo.

El cortisol favorece a poder cambiar de dirección para poder suplir nuestras necesidades, nos advierte cuando nuestra primera opción sí funciona, la química no será suficiente. Para conseguir más, se tiene que hacer más; esa es la forma en que el cerebro insiste al organismo para que haga lo necesario y mantenga el ADN en funcionamiento. La sustancia de la felicidad se absorbe y la conciencia de amenaza de supervivencia se restablece. La sensación de “hacer algo” llama la

atención cuando uno no está distraído con la sustancia de la felicidad. Si se buscan maneras rápidas de alivio, los activadores de dichas sustancias, pueden ser una tentación (Graziano, 2017).

Frecuentemente sucede que hacer cosas que disfrutamos es ilegal, inmoral o afecta nuestro organismo; lo cual sucede porque todo lo que libera una sustancia rápida de la felicidad tiene también efectos secundarios.

Debemos tener también en cuenta la formación de círculos viciosos que se forman en nuestro cerebro, los cuales pueden incluir cosas que vienen del exterior como el alcohol, los alimentos, el dinero, el sexo y las drogas; o del interior como ciertos hábitos mentales (enojarse, buscar aprobación, huir, buscar emociones fuertes y escapar). Dichos comportamientos pueden hacernos sentir bien en algún momento en que lo estemos pasando mal, proporcionándonos la sensación de vencer una amenaza, de tal forma que lo repetimos. Con el tiempo, desarrollamos una autopista neural y el comportamiento surge sin ningún esfuerzo.

Es importante también considerar que, un círculo vicioso puede detenerse en un instante, lo único que podemos hacer es resistirnos a la sensación de “hacer algo” y “vivir con el cortisol”. Tolerar vivir con el cortisol puede tornarse difícil, pues éste llama nuestra atención, y en realidad no fue creado para permanecer allí y ser aceptado. Si, por el contrario, desarrollamos la capacidad de resistirnos a actuar ante una alarma de cortisol, aunque nos resulta difícil poderlo detener, la espera dará a nuestro cerebro la oportunidad de poner en marcha otra opción. En ese momento es cuando se inicia un círculo virtuoso.

Aprovechar la ocasión es más sencillo, cuando tenemos listo un circuito alternativo. Al principio, el nuevo circuito puede parecernos extraño, pues carece de la chispa de electricidad en la que confiamos para saber lo que está sucediendo. Resistirnos a un circuito antiguo puede hacernos sentir como si estuviéramos amenazando a nuestra propia supervivencia, cuando en realidad estaríamos haciendo precisamente todo lo contrario (Graziano, 2017).

Estudios han demostrado que, el dolor de resistirse a un hábito, nos facilita la forma de un nuevo hábito, lo cual es algo que podemos conseguir repitiendo diariamente un nuevo pensamiento o comportamiento sin fallar. Probablemente suceda que la nueva elección no nos haga felices desde el primer día, ni tampoco en el mediano plazo, puede ser un hábito que requiera tiempo poder adquirirlo. Sucederá entonces que podremos liberarnos del círculo vicioso que veníamos practicando.

Ser un mamífero con un córtex grande es también complicado, pues contamos con tantas neuronas con las que imaginamos cosas que no existen, en lugar de centrarnos sólo en lo real. Lo anterior nos permite, como algo ventajoso, idear soluciones antes de que sea demasiado tarde, mejorando muchos aspectos de nuestra vida; pero también como desventaja, estimulamos sensaciones desagradables que nos afectan.

La mayoría de los seres humanos, para sentirnos mejor, imaginamos “circunstancias mejores”, en las que la felicidad fluye sin esfuerzo y las sensaciones desagradables desaparecen, lo cual no es una expectativa realista con el cerebro que tenemos. Nuestro cerebro sólo libera sustancias químicas agradables cuando actuamos para satisfacer nuestras necesidades. En ese caso, podríamos terminar en un círculo

vicioso, si únicamente nos centramos en las sensaciones agradables inmediatas de un mundo imaginado, y obviamos la realidad de nuestro mundo.

Suele también suceder que, nos resulte fácil observar los círculos viciosos de las demás personas, tratando de ocuparnos de su felicidad; sin embargo, no podemos llegar al cerebro de otra persona y crear nuevas conexiones para ella, ni ella puede hacerlo por nosotros. Si nos centramos en el cerebro de otro, fracasaremos en el propósito de hacerlo feliz y también de hacernos felices a nosotros mismos. Cada persona tiene que ocuparse de sus propias sendas neurales, de su propio sistema límbico (Graziano, 2017).

Cada ser humano debe ocuparse de su propia felicidad, la cual deberá abordar desde su interior, manejando cuidadosamente las sendas neurales plasmadas en su cerebro, su cúmulo de experiencias pasadas, así como las nuevas sendas que aporten a su felicidad, rompiendo aquellos círculos viciosos que afecten su bienestar y posiblemente la propia existencia.

Por otra parte, existen también estudios que confirman que, el cerebro se divide en dos hemisferios, el hemisferio izquierdo y el hemisferio derecho. Se afirma que, el hemisferio izquierdo aloja la parte emocional, donde se encuentra la intuición, el lenguaje no verbal, recuerdos de algunas canciones, los sentimientos que se derivan de éstas, más enfocado en el arte, es el lugar donde se crean la mayoría de las suposiciones. Por otro lado, el hemisferio derecho es la parte racional, enfocada más a la realidad, menos optimista que su contraparte.

No obstante, el cerebro comprende diversos elementos, haciendo notar que el cerebro nunca deja de aprender, y que cada vez que el cerebro aprende algo nuevo, cambia su funcionalidad por completo, como lo hace un computador, realiza una nueva actualización de la información que ha procesado con anterioridad.

Las etapas de nuestra vida y las experiencias de cada una de ellas, influyen también en nuestra felicidad, dado que “La maduración cerebral se correlaciona con muchos de los cambios cognoscitivos y de comportamiento observados durante la infancia y la adolescencia” (Roselli, 2003, p. 1); indica que, un individuo odiará algo o no, dependiendo de la forma en que su cerebro se identifique con algún suceso catalogado como agradable o desagradable, como si se dejaran huellas de lo aprendido.

Cabe agregar que, cuando se realiza algo por primera vez, será necesario considerar que “la primera impresión será la importante”, pues no es lo mismo aprender a nadar en excelentes condiciones, en una piscina climatizada, con las mejores técnicas y excelentes profesores, que aprender a nadar en condiciones inapropiadas que provoquen en nosotros miedo e incertidumbre. Significa que, entre infinidad de cosas que se pueden aprender diariamente, va quedando una huella para cuando nos suceda algo similar en el futuro.

Cada vez que recordemos dichas experiencias, seguramente vendrán vinculadas con una serie de emociones, que puedan hacernos reír, llorar, enojar, suspirar; dependiendo con qué percepción las relacionemos; entre todos estos elementos saldrán a relucir las emociones que tienen que ver con la felicidad.

La mayoría de veces no se encuentran las respuestas que buscamos, para poder comprender por qué algunas veces los individuos se sienten felices, pero al mismo tiempo se sienten vacíos, lo que finalmente nos deja ver que, como seres complejos, quedan conexiones que no terminan de concretarse completamente, por lo que ser felices bajo dichas circunstancias, queda visto como un estado de conciencia, del cual somos responsables cada uno.

La felicidad resulta entonces, de la forma en que conscientemente aprendamos a vincular los momentos que experimentamos en el pasado, con los pensamientos y sentimientos del presente.

Sucede que, la mayoría de sucesos que vivimos diariamente, no son recordados, debido a la monotonía en que vivimos, el cerebro no se obliga a guardarlos en su totalidad; siempre que dichos recuerdos no se refieran a algún suceso fuera de lo común, un evento que haya dejado alguna marca significativa para quien lo experimenta.

De esa forma, se logra experimentar la felicidad en el momento en el que recordamos, aunque hay oportunidades en las que recordamos sucesos involuntariamente, pues esos recuerdos resultan de una forma subconsciente, como si el cerebro los requiriera en un momento determinado. Tal es el caso de personas que viven en el pasado, en el cual eran felices y no lo sabían, o simplemente extrañan esos momentos cuando realmente eran felices.

La teoría de la Tabula Rasa, propuesta por el filósofo inglés John Locke (1632-1704), postula que el ser humano inicia su vida como una página en blanco, es decir, nace

con cero pensamientos, lenguaje, actitudes, conocimientos; y es a partir de su nacimiento, que el cerebro experimenta una actividad constante, en la que el conocimiento se va creando a través de la experiencia, la cual le permite, rescatar o descartar aquellos acontecimientos que contribuyen o no a su felicidad (Locke, 1999).

Sin embargo, existen otras posturas, como la doctrina del innatismo, que sostiene que la mente ya nace en posesión de algunos conocimientos, refutando lo propuesto por la primera teoría.

NODO VI

LA FELICIDAD, ¿UNA OPCIÓN DEL SER HUMANO?

Ser o no ser felices, es una decisión personal, que no depende de nadie, sino de cada uno. Esto va ligado a la forma en la que percibimos la felicidad, desde nuestra propia perspectiva, a cómo hemos aprendido a manejar todo lo negativo, lo que va en nuestra contra, para convertirlo en fortalezas, en lugar de permitir que nos afecte y nos haga infelices.

La felicidad es pues una “opción” del ser humano, una opción que nos permite decidir ser o no ser felices, a la vez que conjugamos todo lo bueno y lo malo, lo que complejamente inunda nuestra mente de innumerables puntos susceptibles de ser evaluados, y que al final arrojan resultados por los que podemos decidirnos o no.

Sucede también que, dentro de la mente del ser humano, se opte por asociar la felicidad a cosas materiales, y en otros casos también se asocie a personas o tiempos; lo cual puede producir una felicidad “temporal” y en muchos casos “casi nula”. Entonces, al no llegar a alcanzar lo material que se desea, las personas, tiempos o sucesos deseados, se experimentan aparentes momentos o estados de infelicidad, pues se estaría asociando a sucesos externos que no dependen totalmente de nosotros mismos, sino de otras circunstancias fuera de nuestro alcance.

Es decisión de cada uno cómo desea asociar su felicidad en la complejidad del diario vivir, pues al no tener condiciones en la vida, estamos aceptando constantemente ser felices sin darnos cuenta, logrando también de esta manera, lo que llamamos paz mental o de calma, en niveles permanentes en el día a día.

Es necesario también comprender que, la felicidad se basa no solamente en sucesos importantes que se dan cada cierto tiempo, sino que la encontramos también en cosas pequeñas que suceden todos los días.

Debemos también ser impulsores para que esas pequeñas cosas sucedan, procurando así encontrar la felicidad permanentemente.

Somos responsables de nuestra propia felicidad, atendiendo a los aportes que hagamos a nuestra propia vida, y lo que podamos ir construyendo en el entorno con nuestra familia y seres cercanos, haciendo la salvedad que la felicidad no depende de los demás.

El que la felicidad dependa de nosotros mismos, debe ser también un deber, buscando todo cuanto nos haga felices, haciendo a un lado los distractores que puedan aparecerse y que no aportan a nuestra felicidad, de manera que podamos disfrutar de una vida repleta de paz, lo que contribuye en mucho a lograr la felicidad.

La felicidad como un estado de conciencia, supera la nostalgia, la tristeza y las preocupaciones; podemos estar tristes y “ser felices”, estar preocupados y “ser felices”, lo cual hace notorio que, la felicidad es un estado permanente en el ser humano, que si bien es cierto, experimenta situaciones de caos, impredecibilidad y dificultad, no permite que su felicidad se interrumpa por situaciones transitorias, que al final no logran modificar ese estado de felicidad permanente.

Por otro lado, el ser humano por naturaleza, refiriéndonos específicamente a su parte física, en este caso al “cerebro”, tiende a negar cualquier realidad que sabe que alterará su paz mental o su tranquilidad, pone de manifiesto un primitivo mecanismo de defensa que niega aquella realidad que atente sobre su tranquilidad, y que perturbe su felicidad.

Vemos entonces, que el ser humano busca su felicidad por naturaleza, pues consciente o inconscientemente tiende a buscarla, porque sabe que, al experimentarla, todo su ser se verá beneficiado de una y muchas maneras, de la misma forma que su entorno y los seres con los que interactúa.

Sucede también, que al pensar o suponer ciertos sucesos, en la mayoría de los casos, estamos creando falsas realidades que pueden provocar vínculos que aportan o por el contrario disminuyen nuestra felicidad. Experimentamos entonces que, la felicidad se origina en gran parte desde el interior del ser humano, es decir, del “yo” interno del cual todos dependemos por naturaleza.

Notamos entonces que, la felicidad más que una búsqueda, es una “opción”, la cual depende de cada quien cuándo elegirla o no. Vemos ejemplos, como el caso del gran conquistador Alejandro Magno, acostumbrado a ganar cuanta batalla le tocara enfrentar, quien supo ser feliz, aún en la derrota, demostrando así, que la felicidad es una decisión, que al mismo ser humano le corresponde elegirla o no.

¿Podemos aprender a ser felices?

Existen diversas posturas, algunas de ellas proponen que se aprende a lo largo de toda la vida...se aprende a conocer, se aprende a hacer, se aprende a ser y se aprende a vivir juntos...y por qué no decirlo, también es posible “aprender a ser feliz”.

Se debe considerar que la formación de la persona completa, es parte esencial de su aprendizaje a lo largo de toda su vida. Entonces, la totalidad de saberes y experiencias acumuladas, forman parte de la integralidad de su ser, lo que en suma aporta a que su felicidad sea permanente.

Considerando que el aprender a conocer, forma parte del pensamiento integral del ser humano, y que éste a su vez incluye el pensamiento complejo (propuesto por Edgar Morín), así como un pensamiento orgánico, un pensamiento situacional y un pensamiento emocional; debemos saber que, la felicidad lleva inmersa una inclusión intrapersonal, que considera estas diversas formas de pensar.

Aunado a ello, el aprender a ser felices, debiera también involucrar el *aprender a hacer*, bajo la mirada del hacer, afrontando diversas situaciones particulares, y además agregar la parte donde interactuamos con los demás, para entonces lograr “hacer juntos”, y más específicamente, lo que en este caso llamaríamos “aprender a hacer felicidad juntos”.

Por su parte, el *aprender a ser* desarrolla la personalidad del individuo, a la vez que le permite actuar cada vez más con autonomía, juicio y responsabilidad propia; considerando al mismo tiempo la inclusión de su historia de vida, así como la inclusión existencial.

El *aprender a vivir juntos*, con los demás, desarrolla la comprensión del otro y el valor que damos a la interdependencia, la inclusión interpersonal, social, ética, cultural y tecnológica, así como nuestra relación con el medio ambiente natural.

Comprendemos entonces que, el aprendizaje del ser humano es un proceso a través del cual nos vamos apropiando de conocimientos, capacidades, experiencias, habilidades, hábitos, actitudes; mientras vamos accionando e interactuando con todo lo externo que está a nuestro alrededor. De esa cuenta, al irse integrando, entretejiendo, conforman de manera progresiva nuestra personalidad.

Podríamos afirmar entonces, que aprender se convierte en uno de los fenómenos de la existencia del ser humano, un proceso no lineal, sino más bien un proceso intervenido por múltiples y diversos factores y actores, susceptibles de ser modificados constantemente, de manera que adopta de forma progresiva una naturaleza multiforme, llena de diversidad.

Significa que “aprender” desde la complejidad, dependerá de la naturaleza múltiple y heterogénea de lo que se estudia, puesto que cada ser humano es un ser único y multidimensional; donde su parte biológica, psicológica, social y cultural, también son diferentes en cada uno.

De la misma manera, tanto el sujeto (que aprende), como el objeto (del que se aprende), también están condicionados a diversidad de circunstancias que, en la mayoría de los casos, están fuera de su alcance poderlas controlar. En consecuencia, el aprendizaje del ser humano no puede ser medido o registrado en su totalidad,

como se hace con otros fenómenos que no están tan influenciados por el exterior, por sus interrelaciones y que no pertenecen a la naturaleza del ser humano.

El aprendizaje es también, una configuración de elementos dentro del ser, en la mayoría de los casos, disímiles y contradictorios, que le dan un carácter individual, único y complejo, y que además son parte de la formación de la personalidad de cada individuo. Así mismo, las múltiples formas de abordar el aprendizaje, muchas veces opuestas, aunque otras complementarias; así como la multiplicidad de teorías, posturas, criterios, filosofías, ideologías; aportan también de manera compleja, al desarrollo del ser humano y a la construcción del conocimiento.

Lo complejo de la realidad, lleva también implícita la presencia de lo inesperado, lo imprevisto, donde lo que únicamente parece estar dotado de seguridad es el cambio y lo que éste trae consigo, para accionar de forma constante en cualquiera de las múltiples aristas del aprendizaje.

Es entonces donde logramos concebir que el aprendizaje, desde el punto de vista de la complejidad, se convierte en un nodo que ha ido articulando diversas posturas planteadas a través del tiempo y la propia realidad biológica, psicológica, social y cultural, del ser humano.

Vemos entonces, cómo el aprendizaje no es únicamente el resultado del pensamiento humano, es también el fruto tanto de la experiencia individual, como de la experiencia que se comparte, la que también es modificable y tiende a ser mejorada constantemente a través del mismo aprendizaje.

Podemos visualizar que la felicidad puede aprenderse desde el punto de vista de la complejidad, pues al saber procesar todos los factores, tanto internos como externos, que intervienen en su consecución de manera permanente, nos permite “aprender a ser felices”.

Encontrándole el sentido a la vida, para ser felices

Cuando nos referimos a la muerte, y lo relacionamos con la psicología, tendemos a pensar que lo que muere desaparece para siempre, lo cual no es más que una idea materialista de la vida. En otras posturas, hay quienes creen que hay vida después de la muerte, lo cual se relaciona con una concepción espiritual o idealista.

Esa separación entre lo que llamamos materialismo e idealismo, los contrarios por excelencia, permiten que, a través de una apertura ontológica, que cada ser pueda darle sentido a su vida, libremente, atendiendo a sus propias creencias, experiencias y conocimientos adquiridos.

La parte esencial en la interpretación que cada individuo de a la vida, es que deberá ser comprendida desde una acertada lectura del pasado, una adecuada interpretación del presente, para poder tomar las decisiones más seguras hacia el futuro. De manera que, podamos tener un mapa lo más fidedigno posible, que nos permita acercarnos cada vez más a la felicidad, a pesar de lo confuso que pueda resultar encontrarle el sentido de la vida.

Siendo felices en el presente

El filósofo francés Compte-Sponville (2008), exteriorizó algunas ideas que podrían ser de gran ayuda para personas que sufren enfermedades en etapas terminales y sus familias, afirmando que, mientras deseemos lo que nos hace falta, está descartado que seamos felices, pues el deseo lo compara con la carencia, y la carencia con el sufrimiento.

Al respecto, Blaise Pascal también argumentó que, el mundo es tan inquieto que no pensamos nunca en el presente, ni en el instante que vivimos, sino en el que viviremos. De esta forma, no vivimos nunca, pero esperamos vivir (enfocándonos en el futuro), y estando siempre dispuestos a ser felices, es inevitable que no lo logremos (citado en Compte-Sponville, 2008).

En estrecha relación al pensamiento de Pascal, el monje budista nominado al “Premio Nóbel de la Paz”, Thich Natth Hanh, menciona el cambio radical que puede significar introducir en nuestra vida, la práctica de la atención plena (mindfulness: técnica utilizada en el budismo), ilustrando un error muy frecuente en nuestra forma de pensar:

Si cuando uno está lavando los platos, está pensando es la taza de té que se tomará al acabar, está cultivando un modo de conciencia en el cual cuando está tomando el té, estará pensando en el paseo que va a dar después, y de ese modo, nunca está en lo que está. Lavar los platos con atención plena significa lavar los platos por el placer de lavar los platos (citado en Miró, 2006, p. 16).

Alcanzar o dar los primeros pasos para alcanzar la felicidad, implica desear, no lo que carecemos, sino desear lo que tenemos, lo que hacemos en el presente, es aprender a disfrutar de lo que sí depende de nosotros. Dicho en una sola expresión “disfrutar el tiempo presente de las cosas presentes”. Consiste en no desear nada del pasado, ni esperar nada del futuro; vivir el presente tal como es, en lugar de esperar vivirlo tal como desearíamos que fuera.

Siendo felices desde lo simple y cotidiano de la vida

Hemos venido reflexionando, sobre cómo la felicidad se relaciona con las cosas pequeñas que suceden todos los días, una felicidad simple y sincera, sin protocolos, ni especificaciones previas que nos limiten a poder experimentarla de una y muchas maneras.

Podemos decidir ser felices, no porque todo sea bueno en nuestra vida, sino porque vemos lo bueno en todo; porque en la cotidianidad colocamos a nuestra mirada interna un filtro, a través del cual podemos ver no sólo las cosas buenas, sino también, somos capaces de convertir los obstáculos en oportunidades para poder ser felices.

Algunas personas encuentran la felicidad en el camino, en el día a día, en lo simple, en cosas que para algunos poseen poco significado; sin embargo, otras personas la logran encontrar al llegar al final del camino, encontrarla dependerá del lugar donde la busquemos y de la mirada de quien la busca.

La felicidad es una forma simple de percibir un mundo complejizado, un estado interno único en el que el “yo” y el “nosotros” se entrelazan para ser uno solo, una

sensación que percibimos o no logramos sentir, que está presente o no lo está, una proyección de estados emocionales que dependen primordialmente de las creencias que adoptamos a lo largo de nuestra vida, son elementos externos significativos para quien busca experimentarla.

Ser sabios, para sanar el sufrimiento y ser felices

Cuando nos referimos a la sanación del ser humano, desde el interior, se debe tener claridad que, lo que debe sanarse es el “ego”, el “yo” interno, haciéndolo que trascienda hacia una conciencia transpersonal, que permite ver la vida desde el lente de la compasión.

Se trata de un proceso enfocado en la parte psicológica del ser humano, que deberá enfocarse en un despertar de la conciencia, desde lo viejo que se había venido aceptando por costumbre, hacia un nuevo mirar, en el cual se logra visualizar la vida a través de los ojos del amor.

La sanación auténtica se encuentra entonces en el interior del ser humano, sólo el conocimiento de sí mismo hace posible que la sabiduría sane el sufrimiento, coadyuvando de esta manera a nuestra felicidad.

Ser sabios no es algo sencillo, requiere entre otras cosas, salir del viejo mundo (del ego), para introducirnos en el “nosotros”, abandonando el egoísmo, el individualismo, las viejas formas de pensar, de interactuar con el resto del universo; para volvernos más compasivos, más solidarios, más sensatos, más comprensivos, empáticos, tratando de hilar todo aquello que forma el entretejido que propicie la sabiduría que da la felicidad.

Ser felices, a pesar de lo inesperado

Es necesario también considerar que, la complejidad nos prepara para conocer lo inesperado, aunque no es una receta para hacerlo, nos vuelve prudentes, atentos, no nos deja dormirnos en la mecánica aparente y trivialidad aparente de los determinismos. Aunque si nos muestra que no debemos encerrarnos en la creencia de que lo que sucede, ahora va a continuar indefinidamente.

Debemos saber que todo lo importante que sucede en la historia del mundo o en nuestra vida, es totalmente inesperado, porque continuamos actuando como si nada inesperado debiera suceder nunca. Deshacernos de esa pereza del espíritu, es una lección que nos da el pensamiento complejo.

El pensamiento complejo no rechaza, de ninguna manera, a la claridad, el orden, el determinismo. Pero los considera insuficientes, sabe que no podemos programar el descubrimiento, el conocimiento, ni la acción.

Notamos entonces que, la complejidad necesita una estrategia. Ciertamente los segmentos programados en secuencia en las que no interviene lo aleatorio, son útiles o necesarios. En situaciones normales, lo automático, lo lineal, lo programado, funciona; pero la estrategia se impone siempre que aparece lo inesperado o lo incierto, es decir, desde que aparece un problema importante, allí surge la complejidad.

El pensamiento simple resuelve los problemas simples sin problemas de pensamiento. Pensar complejamente no resuelve en sí mismo los problemas, pero si constituye una ayuda para la estrategia que puede resolverlos. Es como si

pensáramos “Ayúdate, el pensamiento complejo te ayudará”. Lo que en términos de la felicidad propondría “Sé feliz, el pensamiento complejo te ayudará”.

Lo que el pensamiento complejo puede hacer es, darle a cada uno una señal, una ayuda memoria que constantemente le recuerde: que la realidad es cambiante, que lo nuevo puede surgir, inevitablemente va a surgir...

La complejidad se sitúa en un punto de partida para una acción más rica, menos mutilante, pues mientras menos mutilante sea un pensamiento, menos mutilará al ser humano. No debemos olvidar las ruinas que las visiones simplistas han producido, no solamente en el mundo intelectual, sino también en la vida misma. Demasiados sufrimientos aquejaron a millones de seres, como resultado de los efectos del pensamiento parcial y unidimensional.

¿Felicidad con o sin sufrimiento?

Referirnos a la verdadera felicidad, es pensar en ella basándonos en una visión completa de la realidad, la cual incluirá sin duda alguna el “sufrimiento”. De esta forma, la persona que es realmente feliz, se relaciona de manera determinada con el sufrimiento anterior al juicio subjetivo, y lo fundamenta.

Quien aprende a ser feliz ante su realidad, no huye del sufrimiento y, por ende, no niega su existencia real, ni su significado. Por otra parte, tampoco se deja absorber por el sufrimiento, afirmándolo como su única realidad. Más bien, a través de su participación en la comunión y para llevar la felicidad a su plenitud, intenta vivir con autenticidad el sufrimiento. (Mátyás, 2012, p. 89)

Si es otra persona quien sufre, no debemos ignorarla, puesto que es precisamente aquí donde el sentido de la dificultad se desaparece, donde se encuentra la persona de un modo radicalmente nuevo: quien desconoce a sus amigos cuando sufren, en realidad no los conoce bien. En consecuencia, la felicidad trae consigo adentrarse en el sufrimiento.

El desafío más grande para aquellas personas que se sienten felices, consiste en enfrentarse con el sufrimiento; esta experiencia es comúnmente, la prueba de que estamos enfrentando una felicidad auténtica.

El primer nivel, el primer acto relevante, es reconocer el sufrimiento como tal. Le sigue el indagar y aclarar el sentido del sufrimiento, el análisis existencial del acontecimiento que nos ha hecho sufrir. Quienes se preguntan por la esencia del sufrimiento, no se interesan tanto por el hecho, por qué sufren, por qué les ha tocado a ellos, ni siquiera para qué sufren, sino que les interesa más entender su sufrimiento dentro de la relación más primordial en la cual aparece.

Entender el sufrimiento, remite y posibilita el descubrimiento existencial según el cual el sufrimiento sólo se revela en su naturaleza plena en la relación Dios-hombre. Es aquí donde surgen las respuestas al sufrimiento que van incluso más allá de la dimensión sapiencial. Entre sufrimiento y sufrimiento, hay mucha diferencia; de todas ellas, sin embargo, destaca la oposición clara entre el sufrimiento compartido y el sufrimiento que nos enclaustra en la soledad.

Aceptar el sufrimiento nunca ha sido fácil; resignarnos, es absolutamente insuficiente para ser felices, lo único que hace es asegurar una armonía del alma evidentemente muy frágil. Por lo tanto, la persona feliz debe estar dispuesta incluso a vivir el sufrimiento, sin que éste logre cambiar su estado de felicidad plena.

Felicidad y vida, felicidad y muerte

A inicios del siglo XX reflexionar sobre el universo implicaba chocar contra una paradoja. Por una parte, el segundo principio de la termodinámica indicaba que el universo tendía al desorden máximo, y por otra parte, parecía que en ese mismo universo las cosas se organizaban, se complejizaban y se desarrollaban.

En la medida en que nos fuimos limitando al planeta, hubo quienes pudieron pensar que se trataba de la diferencia entre la organización viviente y la organización física: la organización física tendía a la degradación, pero la organización viviente, fundada sobre una materia específica, mucho más noble, tendía al desarrollo... (Morin, 1990, p. 91).

Nos olvidamos de dos cosas, en primer lugar ¿cómo estaba constituida esa organización física?, ¿cómo estaban constituidos los astros y cómo las moléculas? Más aún, olvidamos otra cosa “la vida es un progreso que se paga con la muerte de los individuos”, la evolución biológica se paga con la muerte de innumerables especies; hay muchas más especies que desaparecieron desde el origen de la vida, que especies que hayan sobrevivido. La degradación y el desorden también son parte de la vida.

Siete siglos antes de Cristo, Heráclito decía: “Vivir de muerte, morir de vida”. Actualmente reconocemos que esa paradoja no carece de fundamento, pues nuestros organismos no viven más que por su trabajo incesante, a la vez que degradan las moléculas de nuestras células. Y no solamente se degradan las moléculas de nuestras células, sino que nuestras células mismas mueren. Constantemente en el curso de nuestra vida, muchas veces nuestras células son renovadas, a excepción de aquellas del cerebro y probablemente algunas células hepáticas.

En consecuencia, de alguna manera, es morir y rejuvenecerse sin cesar. Dicho de otra forma, vivimos de la muerte de nuestras células, así como una sociedad vive de la muerte de sus individuos, lo que le permite rejuvenecer. Pero, a fuerza de rejuvenecer, nos envejecemos, y el proceso de rejuvenecimiento se entorpece, se desorganiza y, efectivamente, “si se vive de muerte, se muere de vida”.

La mayoría de seres humanos pensamos en la vida como:

Aquello que es evidente y normal, mientras que, al referirnos a la muerte, lo hacemos como algo sorprendente y extraordinario. Sin embargo, al situarnos en el universo físico y natural, es la vida la que resulta sorprendente y extraordinaria, en tanto que la muerte, por el contrario, no es más que la vuelta de nuestros átomos y moléculas a su existencia física normal. (Morin, 2002, p. 28)

Al ser incapaces de poder separarnos de nuestra condición de seres vivientes, al mismo tiempo que somos capaces de distanciarnos de la vida por el espíritu, debemos entonces asombrarnos de ambas, tanto de vivir como de morir.

La vida es una forma de organización, de ser, de existir, la cual depende en su totalidad del universo físico, del universo natural, siendo necesario expulsar la idea de vida, para poder comprender la vida.

La vida y la muerte se revierten la una en la otra, trabajando paradójicamente la una por la otra. De la misma forma, notamos que:

La vida y la muerte tienen una relación recursiva, pero considerada en la irreversibilidad del tiempo, es un flujo hemorrágico de vidas y muertes. Y en ese doble juego podemos comprender que la muerte es más fuerte que la vida en la irreversibilidad, y la vida es más fuerte que la muerte en la recursividad. (Morin, 2002, p. 50)

Cuando buscamos la forma de relacionar la felicidad con la vida y con la muerte, nos encontramos con posturas como la de Nuland (1995), quien indica que, la muerte tiene mil puertas. Todas las muertes son diferentes, algunas son rápidas y llegan de manera inadvertida en cualquier etapa de nuestra vida (niñez, juventud, adultez, vejez), o lenta; puede llegar después de un prolongado deterioro, producto de alguna enfermedad o en la ancianidad. Al respecto, el filósofo alemán Martin Heidegger afirma que, desde el momento en que nacemos estamos propensos a la muerte.

Por naturaleza, los seres humanos, incluso aquellos que padecen alguna enfermedad terminal en estado avanzado, así como sus familias, anhelan antes que cualquier otra cosa “ser felices”. Para lograrlo, condicionan su felicidad a una esperanza que traducida en hechos les muestre que, de forma imprevista y de pronto milagrosa, su enfermedad desaparezca: “sería feliz si...”, “¡Qué feliz sería si...”.

En ese sentido, podemos referirnos a que el propósito del ser humano no es en sí buscar lo que considera bueno, sino lo extraordinario. Lo extraordinario como la plenitud de la vida, es decir, la búsqueda de la perfección y de ser felices. En el siglo XVII, Blaise Pascal escribió:

Todos los hombres buscan la manera de ser felices. Esto no tiene excepción...Es el motivo de todos los actos de todos los hombres, hasta de aquellos que se ahorcan. Incluso el suicida busca la felicidad en su intento de escapar al insoportable sufrimiento que lo abruma.
(citado en Comte-Sponville, 2008, p.29)

Aún en la última etapa de nuestra vida, no dejamos de buscar la felicidad. El ser humano, si está consciente también en sus últimos momentos, sigue buscando la felicidad, desea encontrar la armonía, la alegría, la paz. Es por ello que, las personas que están a su alrededor en esa etapa (profesionales de la salud, familiares, amigos), aunque no sea tarea sencilla, debemos apoyarles, o por lo menos no complicarles el camino.

El ser humano ignora cuándo llegará la muerte, debería encontrarse siempre preparado para recibirla, puesto que la muerte es un fenómeno normal, que queramos o no, será incluida en nuestra biografía. Al respecto, Séneca escribió hace 2,000 años en “Las cartas a Lucilio”:

Meditar en la muerte: el que dice esto ordena meditar en la libertad. El que aprende a morir desaprende el servir; está sobre todo poder, por lo menos fuera de todo poder. ¿Qué son para él la cárcel, los guardias, las cadenas? Tan necio es temer a la muerte como a la vejez; porque, así como la vejez sigue a la juventud, así la muerte a la vejez; no quiere vivir quien no quiere morir. Pues la vida se ha dado con la condición de la muerte, se va a ella. (citado en Bayés, 2008, p. 212)

Encontrarnos en la etapa final de nuestra vida no debe ser un impedimento para obtener aquello que el hombre ha anhelado a lo largo de toda su existencia: felicidad, libertad, armonía, paz.

La vida humana tiene o no un sentido y el hombre un destino...yo actúo sin saber qué es la acción, sin haber deseado vivir, sin saber quién soy ni si soy. Y, según se nos ha dicho, no puedo, a ningún precio, conquistar la nada, sino que estoy condenado a la vida, a la muerte, a la eternidad, sin haberlo sabido ni querido. Este problema inevitable, es inevitablemente resuelto por el hombre, bien o mal, con sus acciones.

Por lo tanto, la acción es una solución efectiva que da el hombre al problema de su vida, pretender ser felices sin accionar, sería como estar arando en el mar; con muy pocas probabilidades en el intento por alcanzar la felicidad.

NODO VII

LA FELICIDAD CUÁNTICA

Siendo cuánticamente felices

A medida que el ser humano va tomando conciencia de sí mismo, con el objetivo de dirigir voluntariamente sus pensamientos y acciones en beneficio del resto de individuos, se encontrará en el camino de experimentar lo que se conoce en la pirámide de Maslow como “experiencia cumbre”; experiencia considerada como la necesidad psicológica más alta en el ser humano, situada en la cúspide de las jerarquías de las necesidades del ser humano. Lograr satisfacerla permite encontrar una justificación o un sentido válido a la vida, a través del desarrollo posible de una actividad.

En conclusión, alcanzar la felicidad, refiriéndonos a lo citado por Platón, consiste en buscar el bien de nuestros semejantes, para encontrar también el nuestro.

De forma inevitable, según lo planteó Platón, de la misma manera que lo hicieron Maslow, Buda y Garnier, está condicionada a la felicidad de nuestros semejantes, a la humanidad como especie, la cual se ha denominado felicidad transpersonal en la construcción de una “educación cuántica”.

Refiriéndonos nuevamente a Heráclito y al principio de la polaridad, la cual postula que todo tiene dos polos contrarios, de la misma forma la felicidad también se presenta de diferentes formas, aquella que es personal “egocéntrica” y la que es transpersonal “compasiva”. De la misma manera, lo que define al pensamiento

cuántico, es que se presenta en todo ser humano con conciencia transpersonal, supeditando su felicidad personal a la del resto de la humanidad.

Derivado de ello, los grandes pensadores, científicos, filósofos, santos, mártires, pusieron por encima de sí mismos, el saber y el amor. De esa cuenta, el pensador cuántico, para poder comprender el presente y crear un mejor futuro, necesita antes leer el pasado. Por ello, la historia de la cultura humana, es concebida como la historia de hombres que se atrevieron a pensar más allá de su propia época, proponiendo soluciones con visión, y que lucharon, y aún en el presente lo siguen haciendo, por la libertad y el poder.

Porque sólo el saber ha podido hacer a los seres humanos, verdaderamente libres. Como lo expresó Hegel, filósofo alemán: “la historia es el progreso de la conciencia de la libertad” (Martos, 2018, p.114).

Nuestra decadente civilización necesita hoy más que nunca, de una educación cuántica, capaz de liberar al ser humano de su esclavitud del racionalismo enfocado únicamente en el conocimiento, por un racionalismo más orientado en la espiritualidad, que dé cabida a la filosofía transpersonal, a un pensamiento cuántico, que permita al ser humano comprender que, el saber es parte fundamental de la felicidad.

Ser felices desde una nueva cosmovisión

El conocimiento del sentido de la vida ha sido motivo de diversos estudios que, desde la filosofía y otras ciencias han realizado, intentando despejar innumerables incógnitas, que hasta la actualidad han quedado aún sin respuesta.

Es evidente la crisis de valores morales que la humanidad enfrenta en la actualidad, la que aún está por encima de la crisis económica y política. La humanidad necesita hacer esfuerzos extraordinarios, por repensarse a sí misma, repensarse colectivamente, de manera que, la racionalidad pragmática, la cual se ha ido insertando en el depredador llamado “capitalismo”, vaya mermando en las relaciones humanas, a las cuales tanto daño les ha hecho a lo largo de los años.

La irreparable consecuencia de todo esto, es una moralidad que ha sido corrompida, que ha traído como consecuencia una sociedad carente de valores fortalecidos, en los que la incertidumbre que se origina por los constantes cambios acaecidos en los últimos años, han debilitado aún más los vínculos en los seres humanos. Lo que anteriormente se había constituido como nexos fuertes en las relaciones humanas, en la actualidad se han convertido en lazos eventuales y débiles, que han traído como consecuencia la pérdida de una conciencia social.

Lograr la felicidad desde una nueva cosmovisión significaría entonces, comprender la vida y las relaciones con el resto de seres humanos, bajo esta perspectiva que enfrentamos en el día a día, aprender a lidiar con las circunstancias que se presentan en nuestro entorno, las que en la mayoría de veces, resulta difícil poderlas cambiar

completamente. Podremos intervenir en ellas, pero con mucha dificultad podríamos asegurar que podrían cambiarse en su totalidad.

Pensar, amar, vivir... para ser felices

Notamos cómo la humanidad ha ido perdiendo de vista el auténtico sentido de la vida, aquél que está en el amor que declaramos a nuestra familia, amistades, sociedad; todos ellos acosados por la fiebre del dinero. Y es que aparentemente, todo es válido con tal de hacer dinero, hasta la destrucción del planeta que habitamos, sus recursos naturales.

El mismo ser humano está provocando su propia extinción de forma apresurada, las guerras por el poder económico también son ejemplo de ello. Tal ha sido la ambición por el dinero y el poder, que la misma humanidad está causando su propia destrucción.

Paradójicamente, la noosfera no está destruyendo únicamente a la biósfera, sino que también se está destruyendo a sí misma, lo que podríamos llamar un contra sentido holístico de la propia naturaleza. Derivado de ello, la actual crisis de las civilizaciones como nunca habían ocurrido en la historia, probablemente un presumible final anticipado de una era.

Nos encontramos ante un cambio paradigmático de pensamiento, en donde la esclavitud económica se convierte en un signo que identifica al sistema capitalista, y que se ha convertido en una grave enfermedad que demanda la reconstrucción pensativa de nuestro mundo, pues no sólo lo estamos destruyendo, sino que también estamos provocando nuestra propia destrucción.

Estamos ante una situación agonizante de nuestro planeta, una enfermedad que podríamos considerar como “terminal”, un cáncer que se extiende de la biósfera a la noósfera, afectando consecuentemente nuestra forma de pensar, amar y vivir; ingredientes que necesariamente nos permiten ser felices ante tales circunstancias.

No hay felicidad, sin libertad

El desarrollo humano nos ha permitido tener acceso al conocimiento y a la libertad. No obstante, “el saber y la libertad propugnados por el desarrollo humano son dos caras de la misma moneda actualmente en conflicto” (Martos, 2018, p.32).

El conocimiento permite al hombre pensar con libertad, pues el saber puede hacer de nosotros seres verdaderamente libres, el saber antecede a la libertad. Existe cada vez más conciencia que el conocimiento es la columna angular que permite al hombre dejar la esclavitud de un corrupto sistema que lo explota despiadadamente.

Ser libre es un derecho de todo individuo, quien deberá estar dispuesto a defender su propia libertad y la de los suyos, ante un sistema cada vez más poderoso que, empuja con más fuerza el exterminio de la verdadera libertad. Algunos aseguran que, sólo es digno de libertad quien sabe conquistarla cada día...

Además, como ya se ha anotado, en la manera en que el ser humano dirija libremente sus pensamientos y actuaciones en beneficio no sólo de él mismo sino también de los demás, estará en el camino de poder alcanzar la felicidad.

Así como el saber es el antecesor de la libertad, también la libertad lo es de la felicidad. La libertad es la antesala de la felicidad, no poseerla nos impide ser felices. Por lo tanto, buscar la felicidad conscientemente implica ser poseedores de una libertad genuina, aquella libertad que podemos experimentar y disfrutar de muchas maneras, dando como resultado una verdadera felicidad.

NODO VIII

FELICIDAD Y BIOÉTICA

Cuando escudriñamos la bioética en términos de la filosofía, y la relacionamos con la ética global, la cual está en busca de la sabiduría para lograr la sobrevivencia humana, notamos que, desde el punto de vista de la ciencia, también se le ha asumido como una ética biomédica.

Independientemente de las diferencias, la bioética que surgió en los años setenta, ha respondido tanto a condiciones sociales, como al surgimiento de diversos problemas que requerirían algún tipo de reconsideración del lugar de la moral y la forma de relacionarse con la ciencia, y sus efectos sobre nuestra cultura.

Algunos de los problemas que la humanidad ha enfrentado, y que han sido el motivo de los cuestionamientos morales relacionados con la ciencia, la tecnología y sus resultados han sido:

- El daño que ocasionaron los seres humanos, por diversos productos científicos, así como el uso de la ciencia con fines ideológicos, políticos y militares, contrarios a los fines humanistas que se le habían designado. Esto ha provocado que la sociedad occidental haya perdido la ingenuidad, con respecto a la ciencia, tecnología y uso social del conocimiento, causando la preocupación por la moralidad tanto de las actividades humanas, como de sus productos.

- La llegada de la ciencia en la segunda mitad del siglo XX, con la revolución científico-técnica, ha superado los límites del conocimiento de milenios, debido a su nivel de profundidad y alcance, pues ha sido el resultado de desarrollar tecnologías nuevas y formas de apropiación de los conocimientos.

El conocimiento que la ciencia aporta, así como las prácticas que son posibles a través de la tecnología, ha originado incertidumbres existenciales en las personas, lo cual incluye no solamente a los seres humanos, sino también a la naturaleza en su conjunto.

- La dificultad de poder encontrar respuestas que fueran moralmente exactas y concluyentes al estilo de los ideales morales del pasado, que establecieron clara y precisamente los límites de lo bueno y lo malo. En el presente, los seres humanos necesitan juzgar y tomar decisiones respecto a la moralidad de sus acciones garantizadas por el conocimiento, en un entorno en el que el mismo conocimiento es asunto de cuestionamientos en relación a la moralidad.
- La premura por preguntarnos sobre la pertinencia moral de lo producido y la utilización del conocimiento ¿se considera moral hacer todo lo que es posible hacer?, dicho de otra forma ¿debe hacerse todo lo que se puede hacer?
- Consecuentemente, la necesidad de formar seres humanos moralmente responsables, que sean capaces de concientizar aquellos dilemas éticos relacionados con los conflictos morales y su solución.

Notamos entonces que, la bioética desde la idea original de Potter, enlaza la incertidumbre tanto por el futuro como por los efectos a largo plazo del accionar humano, con la noción de humildad. Desde su punto de vista, los seres humanos y en especial los que se dedican a la ciencia, deberían admitir una posición de humildad en relación al futuro.

La humildad implica poseer una apertura a la reflexión crítica y a la autocrítica, saber integrar el saber científico multidisciplinario, ser incluyentes y saber considerar los criterios científicos y no científicos de los seres humanos.

Si hacemos memoria de la ruptura de los saberes en el pensamiento clásico, la forma en que se legitimó el conocimiento científico como verdadero y la supremacía de esos criterios en la mente de los científicos, podemos concebir la enorme ruptura que el llamado hacia la humildad, significa en los ámbitos académicos formados en el modo clásico de comprender a la ciencia en el sistema del saber y de la vida.

Es preciso entonces que, la bioética (como una ética de la vida y desde una posición de humildad y responsabilidad) logre armonizar el mundo del conocimiento científico con el de los valores morales, de manera que ambos aporten, desde sus ámbitos particulares de acción, a la consecución de la felicidad.

NODO IX

FELICIDAD Y FILOSOFÍA

Filosofando la felicidad

La felicidad es una vivencia fundamental de la persona humana, la cual requiere reflexión para lograr alcanzarla de forma plena, pues únicamente reflexionando podemos hacernos completamente conscientes de qué es, de dónde viene y para qué nos llama.

Como lo afirma Aristóteles, todas las personas aspiran a la felicidad:

Verbalmente hay un acuerdo bastante general, tanto para la generalidad de los hombres y el pueblo de refinamiento superior, decir qué es la felicidad, e identificar vivir bien y hacer el bien con ser feliz, pero son respecto a lo que la felicidad es que son diferentes, y los muchos no dan la misma cuenta que los sabios. (2001, p. 48)

Para ilustrar el fenómeno de la felicidad en un contexto de sabiduría, podemos acercarnos a la esencia de la persona humana, la cual se deja ver, no sólo en la aspiración misma, sino viviendo la felicidad plena.

Como resultado de ello:

Cada cultura tiene una necesidad para enlazar filosóficamente, es decir, de forma rigurosa y sistemática, en qué consiste la felicidad, puesto que bajo el término “cultura” entendemos un abarcador

sistema del sentido (Sinnzusammenhang) que distingue las aspiraciones humanas adecuadas a perfeccionar la naturaleza humana de las inadecuadas y ofrece caminos acertados y elaborados para realizar dicha vocación del hombre. (Mátyás, 2012, p. 89)

Podemos afirmar entonces, que la relación entre filosofía y felicidad es esencial y segundo, que los dos términos mantienen una interdependencia estrecha. Si la filosofía es incapaz de aclarar y dar un fiel testimonio de la verdadera naturaleza de la felicidad, traiciona su propia vocación, se convierte en un intelectualismo superficial que pasa por alto la pregunta central de la vida concreta del ser humano.

Por otro lado, la filosofía no se puede convertir en una mera herramienta externa para develar la esencia de la felicidad; la filosofía misma tiene que aportar algo esencial a la felicidad, de lo contrario, la sabiduría quedaría fuera de las aspiraciones fundamentales del ser humano. Mientras más feliz es la persona, más quiere comprender en qué consiste su felicidad y cómo puede llegar a su realización plena.

Referirnos a la felicidad desde el punto de vista filosófico, es afirmar que no es un mero “estado emocional” que se manifiesta como una consecuencia o que es causada por un acto o actividad. Por otra parte, el vivir la felicidad, exige algunas condiciones internas de posibilidad de la felicidad.

Esto último, no es nada menos que la praxis filosófica y religiosa de *epimelesthai*, que desemboca en la vida espiritual. La vida espiritual está, a su vez, basada y llega a su plenitud en la comunión concreta de las personas.

Notamos entonces que, la felicidad implica una transformación radical del alma, que la afecta en su misma esencia. El hombre feliz es considerado un nuevo hombre, desde el punto de vista de la felicidad espiritual, significa “un nuevo comienzo” de la vida espiritual, que no sólo fortalece todas las facultades, sino que las lleva a su plenitud.

La persona feliz permanece delante de su objetivo, dejando al lado sus preocupaciones, sus preguntas con respecto al futuro, y se pregunta sobre la contemplación del origen de su felicidad.

La persona dichosa, en su contemplación, recorre las dimensiones de la realidad con gozo, aunque nunca pierde de vista la totalidad como tal, atendiendo al principio hologramático de la complejidad. Debido a ello, cuando la felicidad llega a la plena conciencia, es una afirmación de la creación misma, es decir, de todo lo que existe como fundamentalmente bueno.

Es relativamente fácil aclarar la relación entre alegría y felicidad, puesto que la alegría como “emoción” se limita necesariamente a un período de tiempo específico. Notando aún más la diferencia, cuando tenemos en cuenta que lo opuesto a la alegría, es la pena que uno siente, mientras que la felicidad no excluye y no es irreconciliable con la tristeza.

No debería faltar la pena del mundo emocional de la persona feliz, puesto que ni su juicio en referencia a la realidad como tal, ni su modo de desprenderse de sí mismo, y mucho menos su actitud fundamental, excluyen que todas las partes relevantes de la realidad evoquen en la persona feliz una respuesta adecuada a la propia naturaleza

de las cosas y acontecimientos. Justamente por la base firme que se nos da en la felicidad, estamos capacitados para mirar los eventos y acontecimientos que, con razón, provocan enorme tristeza en nosotros.

La persona feliz no tiene por qué cuidarse y defenderse de lo dramático de la vida, puesto que ya no confunde lo dramático con lo trágico; su mundo emocional no está encerrado, no busca un asilo en la ataraxia, sino que está dispuesta a percibir y enriquecerse con todos los matices emocionales de lo que se desvela como real. (Mátyás, 2012, p. 102)

Por otra parte, necesitamos también referirnos a la forma en que los “estados emocionales”, actúan en relación a la felicidad, puesto que éstos se alternan, y resulta muchas veces difícil llegar con claridad a la causa del cambio.

Detrás de cada cambio hay un resultado de un conjunto de procesos psíquicos; parte de ellos sucede en la dimensión de la conciencia que sólo se abre por una investigación conceptual, por esfuerzos específicos aplicando ciertos métodos que le permiten ver su interior y analizarse a sí mismo, lo cual no significa, ni que no podamos contra-actuar por nuestra voluntad con los estados emocionales, ni mucho menos que se nos escapen totalmente, puesto que se expresan y surgen en el ámbito de la reflexividad.

La diferencia más contundente entre la felicidad y los estados emocionales, es que la felicidad bien vivida descubre su origen como “eterno”. Pudiendo parecer que su duración siempre tiene un límite; sin embargo, este descubrimiento nos lleva a

una introspección, a revisar nuestra conciencia, puesto que la limitación surge de allí.

La felicidad verdadera se desvanece cuando la persona que la vive deja de percibir su verdadera fuente u origen. En la luz de esta intuición, se puede afirmar que la vivencia de la felicidad, a pesar de las apariencias, tiene una estructura radicalmente diferente a los “estados emocionales”.

Así mismo, la felicidad se diferencia de los estados emocionales, porque no caracteriza al alma sólo por un aspecto específico, sino por completo, en la totalidad de su ser. Razón por la cual, “la felicidad es un “estado del alma”; es la forma del alma en su plenitud, en su ser pleno” (Mátyás, 2012, p. 103).

La felicidad no es irreconciliable ni con la alegría, ni con la tristeza. Tanto la alegría como la tristeza tienen su propio tiempo y lugar. Mientras que la alegría abre una ventana a la realidad fuera de nosotros, la tristeza del alma, sufriendo, invita a una mirada aguda hacia el alma misma, nos empuja a ir a lo más profundo del mundo interior. Tanto la alegría como la tristeza nos revelan aspectos distintos de vivir la felicidad plenamente.

Por supuesto, esta riqueza no excluye que de vez en cuando, debamos batallar contra los excesos de alegría, que tiende a satisfacerse con lo superficial, lo que nos ofrece una percepción del mundo que no se da cuenta de la inmensidad del sufrimiento que nos rodea.

Por otro lado, a la luz de la realidad plena que nos revela la felicidad, debemos cuidarnos de la tristeza que fácilmente nos conduce a la desesperación que finalmente destruye la comunión. Esta cautela no significa otra cosa que vivir tanto la tristeza como la alegría según su verdad propia, es decir, afirmando con toda apertura la realidad que nos transmiten, siempre conscientes de su origen.

Enfocándonos en su origen, en aquello que se revela en cada percepción verdadera de la realidad, podemos ir más allá de lo que se presenta como mundo en un cierto “estado de ánimo”. No obstante, quien no conoce la tristeza profunda, se hace una imagen de la felicidad igualmente vaga, como quien la confunde con la alegría. Por lo tanto, no podemos disfrutarla a plenitud, pues al desconocer dicha tristeza, es poco probable que podamos sumergirnos en una auténtica felicidad.

El “yo” versus “nosotros” en la felicidad

El “yo” y el “nosotros” están en una guerra permanente, una guerra que la mayoría de veces resuelve a favor de aquellas minorías dominantes, que a la larga son poseedoras de la mayoría de recursos y de oportunidades, que suman para poder alcanzar la felicidad, pero que son tan poco accesibles para los incluidos en el “nosotros”.

Se ha dejado fuera el “nosotros” referido a la colectividad, como si se tratara de una lucha entre el egoísmo y la compasión, la guerra y la paz, el odio y el amor, el mundo exterior y el mundo interior; como si se tratara de un “ego” fragmentado y separado de la colectividad.

El “ego” que está destruyendo tanto la biósfera como la noósfera, un “ego” que no ve más allá que el individualismo que deja fuera el espíritu colectivo, tan necesario para redireccionar la razón humana hacia la consecución de la felicidad.

Dicho redireccionamiento es posible a través de un profundo análisis histórico, científico, sociológico, intelectual, psicológico y espiritual; que promueva una evolución no solamente holística, sino también paradigmática que vaya desde la filosofía tradicionalista (enfocada en el pasado) hasta la transpersonal (enfocada en el presente y en el futuro), avizorando un “segundo renacimiento de la humanidad desde la razón hacia el espíritu” (Martos, 2018, p. 200).

Los filósofos y la felicidad

La filosofía apunta a que cada ser humano aspira a ser feliz, y para ello ha intentado descubrir ¿qué es la felicidad? No obstante, cada individuo posee una respuesta diferente, una postura desigual en relación a la felicidad; lo que podemos llamar “disparidad de opiniones”, una de las razones por las cuales surge la ética en la antigua Grecia.

Es a partir de esta interrogante, que surgen diversas posturas de algunos de los filósofos más sabios de la historia, que indagaron sobre los secretos de la felicidad y cómo poder alcanzarla.

“No hay camino a la felicidad: la felicidad es el camino” Buda Gautama.
(citado en Conrado, 2018, p. 1).

Sucede que, la mayoría de veces nos obsesionamos en alcanzar una meta, un objetivo, ya sea de tipo personal, familiar o profesional; y pensamos que al alcanzarlo podremos ser felices. Sin embargo, lo que realmente aporta a la felicidad, son todos los esfuerzos que realizamos para poder conseguirlo. Las experiencias enriquecedoras que vivimos para su consecución, es lo que en realidad deberíamos considerar como felicidad, pues una vez conseguimos lo que deseamos, la satisfacción que se percibe es breve.

“El secreto de la felicidad no se encuentra en la búsqueda de más, sino en el desarrollo de la capacidad para disfrutar de menos” Sócrates (470 a.C. – 399 a.C.) (citado en Conrado, 2018, p. 1).

Lo que propuso el filósofo griego fue, que la felicidad no proviene de recompensas externas o reconocimientos, sino del éxito que podemos experimentar internamente. Reducir las necesidades personales, nos permite apreciar los más simples placeres de la vida.

Platón (427 a.C – 347 a.C.), postuló que, “El hombre que hace que todo lo que lleve a la felicidad dependa de él mismo, ya no de los demás, ha adoptado el mejor plan para vivir feliz” (citado en Conrado, 2018, p. 1).

Dicha postura sugiere que, cada individuo es responsable de su propia felicidad, según las experiencias acumuladas a lo largo de su vida, así como lo que pueda edificar en sus diferentes entornos; en el entendido que, la felicidad no depende de los demás.

Aristóteles (384 a.C. – 322 a.C.) postuló que “La felicidad depende de nosotros mismos” (citado en Conrado, 2018, p. 1).

Para Aristóteles, todos los hombres persiguen la felicidad, sin embargo, cada uno la experimenta de diferentes maneras; unos son felices cuando ganan mucho dinero, otros lo son cuando reciben honores y reconocimientos, otros viajando. El secreto, bajo esta postura, lo encontramos cuando nos conocemos bien a nosotros mismos, y tenemos claridad de lo que queremos en la vida.

Para el filósofo Séneca (4 a.C. – 65 d.C.), “Las grandes bendiciones de la humanidad están dentro de nosotros y a nuestro alcance. El sabio se contenta con su suerte, sea cual sea, sin desear lo que no tiene” (citado en Conrado, 2018, p. 2).

Séneca profesaba lo que ahora se conoce en psicología como “locus de control”, el cual se refiere a la percepción que tiene la persona sobre dónde se localiza la causa principal de los acontecimientos que suceden en su vida diaria. En este caso más específicamente apunta hacia el “locus de control interno”, según el cual los eventos que le suceden a la persona, son el efecto de sus propias decisiones, es decir, la percepción de que él mismo controla su vida. El individuo valora de forma positiva, el esfuerzo, las habilidades y su responsabilidad para afrontar la vida.

Lao Tzu (601 a.C. – 531 a.C.), considerado como uno de los filósofos más sobresalientes de la civilización china, sostuvo “Si estás deprimido, estás viviendo en el pasado. Si estás ansioso, estás viviendo en el futuro. Si estás en paz, estás viviendo el presente” (citado en Conrado, 2018, p. 2).

El filósofo sostenía que para ser felices debemos vivir el presente, pues quienes siempre están pensando en el futuro o recuerdan con melancolía el pasado, solamente generan en ellos estrés, ansiedad y tristeza; dejando de disfrutar el presente y la existencia verdadera.

Immanuel Kant (1724-1804), profesaba que “La felicidad; más que un deseo, alegría o elección, es un deber” (citado en Conrado, 2018, p. 2).

Ser feliz debería ser uno de los múltiples deberes del ser humano, un último y supremo deber que nos obliga a ser dignos de merecer la felicidad. Ser felices más que una mera obligación, debería ser un compromiso que cada ser humano adquiera sobre su vida, buscando aquellas experiencias que le permitan disfrutar de la felicidad, y gozar de una vida en plenitud.

Para Friedrich Nietzsche (1844-1900), la felicidad es “el sentimiento de que el poder crece, que una resistencia ha sido superada” (citado en Conrado, 2018, p. 2).

La felicidad es una especie de control que tiene la persona sobre su entorno, enfatizando en la que nombra como “voluntad de poder”, la cual promueve como una fuerza que nos da la vida y nos liga a ella, a la vez que desde nuestra perspectiva la convierte en atractiva e interesante, haciéndonos capaces de enfrentar las adversidades.

Somos felices, cuando logramos experimentar que la fuerza se incrementa en nosotros, nos sentimos con mayor vitalidad, y al mismo tiempo, comprobamos que

hemos logrados superar lo que nos oprimía, nos agobiaba, no nos permitía ser libres y como consecuencia, felices.

Cuando John Stuart Mill (1806 – 1873) se refirió a la felicidad, afirmó “He aprendido a buscar mi felicidad limitando mis deseos en vez de satisfacerlos” (citado en Conrado, 2018, p. 2).

Para Mill, el deseo de ser feliz es la mayor prioridad del ser humano, superando todas las demás aspiraciones que pueda poseer. El filósofo consideraba que la felicidad es la búsqueda del placer y el escape del dolor; enfatizando en aquellos placeres que para el individuo eran considerados de mayor cuantía.

Bertrand Russell (1872 – 1970) autor del libro “La conquista de la felicidad” y ganador del Premio Nóbel de Literatura, afirmaba que: “De todas las formas de precaución, la cautela en el amor es tal vez la más mortal de la verdadera felicidad” (citado en Conrado, 2018, p. 2).

Russell, percibe el amor como el instrumento para alcanzar la felicidad, pues éste contribuye en gran manera, a deshacernos del ego y a superar los muros del orgullo que nos impiden ser felices.

Henry David Thoreau (1817-1862), afirmó que “La felicidad es como una mariposa, cuanto más la persigues, más te eludirá. Pero si vuelves tu atención a otras cosas, vendrá y suavemente se posará en tu hombro” (citado en Conrado, 2018, p. 3).

Luego de mudarse a vivir en los bosques, en una cabaña construida por él mismo, en una vida solitaria en la que interactúa únicamente con la naturaleza, el filósofo pretende demostrar que la vida en la naturaleza es la verdadera vida del hombre que anhele ser libre de la esclavitud de una sociedad industrializada, llena de ataduras que le impiden ser completamente libre.

Aboga contra toda forma de servidumbre y profesa que la felicidad es la única riqueza del ser humano, la cual proviene de vivir intensamente el presente.

José Ortega y Gasset (1883-1955), profesaba que “Felicidad es la vida dedicada a ocupaciones para las cuales cada hombre tiene singular vocación” (citado en Conrado, 2018, p. 3).

El filósofo propone que, nuestra felicidad se vincula de forma proporcional al tiempo que invertimos en actividades que acaparan completamente nuestra atención y que al mismo tiempo nos resulta agradable realizarlas.

La felicidad radica en encontrar aquello que logre satisfacernos completamente. Agrega también que la felicidad se logra al coincidir “lo que queremos ser” con lo que “somos en realidad”, o lo que es igual a, la coincidencia entre nuestra vida proyectada y nuestra vida efectiva.

Notamos entonces que, la felicidad, incluso para los filósofos considerados como los más sabios de la historia, no posee un solo significado, una sola forma de percibirla, de experimentarla, de alcanzarla; pues son innumerables significados que cada uno podemos atribuirle, considerando nuestras experiencias de vida, nuestros intereses, nuestra singular forma de ver la vida.

NODO X

LA CONCIENCIA DE LA FELICIDAD

Para poder adentrarnos en cómo a través de la conciencia podemos experimentar la verdadera felicidad, resulta necesario descubrir cómo la mente del ser humano se encuentra ante nuevos patrones de pensamiento, que ni la ciencia misma ha podido descifrar; pero que, posiblemente han estado presentes en algunas corrientes de pensamiento que, a lo largo de la historia de la humanidad, han dado luces a diversos descubrimientos, en relación al despertar de una nueva conciencia en la humanidad.

En ese nuevo despertar de la conciencia, notamos entonces, cómo cada vez encontramos más seres poseedores de una visión más holística de la naturaleza, que de manera empática se solidarizan con todo lo que existe en el universo, dirigiendo la mirada hacia su interior y abogando por la recuperación de los valores y derechos de los seres humanos que, con el transcurrir de los años se han ido deteriorando.

Desde la postura del filósofo Amador Martos, “El mundo sólo podrá cambiar cuando cada uno de nosotros se empodere de su interioridad pensativa y espiritual, evolucionando así desde la conciencia personal a la conciencia transpersonal” (Martos, 2018, p. 176).

Tomar autoridad de su propia conciencia, puede expandirse a través de una comprensión cognitiva, acompañada de una experiencia espiritual, lo cual es conocido desde la postura de Platón como un “despertar de la conciencia”.

Un despertar parecido al que experimenta un esclavo liberado que ha podido ver la luz, de la misma manera, necesitamos volver a introducirnos, a retomar ese mundo de la oscuridad, para que cuando salgamos de allí, podamos contagiar a los demás que continúan ignorantes, esclavos aún, de un sistema de creencias egocentristas, falta de valores, de empatía y de solidaridad con el resto del universo.

Se asiente entonces que, la conciencia viene a ser, una gran desconocida que paradójicamente, se encuentra tan presente en nosotros, pero tan ausente en el mundo.

Ante lo que estamos viviendo, es apremiante y necesario lograr impregnar de sabiduría la especie humana, sabiduría que nos permita lograr restablecer las relaciones humanas resquebrajadas, por los mismos sistemas que la humanidad ha ido adoptando a lo largo de los años. Sistemas que nos asfixian constantemente con sus estructuras, protocolos, demandas y rituales, muchas veces carentes de sabiduría, tan necesaria para lograr interactuar con el resto de elementos que son parte no sólo de la noosfera, sino también de la biósfera en un mundo repleto de complejidad e impredecibilidad.

Lograr ese despertar de la conciencia nos permitirá consecuentemente, armonizar la naturaleza con la esencia del ser humano, tener una visión holística del universo, descubrir nuestro potencial verdadero, encaminar nuestros pensamientos desde la complejidad, adaptarnos a situaciones inesperadas, tratar con el desorden y el caos, analizar los sucesos desde la transdisciplinariedad y finalmente, descubrir y disfrutar la felicidad como algo que encontramos en nuestro interior y que sólo depende de nosotros mismos.

La felicidad... razón, racionalidad y racionalización

Al referirnos a la felicidad, como una característica distintiva del ser humano, necesitamos también considerar aquellos elementos de naturaleza racional que nos permitan conocer el universo completo, al mismo tiempo que realicemos una autocrítica de la razón en el ser humano.

En ese sentido, la razón corresponde a una voluntad de tener una visión coherente de los fenómenos, de las cosas y del universo; al mismo tiempo que observamos también que la misma tiene un aspecto puramente lógico. Pero aquí también, podemos distinguir entre racionalidad y racionalización.

Entenderemos la racionalidad según Morin (1990), como “el juego, el diálogo incesante, entre nuestro espíritu, que crea las estructuras lógicas, que las aplica al mundo, y que dialoga con ese mundo real” (p. 64). Aunque cuando ese mundo discrepa con nuestro sistema lógico, debemos admitir que nuestro sistema lógico es insuficiente, lo que hace es encontrarse únicamente con una parte de lo real.

La racionalidad no pretende abarcar la totalidad de lo real dentro de un sistema lógico, aunque si tiene la voluntad de dialogar con aquello que lo rechace. Dado que el universo es mucho más rico que lo que las estructuras de nuestro cerebro, por más desarrolladas que sean, puedan concebir.

Por otro lado, encontramos la racionalización, la cual consiste en “querer encerrar la realidad dentro de un sistema coherente” (Morin, 1990, p. 102). Y todo lo que contradice, en la realidad, a ese sistema “coherente”, lo descartamos, olvidamos y ponemos al margen, lo vemos como ilusión o apariencia.

Nos damos cuenta que la racionalidad y racionalización tienen exactamente la misma fuente, pero cuando se desarrolla se vuelven contrarias una de otra. Incluso es complicado saber en qué momento pasamos de la racionalidad a la racionalización, pues no existen fronteras, ni señales de alarma.

Ser felices desde la racionalidad y serlo desde la racionalización, es una tarea compleja, pues desconocemos los límites entre una y otra. Los seres humanos tendemos inconscientemente a descartar de nuestro espíritu, lo que lo va a contradecir, minimizamos o rechazamos los argumentos contrarios, tenemos una atención selectiva hacia lo que favorece a nuestra idea y desatención selectiva hacia lo que la desfavorece.

Dando un vistazo en la historia, vemos que los filósofos del siglo XVIII tenían, atendiendo a la razón, una visión poco racional sobre lo que significaban los mitos y la religión. Su postura era que la religión y los dioses eran inventados por los sacerdotes para engañar a la gente. No comprendían la profundidad y la realidad de la fuerza religiosa y mitológica del ser humano. Por lo tanto, optaron por la racionalización, buscando la explicación simplista de lo que su razón no lograba comprender.

Notamos entonces que, hicieron falta nuevos desarrollos de la razón para comenzar a comprender el mito, hizo falta que la razón crítica se convirtiera en autocrítica.

Las sociedades primitivas, por ejemplo, mostraron una enorme racionalidad, en todas sus prácticas, en su conocimiento del mundo; la cual fue difundida y mezclada con la magia, la religión, la creencia en los espíritus. De la misma manera, nuestra

cultura que desarrolló algunas áreas de racionalidad como la filosofía o la ciencia pura, vivimos también inmersos en mitos y magia, aunque de forma diferente.

Por lo tanto, tenemos necesidad de una racionalidad autocrítica que nos permita transitar entre ambas realidades. Realidades que también transitan en el diálogo permanente entre razón y racionalidad, tan necesario para poder ser felices.

La felicidad desde el ser y la conciencia

La felicidad es una vivencia primordial del ser humano, la cual requiere adentrarse dentro del propio ser para lograr alcanzarla de manera plena, pues únicamente reflexionando, podremos ser totalmente conscientes de su significado, de su procedencia y hacia dónde nos lleva.

Enfocar la felicidad en un contexto sapiencial nos permite acercarnos a la “esencia de la persona humana”, la cual no solamente se deja ver en la aspiración misma, sino más bien “viviendo” la felicidad plena.

La felicidad implica la transformación completa del alma, que la afecta en su misma esencia. El hombre feliz es considerado un hombre diferente “renovado”; de la misma forma, desde el punto de vista de la felicidad espiritual implica “comenzar de nuevo”, que no sólo fortalece las facultades, sino que las lleva a su estado más pleno.

La felicidad implica permanecer en lo que nos hace felices, haciendo a un lado las preocupaciones, los cuestionamientos que surgen en torno al futuro, mientras nos concentramos en el origen de lo que nos hace felices.

La persona que es feliz, recorre cada una de las partes de su realidad con regocijo, sin perder nunca de vista la totalidad como tal. Es por ello, que cuando el individuo experimenta la felicidad conscientemente, concluye en una afirmación de la creación misma, es decir, percibe todo lo que existe como esencialmente bueno.

La verdadera felicidad se esfuma cuando dejamos de percibir su verdadero origen, podríamos afirmar entonces que, la vivencia de la felicidad -a pesar de las apariencias- tiene una estructura radicalmente diferente a los “estados de ánimo” (las emociones o el mismo gozo).

Así mismo, la felicidad difiere de los “estados de ánimo” porque no caracteriza al alma sólo por un aspecto específico, sino por completo, en la totalidad de su ser. Por esto la felicidad es un “estado del alma”; es la forma del alma en su plenitud, en su ser pleno (Morin, 1990).

Necesitamos aprender tanto de la tristeza como de la alegría, según su propia verdad, a la vez que aceptamos la realidad que nos transmiten, sin dejar de ser conscientes de dónde tienen su origen.

En más de una oportunidad nos ha tocado experimentar la frustración de desear ser felices, probablemente porque creemos que nuestra felicidad depende en su mayoría de sucesos externos o incluso de otras personas; lo que puede deberse a que existe una variable que se relaciona íntimamente con la felicidad, que es la relación afectiva que mantengamos con nuestros seres más cercanos (familia, compañeros de trabajo, amigos), puesto que el ser humano necesita pertenecer o ser parte de, identificarse con personas afines y mantener relaciones sociales.

Es importante también considerar que “para encontrar nuestro propio lugar en el mundo (una de las facetas de lo que llamamos “felicidad”) es necesario encontrar nuevos vínculos sociales, perdurables” (Nicolescu, 1996, p. 67).

Existe también evidencia que la felicidad se encuentra íntimamente relacionada con la vida social, lo cual indica que mientras mayor riqueza en las relaciones sociales y mayores relaciones de afecto hayamos cimentado, seremos más felices.

Significa entonces que, el que logremos establecer y mantener relaciones sociales valiosas con amigos o familiares, donde lleguemos a niveles de intimidad que nos permitan poder expresar con libertad nuestras dificultades o alegrías, influyen en gran manera en que seamos más felices, al mismo tiempo que nos evita una muerte temprana y aumenta nuestra inmunidad. Esto demuestra que el ser humano es un ser social por naturaleza, y que su satisfacción aumenta estando acompañado que estando en soledad.

Es necesario también considerar que, así como las relaciones sociales abundantes son características de personas felices, también podría explicarnos el por qué las personas felices, al mostrarse más simpáticas y agradables, favorecen dichas relaciones.

Descubrimos entonces que, la felicidad es una tarea compleja, en la que, si bien es cierto, los rasgos heredados poseen un papel preponderante en el ser humano, son muchos más elementos los que influyen para encontrar y disfrutar la tan codiciada “felicidad” para una vida plena.

Ser feliz dependerá de lo que el ser humano guarde dentro de sí, y no precisamente de lo que encuentre en el exterior, lo cual permite reconocer que el ser o no feliz, es un estado de conciencia que todos guardamos dentro de nosotros mismos, y que de una u otra forma exteriorizamos en un momento dado.

La felicidad, ¿un estado de conciencia?

Cuando nos referimos al sentido de la vida y el vivir, podemos considerar que:

La vida no tiene sentido fuera de sí misma, entonces el sentido de la vida de una mosca es el vivir como mosca, mosquear, ser mosca, que el sentido de la vida de un perro, es vivir como un perro, ser perro, en el perrear, y que el sentido de la vida de un ser humano, es el vivir humano, en el humanizar. (Maturana y Varela, 1998, p. 12)

En ese sentido, dichas reflexiones permiten reconocer y aceptar que el sentido de la vida es nuestra tarea y responsabilidad. Así también, sugiere que la forma de ser autónomo de un ser vivo está en el hecho de que todos los aspectos del operar de su vivir tienen que ver sólo con él, y que esa forma de operar no surge de ningún propósito o relación en la que el resultado guiase el curso de los procesos que le dan origen.

Entonces, todo lo que pasa en y con los seres vivos tiene lugar en ellos mismos, como si operasen como entes auto referidos, de modo que el ser humano surge como resultado de su propia forma de operar, es decir, en lo interno de sí mismo.

Dicha postura sugiere que, ser feliz dependerá entonces, de lo que el ser humano guarde dentro de sí, y no precisamente de lo que encuentre en el exterior, lo cual permite reconocer que el ser feliz o no, es un estado de conciencia que todos guardamos dentro de nosotros mismos, y que de una u otra forma exteriorizamos en un momento dado.

Desafortunadamente, todos hemos experimentado en alguna ocasión, la frustración de nuestro deseo innato de ser felices, y seguramente es porque pensamos que nuestra felicidad depende en gran parte de cosas externas a nosotros o incluso de otras personas. Al respecto, notamos también que, existe una variable que se relaciona íntimamente con la felicidad, esta es la relación afectiva que tengamos con nuestras personas más cercanas, puesto que el ser humano tiene necesidad de pertenencia, de sentirse identificado con sus iguales y de relacionarse socialmente.

Notamos entonces que, al igual que una vida social rica es propia de personas felices, también podríamos afirmar que las personas felices, al resultar más agradables, favorecen ampliamente las relaciones sociales.

Existen, además, investigaciones que han demostrado que, quienes expresan una alta felicidad, tienen una más alta actividad cerebral en la zona de los pensamientos y las emociones placenteras (corteza prefrontal izquierda), y sus amistades con frecuencia confirmar su satisfacción.

También se ha comprobado, que quienes declaran una alta felicidad, demuestran con mayor regularidad actitudes positivas como sonreír frecuentemente o

manifestar verbalmente una satisfacción, y tienen una mejor respuesta a las enfermedades.

Debido a esto, notamos que existen diversas posturas que indican que la felicidad, más que un descubrimiento, es un estado de conciencia, tal y como se ha expuesto.

Nacer a una nueva conciencia para ser felices

Nacer a una nueva conciencia, y lograr que ese nuevo nacimiento nos permita poder albergar en nuestro interior la tan anhelada felicidad, requiere entre otras cosas, que nos impregnemos de sabiduría, aquella sabiduría que aluda a los principios superiores del amor, la bondad, la empatía, la libertad, la paz, la justicia, la solidaridad; en contraste a lo que nos ofrece el decadente sistema de valores que desafiamos constantemente en la cotidianidad.

En ese sentido, es alentador saber que nos encontramos ante un segundo renacimiento humanístico, una evolución holística de la humanidad hacia una conciencia colectiva renovada. Un despertar de la conciencia, hacia un pensamiento social más crítico, que sea capaz de conducirnos hacia una nueva especie, poseedora de un sentido más humano.

Aunado a ello, que esa nueva especie considere como primordial, socializar el conocimiento, lo cual permitirá que todos podamos aspirar a una vida mejor; necesario será también considerar la solidaridad, como uno de los valores fundamentales para impregnarnos de una sólida conciencia crítica que involucre no solo a unos pocos, sino a toda la humanidad.

De esa cuenta notamos que, el saber y el amor, bajo el nacimiento de una nueva conciencia, son los bálsamos que se requieren, para sanar el ego fragmentado y desunido que profesamos de los seres humanos.

Esta nueva conciencia, capaz de proveernos de una verdadera felicidad, se convertiría, tal como se citó en párrafos anteriores, en un segundo renacimiento humanístico; dejando atrás el primero de ellos, en el cual la conciencia individual fue el principal fundamento.

Este nuevo renacimiento, nos invita a cultivar un espíritu colectivo, abriendo las posibilidades hacia un mundo nuevo, capaz de impregnar a más seres humanos de una nueva conciencia que pueda brindarnos la felicidad tan buscada y ansiada por la humanidad.

Notamos entonces, que estamos ante la agonía del ego, postulado por el primer renacimiento; y empezamos a experimentar el espíritu colectivo, tan necesario de fortalecer para que pueda solidificarse, sin embargo, éste recién está iniciando.

Por lo tanto, para poder hacer realidad la trascendencia del primero al segundo, es urgente hacer una renovación permanente desde el interior de nuestro ser, renovación que nos permita de manera consciente, reconocer la necesidad del espíritu colectivo antes de lo que el individualismo nos ofrece.

Encontrando nuestra finalidad última en la vida

Encontrar el sentido y el fin último de todo ser humano, ha sido una materia pendiente para la gran mayoría de seres humanos. De esa cuenta, la urgente necesidad de salir de esa ignorancia, manipulada por las minorías interesadas en el manejo de los recursos existentes en el mundo actual.

Siendo así, resulta imperante, unificar la racionalidad del “ego”, con la espiritualidad del “nosotros”, sin caer por supuesto, en el misticismo mal interpretado por algunos estudiosos en la materia. Pues aunar ambas posturas, nos da la oportunidad de despojarnos del egoísmo, la avaricia y la falta de empatía, que tanto nos ha separado de los demás, que también son parte esencial del universo, y con quienes ineludiblemente interactuamos constantemente.

Así mismo, asumir dicha postura, puede provocar un conflicto intelectual que puede prolongarse por largo tiempo, pues se pone al descubierto el cambio de estructuras políticas, económicas, sociales, educativas, de desarrollo; es decir, todo lo que eminentemente tiende a favorecer a las minorías, dejando fuera las multitudes, que históricamente han sido las menos favorecidas y con menos oportunidades de sobresalir.

De igual modo, la crisis que a nivel mundial padecemos en relación a los valores morales, nos sugiere que la humanidad debe repensarse a sí misma, lo cual puede lograrse a partir del descubrimiento de la esencia misma del propio ser, y que trascienda categóricamente del individualismo, a ver la vida desde la colectividad, de la que ineludiblemente también somos parte.

En definitiva, encontrar nuestra finalidad última, que contribuya a alcanzar nuestra felicidad, requiere, por lo tanto, despojarnos de la postura egocéntrica que por años hemos venido alojando dentro de nosotros mismos, dando cabida al espíritu colectivo; el cual nos permita vivir en armonía, y con mayores posibilidades de sobrevivencia ante las dificultades que surgen en el camino, como parte de la impredecibilidad, el desorden y de lo complejizado de nuestro mundo.

NODO XI

LA FELICIDAD Y EL COVID-19

La pandemia del COVID-19, desde la complejidad y la transdisciplinariedad

Referirnos a la pandemia del COVID-19, sin citar que:

Las perspectivas epistemológicas de la complejidad y de la transdisciplinariedad son transculturales, transreligiosas, transnacionales, transhistóricas, transpolíticas, con lo cual pueden enfrentar los desafíos de la humanidad, del mundo en el siglo XXI, como son: la civilización terrestre, el desarrollo sostenible, la educación planetaria, el transhumanismo, la inteligencia artificial, las tecnologías destructivas, la salud, la igualdad de género, la pobreza, la destrucción de la diversidad biológica, el cambio climático, las guerras, la violencia, entre otros. (Haidar, 2021, p. 11)

En ese sentido, la pandemia nos ha obligado a recurrir a todos los campos cognitivos que nos sea posible, haciendo que converjan desde aquellos relacionados a las ciencias naturales, ciencias exactas, ciencias sociales, la filosofía, hasta los relacionados con la religión.

Inmerso se encuentra también, el mundo digital, producido de manera inevitable, por la “cibercultura, el ciberespacio, el cibertiempo, el cibernantropo” (Haidar, 2021, p. 11).

Por lo cual, las condiciones que nos ofrece el mundo digital, producen diversidad de cambios en el entorno de la vida de los seres humanos, dinamizando de esa forma, los escenarios tradicionales impuestos por el tradicionalismo, la resistencia al cambio y el conformismo, que hemos ido admitiendo a lo largo de nuestra vida.

En ese mismo sentido, notamos también, las particularidades del sujeto como ente complejo y transdisciplinario, transdimensional y que habita en una transrealidad que muchas veces no es capaz de percibir. En el cual el diseño del sujeto es dinámico, repleto de escondrijos complejos, a los que resulta difíciles de acceder y aventajar.

En tanto, continúa el torbellino de la desinformación en torno a la pandemia, con noticias que constantemente nos bombardean, con mensajes alentadores o nefastos que se introducen directamente en nuestro diario vivir. Mensajes que han ido cediendo espacio últimamente a las vacunas, y en los cuales sigue en vigencia la presencia de la posverdad, en relación a sus cualidades o consecuencias, sin haber podido converger en algún punto en particular. Continuamos en una nebulosa, para muchos una pesadilla cronotópica, que no presenta claridad.

La felicidad en medio de la pandemia del COVID-19

El Coronavirus fue identificado por primera vez en la provincia de Wuhan, en China, en noviembre de 2019. Algunos lo llamaron en sus inicios el virus de China. Lo que en sus inicios fue identificado como un fenómeno local, regional o nacional, se convirtió rápidamente en un problema mundial. El ritmo de contagio del virus es exponencial, mientras que todas las estructuras mentales, políticas, sanitarias y

militares; para enfrentarlo son lineales. Es allí donde radica el verdadero problema (Maldonado, 2020).

Aunado a ello, es importante resaltar que:

Vivimos en un mundo de crisis profunda, una crisis compleja devenida multidimensional, multicultural, que nos afecta y concierne a todos, que involucra todos los aspectos y entornos de nuestra vida: política, economía, educación, salud, alimentación, medio ambiente, trabajo, vivienda, etc. Necesitamos una manera diferente de pensar que nos ayude a encontrar soluciones (Uribe, 2009, p. 1),

En torno a ello, nos preguntamos si el ser humano puede permanecer feliz en medio del caos, la preocupación y todas aquellas circunstancias de incertidumbre en torno a las cuales gira la pandemia.

Cuando nos referimos a la felicidad como un estado de conciencia, un estado en el cual logramos experimentar un bienestar psicológico interconectado también con nuestro bienestar físico; es cuando llegamos a comprender el valor que adquiere para nosotros, la que en párrafos anteriores hemos llamado la “tan anhelada felicidad”.

Y es que, en medio de esta enfermedad, que el mundo entero ha llamado “pandemia del nuevo Coronavirus”, la cual ha llegado sin avisar a nuestros países, nuestros pueblos, nuestros hogares y en muchos casos a nuestros seres queridos, generando caos, preocupación e incertidumbre a nivel mundial; es complejo poder capturar

dentro de nosotros mismos, todos esos puntos cruciales que converjan hacia ese estado de conciencia para lograr la felicidad.

Es necesario entonces, poder encontrar ese estado permanente, consistente y seguro de la felicidad, pues numerosos estudios han demostrado la existencia de una interconexión entre el bienestar psicológico y el físico. Significa que, existe evidencia científica que indica que, las personas más felices son menos vulnerables ante las enfermedades, pues su sistema inmunológico está más fortalecido, que el de personas que muestran indicios de infelicidad.

Se ha demostrado que, las personas que poseen una mentalidad optimista, tienen menores riesgos de ataques del corazón y cerebrales, además de tener menores riesgos de muerte. Fomentar una mentalidad optimista podría ser una buena medicina preventiva y curativa para el COVID-19, pues nos permite, no sólo anticiparnos a la enfermedad, sino también sobrellevar mejor el proceso de cuarentena o confinamiento, aminorando los síntomas y teniendo un proceso curativo más rápido.

Además, debemos considerar que, para poder vivir la verdadera felicidad en el largo plazo, aquella que no es momentánea, ni efímera, necesitamos cambiar nuestra forma de pensar de manera permanente, para que aquellos altibajos que experimentamos en nuestra vida cotidiana, no puedan cambiar ese estado de conciencia que nos permite disfrutarla.

Actualmente la tarea se torna aún más difícil, cuando el mundo está centrado en las alarmantes estadísticas que rodean la pandemia del nuevo Coronavirus, y todas las

circunstancias que lo rodean. Durante el llamado actual hacia el distanciamiento social, los teléfonos pueden ser una forma de difundir la felicidad – al conversar con un miembro de la familia, un amigo o un vecino, particularmente aquellos que están solos.

Surge también la interrogante hacia ¿cómo ante la pandemia del nuevo Coronavirus, podemos lograr mantener ese estado de conciencia de la felicidad, que nos permita ser más inmunes a este tipo de enfermedades que atacan no sólo nuestra salud física, sino también la mental?

No podemos ignorar también que, muchas personas viven en circunstancias realmente difíciles en algunas áreas de su vida, y pretender que se sientan felices, parecería egoísta o superficial. Sin embargo, podemos encontrar, razones para mejorar su capacidad de ver el mundo de forma más positiva, lo cual, a su vez, sería de gran beneficio tanto para su salud física como mental.

Sucede muchas veces que, ante la existencia de una crisis, ya sea económica o de otra índole, se puede dar incluso el caso de una mejora en términos de felicidad, al proporcionar a las personas afectadas, la oportunidad de usar, valorar y construir su propia dependencia mutua y desarrollar capacidades cooperativas, que lleven al bien común de la sociedad, repercutiendo positivamente en la felicidad de todos ellos.

Ante tal situación, podemos comprender que la felicidad se ve también afectada por sistemas complejos o caóticos que no estaban en el mapa inicial, aprender a lidiar

con ellos dependerá en gran manera de cómo los sabremos manejar desde nuestro interior.

Caminar hacia la felicidad, implica también haber resuelto los conflictos que albergamos en nuestro interior. Mientras más descubrimos la complejidad de la vida, nos damos cuenta que la felicidad no depende totalmente de la realidad, sino de la interpretación de la realidad que cada uno hace.

En consecuencia, debemos buscar la respuesta dentro de nosotros mismos, en tanto que logremos superar y anular aquellos mensajes nefastos y negativos enviados desde el exterior; sino por el contrario cultivar y mantener la paz interior, el amor, el respeto, la paciencia, la empatía; entre tantas otras cosas que nos permiten relacionarnos mejor con los demás, y por ende disfrutar del estado de felicidad plena que tanto anhelamos los seres humanos.

Ser feliz a pesar de lo que la pandemia ha provocado en mi vida, significa:

- Reconocer lo efímera que es la vida, pues hoy la tengo, mañana no sé;
- vivir el presente, como si fuera mi última oportunidad para ser feliz;
- amar hasta el cansancio, como si el amor me fuera quitado sin avisar;
- abrazar los recuerdos, como si estuvieran presentes ahora mismo;
- reconocer que la distancia, a pesar de separarnos nos une cada vez más;
- sentirme sola, y saber que alguien más anhela mi compañía;
- aprender a dar, sin esperar recibir nada a cambio, pues un corazón generoso no cabe en cualquier pecho;

- reconocer que, a pesar del tiempo y la distancia, mis amigos del alma siempre han estado allí, en un gesto, una llamada, un loco recuerdo que nos hace retroceder el tiempo y volver a sonreír;
- enfermarme y sentirme débil, y tener a mi pequeño hijo velando junto a mi cama cada día;
- contar los segundos, los minutos y los días, para finalmente poder abrazar a quienes me esperan ansiosamente debajo de las gradas de nuestra casa;
- cobijar tiernamente a mis hijos, para que la maldad no haga mella en sus vidas;
- anhelar el abrazo de mi amado, aunque la enfermedad me lo impida este día;
- disfrutar la fugaz e impredecible sonrisa de mi madre, como la del día en que conoció al amor de su vida;
- recordar las palabras de mi padre, como si estuviera a mi lado todo el día...

Finalmente, se citan algunos personajes célebres que promulgaron sus ideas y percepciones sobre la felicidad, desde diversas posturas:

“Muchas personas se pierden las pequeñas alegrías, mientras aguardan la gran felicidad”. **Pearl S. Buck**

“¿Por qué buscáis la felicidad, oh mortales, fuera de vosotros mismos?”. **Boecio**

“La felicidad es la armonía entre lo que se piensa,
se dice y se actúa”. **Mahatma Ghandi**

“Ningún hombre es feliz,
a menos que crea serlo”. **Publio Siro (S. I a.C.)**

“El hombre feliz es el que vive y obra bien,
porque la felicidad consiste en la posesión de la sabiduría”.
Aristóteles en su obra Ética para Nicómaco

“Pasa con la felicidad como con los relojes:
que los menos complicados, son los que menos se estropean”.
Nicolás Chanfort

“La felicidad es una estación en el camino
entre lo demasiado y lo muy poco”.
Jackson Pollock

REFLEXIONES

Comprender la felicidad como un estado de conciencia para la plenitud de vida, implica conocer en primera instancia al ser humano, no como comúnmente lo hemos conocido, sino como un ser único, que goza de particularidad e individualidad intransferibles, que más allá de ser seres finitos, son infinitos y que a la vez son complejos y autónomos. Seres que buscan relacionarse con otros seres, interactuando en un mundo lleno de complejidad e impredecibilidad.

En esa relación constante de los seres humanos, con todo lo demás que existe en el universo, resalta una característica que lo hace diferente al resto de la creación, y es su característica de ser feliz. Siendo esa característica la que lo hace buscar la felicidad constante e incansablemente, a pesar de lo complejo que le pueda resultar, debido a los obstáculos que pueda enfrentar.

Comprender la felicidad del ser humano desde el lente de la complejidad, nos permite conocer que la ciencia aún deja ciertos vacíos, que no se han podido completar; pues abordarla implica hacer un cambio de mentalidad, el cual sugiere utilizar un lente diferente al que hemos venido utilizando habitualmente.

Visto de esta forma, notamos que la felicidad es una búsqueda compleja, y que, por lo tanto, para encontrarla necesitamos “pensar complejamente”, adaptándonos a lo inesperado, conociéndola transdisciplinariamente, de la misma forma en que tratamos con el desorden, y con todas aquellas situaciones que no estaban en nuestro mapa inicial, pero que, a pesar de ello, nos brindan la oportunidad ser felices.

La felicidad es un proceso que se da a lo largo de toda la vida del ser humano, nadie nos enseña a ser felices, y, sin embargo, nuestra naturaleza complejizada nos enseña a serlo. Desde el momento en que nacemos, hasta el momento de nuestra muerte, tomamos múltiples decisiones, con las que optamos o no por la felicidad.

La educación, la investigación deben ubicar la forma, dentro un marco de amor, de afecto, de felicidad, para que cada acto dentro de este gran sistema proporcione efectos gratificantes, que logren armonizarse y coadyuvar a la felicidad.

La felicidad como un estado de conciencia del hombre, toma como base la interdependencia, la inclusión interpersonal, la ética, la autopoiesis, la autoorganización, el respeto, tolerancia, dentro de la relación hombre-naturaleza, apoyado bajo las ciencias de la complejidad, buscar entender y comprender, cómo la felicidad desde un estado de conciencia puede lograr armonía en los sistemas, si logramos la comprensión y la función del hombre en las diferentes interrelaciones dentro de este gran sistema.

De la misma manera, la felicidad debe ser también vista, bajo una mirada autopoietica, en donde constantemente se encuentra generando y regenerando, transformándose desde el ser y la conciencia, interactuando a la vez con la razón, la racionalidad y la racionalización de que gozamos los seres humanos.

Podemos entonces, asumir la felicidad como un estado de conciencia, una decisión personal, una actitud positiva hacia la vida, en la que decidimos de acuerdo a nuestro mundo caótico, imprevisible, dinámico y complejizado, ser o no ser felices.



Referencias Bibliográficas

- Aristóteles. (2001). *Ética a Nicómaco*. Madrid: Alianza Editorial. Recuperado de <http://mastor.cl/blog/wp-content/uploads/2017/12/Etica-a-Nicomaco-Aristoteles-PDF.pdf>
- Barnés Vázquez, A. (2015). Felicitas: culto y logos. *Polis, Revista de ideas y formas políticas de la antigüedad clásica*, (27), 7-25. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5856048>
- Bayes, R. (2008). ¿Es posible la felicidad en el paciente oncológico al final de la vida? *Psicooncología*, 5(2-3), 211-216. Recuperado de <https://revistas.ucm.es/index.php/PSIC/article/view/PSIC0808220211A/15355>
- Beytía, P., & Calvo, E. (2011). *¿Cómo medir la felicidad?* (Claves para políticas públicas No. 4). Instituto de Políticas Públicas. Chile: Universidad Diego Portales. Recuperado de https://www.estebancalvo.com/wp-content/uploads/2015/02/Beytia_Calvo_2011_medir_felicidad_cpp_IPP.pdf
- Comte-Sponville, A. (2008). *La felicidad, desesperadamente*. Barcelona, España: Paidós Esenciales. Recuperado de https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/38/37676_La_felicidad_desesperadamente.pdf



Conrado, N. (07 de mayo de 2018). *El secreto de la felicidad, según 12 de los filósofos más sabios de la historia*. En El Confidencial [Pág. web]. Recuperado de https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2016-07-04/secreto-felicidad-filosofos-nietzsche-kant-aristoteles_1226385/

De Espinosa, B. (1980). *Ética: demostrada según el orden geométrico*. Madrid: Ediciones Orbis S.A. Recuperado de <https://www.pensamientopenal.com.ar/system/files/2014/12/doctrina38375.pdf>

De Pomposo, A. S. F. (2015). *La conciencia de la ciencia: un juego complejo*. México: Centro de Estudios Filosóficos, Políticos y Sociales Vicente Lombardo Toledano. Recuperado de <https://drive.google.com/file/d/16lc7tnUoX4vlpulIbpiowcv2UawwpA5g/view?usp=sharing>

Delgado Díaz, C. J. (2008). *Hacia un nuevo saber: la bioética en la revolución contemporánea del saber*. Bogotá, Colombia: Ediciones El Bosque. Recuperado de <https://drive.google.com/file/d/1Ne-wpDhuNyTqZPZGFswH2nZcPtqtz42/view?usp=sharing>

Este sería el secreto de la felicidad, según Albert Einstein. (26 de octubre de 2017). En *Rpp Noticias* [Pág. web]. Recuperado de <https://rpp.pe/mundo/actualidad/este-seria-el-secreto-de-la-felicidad-segun-albert-einstein-noticia-1084912>



- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. Recuperado de <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- García Martín, M. A. (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de Psicología*, (6), 18-39. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=281674>
- Gijón Espinosa, V. (2017). *La percepción del profesorado sobre felicidad* (Tesis de doctorado). Universidad de Granada, Facultad de Ciencias de la Educación, Granada, España. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10481/48831>
- Gómez Baya, D. (2012). Sonja Lyubomirsky: la ciencia de la felicidad: un método probado para conseguir el bienestar. *Revista EREBEA*, 2, 417-475. Recuperado de http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/7280/La_ciencia_de_la_felicidad.pdf;sequence=2
- Graziano Breuning, L. (2017). *Los hábitos de un cerebro feliz*. España: Ediciones Obelisco. Recuperado de <https://pdfcoffee.com/los-habitos-de-un-cerebro-feliz-3-pdf-free.html>
- Haidar, J. (2021). La pandemia del coronavirus desde la complejidad y la transdisciplinariedad. *Pensamiento al margen, revista digital de ideas políticas*, (Número Especial), 7-19. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7909498>



Heylighen, F. (1992). Una reconstrucción cognitivo-sistémica de la teoría de la autorrealización de Maslow. *Behavioral Science*, 37 (1), 39-58. Recuperado de <https://pespmc1.vub.ac.be/Papers/Maslow.pdf>

Lara Moreno, R. (2014). *Correlatos Psicosociales de la Felicidad en la Vejez: Predictores y Perfiles Multidimensionales* (Tesis de doctorado). Universidad de Granada, Facultad de Psicología, Granada. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10481/49469>

Locke, J. (1999). *Ensayo sobre el entendimiento humano* (2ª. ed.) México: Fondo de Cultura Económica. Recuperado de <https://reddeindra.files.wordpress.com/2019/08/john-locke-ensayo-sobre-el-entendimiento-humano-fondo-de-cultura-econc3b3mica-2005-2.pdf>

Maldonado, C. E. (2019). *Educación e investigación en complejidad*. Nicaragua: Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua. Recuperado de <https://drive.google.com/file/d/1Yrpdhz5ITzOE925VP-UmaJQg6dfoZVlf/view?usp=sharing>

Maldonado, C. E. (2020). ¿Qué significa la crisis del Coronavirus? Informe Especial. *Le Monde Diplomatique*, (198), 4-6. Recuperado de https://drive.google.com/file/d/1Ecq4awTlMioeIbt1_ec0luSAzEb136VY/view?usp=sharing



- Martos, A. (2018). *La educación cuántica: un nuevo paradigma de conocimiento* (4ª. ed.) CreateSpace compañía de Amazon.com. Recuperado de [https://revolucioncantonal.net.files.wordpress.com/2019/01/la-educaci%C3%93n-cu%C3%81ntica.pdf](https://revolucioncantonal.net/files.wordpress.com/2019/01/la-educaci%C3%93n-cu%C3%81ntica.pdf)
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. Harper & Row, Publishers. Recuperado de <https://www.eyco.org/nuovo/wp-content/uploads/2016/09/Motivation-and-Personality-A.H.Maslow.pdf>
- Maturana R., H. & Varela G., F. (1998). *De máquinas y seres vivos. Autopoiesis: la organización de lo vivo* (5ª. ed.). Santiago de Chile: Editorial Universitaria. Recuperado de https://drive.google.com/file/d/10gDV_K8_wz2ddSGAAv-tYZliedco8x4a/view?usp=sharing
- Mátyás, S. (2012). La felicidad espiritual: meditación sentado al pie de la cruz. *Open Insight*. III(3), 87-111. Recuperado de https://www.academia.edu/42605774/La_Felicidad_Espiritual_Meditaci%C3%B3n_sentado_al_pie_de_la_Cruz
- Miró Barrachina, M. T. (2006). La atención plena (Mindfulness) como intervención clínica para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia. *Revista de psicoterapia*. 17(66-67), 31-76. doi: <https://doi.org/10.33898/rdp.v17i66/67.906>



- Morin, E. (1990). *Introducción al pensamiento complejo*. Barcelona, España: Editorial Gedisa. Recuperado de https://norberto2016.files.wordpress.com/2016/10/morinedgar_introduccion-al-pensamiento-complejo_parte1.pdf
- Morin, E. (2002). *El método II: la vida de la vida* (5ta. ed.) España: Ediciones Cátedra. Recuperado de https://drive.google.com/file/d/1rsXHkhGF8f5C3-EMfl_K2-Q0Zz1vnllN/view?usp=sharing
- Mosterín, J. (2006). *Aristóteles: Historia del pensamiento*. España: Editorial Alianza S.A. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=265897>
- Mosterín, J. (2008). *Lo mejor posible: racionalidad y acción humana*. Madrid: Alianza Editorial S.A. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=292918>
- Nicolescu, B. (1996). *La transdisciplinariedad: manifiesto*. México: Multidiversidad Mundo Real Edgar Morin, A.C. Recuperado de <https://drive.google.com/file/d/11E8ek8VKlup0wI6yuDGisNR369cRl6Np/view?usp=sharing>
- Nuland, S. B. (1995). *Cómo morimos: reflexiones sobre el último capítulo de la vida*. Madrid: Alianza Editorial S.A. Recuperado de <https://www.mercaba.org/mediafire/nuland,%20sherwin%20-%20como%20morimos.pdf>



- Planck, M. (1941). *¿A dónde va la Ciencia?.* Buenos Aires: Editorial Losada, S.A.
Recuperado de <https://drive.google.com/file/d/1l7jtID4pxeQLQhp4xV7GziGvpkweoUEE/view?usp=sharing>
- Punset, E. (2005). *El viaje a la felicidad: Las nuevas claves científicas.* Barcelona: Ediciones Destino S.A. Recuperado de <https://salvablog01.files.wordpress.com/2017/06/el-viaje-a-la-felicidad-eduard-punset.pdf>
- Reyes Galindo, R. (s.f.). *Introducción general al pensamiento complejo desde los planteamientos de Edgard Morin.* Colombia: Pontificia Universidad Javeriana.
Recuperado de <https://www.oocities.org/es/bonillopedro/SAE/SAE7.pdf>
- Rosselli, M. (2003). Maduración Cerebral y Desarrollo Cognoscitivo. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud.* 1(1), 125-144. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-715X2003000100005
- Schmidt, L. (2018). Paradigmas del ser humano: aproximación al camino a la complejidad. *Revista Educación y Desarrollo Social*, 11 (2), 108-130. doi: <https://doi.org/10.18359/reds.3245>



Uribe Sánchez, J. L. E. (2009). El pensamiento complejo de Edgar Morin, una posible solución a nuestro acontecer político, social y económico. *Revista Espacios Públicos*. 12(26), 229-242. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/676/67612145012.pdf>

