



LA FELICIDAD

¡ESE IMPERATIVO
CONTEMPORÁNEO!

*Reflexiones desde las Ciencias
Sociales y Humanidades*

■ *Compiladores*

Fernanda Pattaro Amaral

Jorge Lopez García

Fabián Marquez Osorio

LA FELICIDAD... ¡ESE IMPERATIVO CONTEMPORÁNEO!
Reflexiones desde las Ciencias Sociales y Humanidades

Compiladores

Fernanda Pattaro Amaral

Jorge Lopez García

Fabián Marquez Osorio

Institución Universitaria Americana



La felicidad... íese imperativo contemporáneo! : reflexiones desde las ciencias sociales y humanidades / Compilado por Fernanda Pattaro Amaral, Fabián Márquez Osorio, Jorge Alberto López García -- Barranquilla : Sello Editorial Coruniamericana, 2023.

76 páginas, ilustraciones.; 17x21 cm.
ISBN: 978-958-5169-58-6 (digital)

I. Corporación Universitaria Americana – Proyectos de investigación. 2. Felicidad (psicoanálisis) – Historia. 3. Felicidad – Investigaciones. 4. Felicidad – Política social. I. Pattaro Amaral, Fernanda, compilador. II. Márquez Osorio, Fabián, compilador. III. López García, Jorge Alberto, compilador. IV. Pattaro Amaral, Fernanda, coautor. V. López García, Jorge Alberto, coautor. VI. Simancas Trujillo, Ricardo, coautor. VII. Higuera Jiménez, Diego, coautor. VIII. Agudelo Buitrago, Edison, coautor. IX. Delfini Capistrano De Oliveira, Ana Claudia, coautor. X. ibola, Naiara, coautor. XI. Raitz, Tania Regina, coautor. XII. Título.

152.42 F314 2023 SCD23 ed.
Corporación Universitaria Americana-Sistema de Bibliotecas



Institución Universitaria Americana ©

Sello Editorial Coruniamericana©

ISBN Digital: **978-958-5169-58-6**

LA FELICIDAD... ÍESE IMPERATIVO CONTEMPORÁNEO! REFLEXIONES DESDE LAS CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES

COMPILADORES

FERNANDA PATTARO AMARAL, JORGE LOPEZ GARCÍA Y FABIÁN MARQUEZ OSORIO

AUTORES:

Fernanda Pattaro Amaral, Jorge Luiz Lopez García; Ricardo Simancas, Diego Mauricio Higuera Jimenez; Edison Agudelo, Ana Claudia Delfini, Naiara Tibola, Tania Regina Raitz

Presidente

JAIME ENRIQUE MUÑOZ

Rectora Nacional

ALBA LUCÍA CORREDOR GÓMEZ

Vicerrector Académico Nacional

MARIBEL YOLANDA MOLINA CORREA

Vicerrector de Investigación Nacional

RICARDO SIMANCAS TRUJILLO

Coordinación Sello Editorial

EVA LUNA CONTRERAS MARIÑO

Sello Editorial Coruniamericana

selloeditorialcoruniamericana@coruniamericana.edu.co

Diagramación y portada: Kelly J. Isaacs González

Portada: Fotografía internet - imágenes internas: freepik.com

Corrección de estilo: Eva Luna Contreras Mariño

1ª edición: 2023-09-25

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en sistema recuperable o transmitida en ninguna forma o por medio electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, u otro, sin previa autorización por escrito del Sello Editorial Coruniamericana y de los autores. Los conceptos expresados en este documento son responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente corresponden con los de la Corporación Universitaria Americana y da cumplimiento al Depósito Legal según lo establecido en la Ley 44 de 1993, los decretos 460 del 16 de marzo de 1995, el 2150 de 1995, el 358 de 2000 y la Ley 1379 de 2010.

Contenido

5

Prólogo

7

Introducción

14

Un estoico combate (entre) una frívola modernidad transparente cuyo resultado es la felicidad contemporánea artificialmente engendrada

27

La felicidad como una inquietud contemporánea

39

¿Es posible ser feliz en la época de la depresión?

54

La demanda de felicidad: *¿cómo responde el psicoanálisis?*

63

El cuidado y la felicidad: aportes para las políticas públicas de género

Prólogo

Esta publicación se origina del proyecto de investigación “La acción del gozo, la alegría, el contentamiento y el regocijo como imperativos contemporáneos: una fábrica de sonrisas artificiales”, que propuso pensar el fenómeno de la cuasi obligatoriedad de ser feliz para adecuarse a la vida en la sociedad contemporánea. Uno de sus productos fue una cátedra en el programa de Psicología del mismo nombre de esta publicación, en forma de conversatorio que reunía algunos/as diferentes especialistas para debatir el tema. Esos/as mismo/as especialistas fueron invitados/as a elaborar las páginas de este libro, y otros/as más fueron invitados/as para ampliar la discusión. Una obra pensada y escrita a varias manos.

En el capítulo 1: “Un estoico combate (entre) una frívola modernidad transparente cuyo resultado es una felicidad contemporánea artificialmente engendrada” se desarrolla un pensamiento sobre cuestiones pertinentes para problematizar la búsqueda de la felicidad, que van a permitir la secuencia de reflexiones de los capítulos posteriores, avanzando en el campo de estigmatización de la tristeza y la artificialidad de la imposición de ser feliz, en la sociedad actual occidental. En el capítulo 2: “La felicidad como una inquietud contemporánea” tenemos una lectura bastante fluida sobre el impacto de la necesidad de la afirmarse feliz en la sociedad del siglo 21, y como esa afirmación puede impactar en la salud mental del grupo social, es un texto de reflexión que llevará a muchas más preguntas que respuestas.

En el capítulo 3: “El rol de la felicidad como opresión emocional”, ya con esos conocimientos previos sobre el ideal de la felicidad, vemos cómo, entonces, ella puede generar problemas emocionales por la presión social de ser feliz de cualquier modo. Vivemos en un momento donde la ansiedad y la depresión son consideradas las enfermedades del siglo, y esa necesidad de vivenciar la felicidad puede facilitar el proceso, una vez que estamos en una sociedad marcada por el uso de la tecnología incluso para nuestras relaciones personales, donde a través de las redes sociales vivimos la ilusión de que determinado personaje es plenamente feliz y nosotros/as somos miserables. De este modo, este capítulo nos lleva inmediatamente al capítulo siguiente (4) “¿Es posible ser feliz en la época de la depresión?”, que viene

para intentar entender ese fenómeno tan complejo que vivimos en la actualidad. Depresión parece ser el opuesto a la felicidad, porque se entiende que la depresión trae una tristeza en la experiencia de vivir, así las dos cosas son antagónicas para el espíritu humano, aparte la felicidad no puede ser entendido como un concepto o ideal único, puesto que varía de grupo social a grupo social. Lo que puede hacer felices a los/as habitantes de las islas trobriandeses puede no ser lo mismo que hará feliz a los/as habitantes de Alaska, por ejemplo. Hay varios elementos discrepantes entre esas dos culturas. Por lo tanto, este capítulo abre camino para una discusión más avanzada presente en el capítulo 5: “La demanda de felicidad: ¿cómo responde el psicoanálisis?” que se cuestiona esa relación actual entre la búsqueda por ser feliz y las consecuencias que existen en esta relación entre querer ser por querer ser.

Por fin, terminamos este libro con el tema de la felicidad y las políticas públicas, evidenciando la forma como el cuidado – que es una de las características sociales atribuidas errónea y culturalmente a una parte de la sociedad, las mujeres, se ve afectado por esos ideales de la felicidad y cómo impacta en las políticas públicas de género, con: “El cuidado y la felicidad: aportes para las políticas públicas de género”.

Deseamos a todas y todos, una buena lectura y esperamos que el propósito de este libro sea cumplido a gusto, que es el de provocar más dudas que certezas.

Y, a los/as que quieran visitar la plataforma donde está hospedada la charla completa del evento, les dejamos el camino:



Introducción



¡El caos! Las sociedades humanas se desarrollaron debido al caos, somos animales caóticos por nuestra naturaleza. Nuestro sistema económico es caótico puesto que necesita el desequilibrio para mantenerse vigente. La imposición de ser feliz genera, incluso, un aumento en la producción y demanda de libros de autoayuda para enseñar técnicas para que uno se encaje en este modelo del “soy feliz” y de la “gratitud”, una vez que personas felices y gratas no podrán rebelarse contra todo un sistema.

Si entramos en un buscador de libros como, por ejemplo, “Busca Libre”, bastante utilizado en Colombia, y buscamos por la palabra “felicidad”, tendremos de retorno a 1.841 libros sobre el tema. Como ejemplo, tenemos las fotos 1 y 2 de la primera página de la búsqueda mencionada:

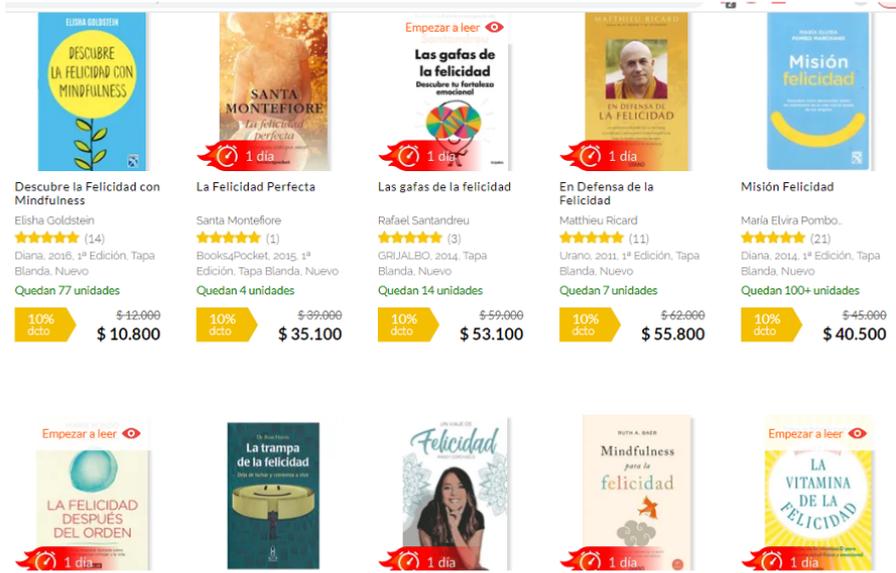
Figura 1.
Libros sobre la felicidad 1



Fuente: Buscalibre, 2023.



Figura 2.
Libros sobre la felicidad 2



Fuente: Buscalibre, 2023.

En la figura 1, podemos ver algunos títulos curiosos como: a) La auténtica felicidad; b) Manifiesto de Felicidad; c) la receta de la felicidad; d) felicidad a prueba de oficinas, entre otros. En la imagen 2, tenemos: a) La felicidad perfecta; b) las gafas de la felicidad; c) Misión felicidad; entre otras. En los resultados del buscador tenemos aún: a) palabras mágicas de felicidad; b) el arte de la felicidad; c) la aritmética de la felicidad, d) 12 pasos para atrapar la felicidad; entre otros (esto solo en la primera página del buscador). De este modo, nuestra idea con esta introducción es empezar la reflexión sobre la felicidad (sobre todo, la felicidad artificial) por la parte económica del marketing de la felicidad, su venta como un producto, un objeto que posee valor comercial.

La publicidad y el marketing – la venta de la felicidad

Intentaremos demostrar la posibilidad de abordar el tema que es la felicidad, trataremos de hacerlo desde la perspectiva de un escenario del consumo y del marketing, y de ahí llegaremos a unos conceptos los cuales son necesarios y de los cuales tomaré de cada uno de ustedes, ya que de una forma indirecta los presentes, tocan la estructura de la trama de lo que se pretende conversar el día de hoy. No pienso hablar desde el punto de vista, ni de la defensa del marketing sino, como un mercadólogo puede ver el verdadero significado de la felicidad.

La visión de la felicidad tiene un punto de partida que está centrado en dos grandes interrogantes las cuales han planteado el foro, y son: ¿a quién le interesa vender felicidad? y el otro interrogante es ¿cómo se vende la felicidad? Partiremos de los siguientes conceptos de Aristóteles: eudaimonia y hedonismo, conceptos que son muy importantes entenderlos porque de allí se podrá comprender el objetivo desde la perspectiva del marketing y el consumo. Eudaimonia tiene como significado, alegría, gozo, es un estado de la alegría plena que todos buscamos. Por otro lado, el hedonismo es la búsqueda irrefrenable del placer y es importante aclarar desde el punto de vista de Aristóteles, porque de allí es donde parte el cómo se va a dirigir toda la trama para poder dar respuesta a quién le interesa vender la felicidad. Existe una realidad en la cual todos somos naturalmente infelices y que en esa apuesta el direccionamiento del capitalismo está muy presente y marcado tema el cual no se abordará en su máximo contexto en estos momentos, pero, sí hablaremos del marketing como una herramienta la cual no podemos señalar de manera negativa, ya que es una herramienta a la cual el capitalismo tiene como objetivo ideal para poder manipular al ser humano.

Hablar de manipulación en estos momentos es algo natural, ya que se puede referenciar que desde la niñez se ejerce un estado de manipulación como, por ejemplo, el llanto que realiza un recién nacido para que la mamá lo alimente. Lo traumático aquí y puede sonar algo irracional, no es lo que acontece desde la naturaleza, porque hay un tema biológico, el punto clave, es cómo el ser humano va entendiendo desde la racionalidad, a hacer uso de esa manipulación, ya que todos esos elementos los tomó el fenómeno capitalista y los llevó desde el marketing para inducir a un fenómeno grave que se llama consumismo. Por consiguiente, nos han vendido la idea, que para ser felices necesitamos consumir. Entre más se consuma más felices seremos. Esta es una realidad muy distante, porque nos confundimos a partir de las bases establecidas, ya que según las mediciones por la organización de las naciones unidas (ONU) de los países más felices se encuentran Finlandia, Suiza, Noruega, Japón e incluyen a Colombia que ocupa el puesto 33 y Venezuela se encuentra en el puesto 28. De estas métricas recientes el resultado es obtenido por el producto interno bruto per cápita (PIB) el cual hace referencia a que entre más dinero se obtenga, más posibilidades tiene el ser humano de ser feliz. Esto demuestra una gran distancia con la realidad de cuán infelices somos en el día a día.

Haciendo referencia sobre el marketing usado desde su concepción, desde su auge y de su punto de partida es usado por las grandes empresas representantes de los capitales y de los grandes consorcios económicos para llevarle a las personas un direccionamiento hacia un estado ideal. La felicidad es vista desde la perspectiva del marketing como un horizonte como un fin propio el cual nunca se podrá alcanzar,





podría mencionarse que es casi una utopía, así que por consiguiente jamás llegaremos a un estado de felicidad. Partiendo de esto tendremos que entonces entender la dinámica del marketing, ser felices es tener los productos de un mejor trazado, las marcas poderosas, comprar un automóvil último modelo, una laptop de la mejor marca, etc. Todos estos elementos hacen que nos acerquemos un poco a la felicidad.

Lo cosmético mencionado antes por los anteriores referentes del foro, nos hace llegar a un punto clave en este escenario, ya que iniciaremos a darle respuesta a quién verdaderamente le interesa vender la felicidad. Como punto de partida tenemos lo siguiente: “hacernos ver como infelices”, que es nuestro estado natural. Vernos como infelices para que desde ahí empiece la búsqueda a partir del consumo y así podamos romper esa distancia para acercarnos un poco más y lograr encontrar la felicidad, pero ahí surge la trama de la que se ha venido mencionando y es que estamos hablando de una búsqueda del placer irrefrenable lo que, en Aristóteles, filósofos y demás conversan sobre el tema de lo hedónico, aquel hedonismo el cual referencia a la no búsqueda de la felicidad sino a una vida llena de placeres. El doctor Paul MacLean (1977) cuando empezó a hablar de la teoría de los tres cerebros decía que no éramos tan racionales y que los colectivos éramos verdaderamente emocionales y en esa emocionalidad lo que se buscaba era racionalizarlo. Las emociones privilegian un escenario de consumo y no hay una estimulación sobre lo que se debe buscar y partiendo de allí, se propone mirar estos tres elementos:

10

1- Buscar la felicidad.

2- La necesidad de hacernos sentir culpables.

3- La necesidad de buscar seguridad.

Estos elementos son los que busca el marketing como objetivos claves para poder decirle a las personas, lo que les falta o necesitan para ser feliz. El miedo por ejemplo entre más sea insinuado y alimentado a través de los medios, genera la posibilidad de vender más, allí es donde se nos permite observar al marketing como el brazo armado del capitalismo, y se nos muestra una realidad fingida de lo que en realidad nosotros somos. Esa trama de las emociones, de las sensaciones y esas engramas que se generan con las grandes marcas, es lo que nos acerca más a consumir de manera repetitiva e inconsciente, así que en la respuesta de a quién le interesa vender, tiene como referente a ese sistema empresarial que se ha montado, a toda esa urdimbre de consorcios económicos que le interesa hacernos ver como infelices para que se proyecte en ese escenario el horizonte de la búsqueda de la felicidad.

Porque hacemos referencia a lo anterior, porque las personas no están buscando la felicidad en el escenario en que lo plantearon Freud, o desde los filósofos de la

antigüedad, ni tampoco como lo plantean los contemporáneos, porque la realidad es que las personas aún no comprenden, por el contrario, lo que en realidad están buscando es el placer el cual se nos ha vendido como representante de la felicidad.

El marketing es una herramienta la cual, no debe ser señalada, ni mucho menos denigrada. Es una herramienta, que bien usada puede lograr muchas cosas positivas en las personas, pero mal utilizada puede lograr que sigamos haciendo lo que es no poder llegar a un estado de conciencia. Existen características que nos separan como por ejemplo la cultura, las costumbres, lenguas etcétera. Existe algo que también nos une y es la biología, somos seres iguales con carcasas diferentes, y partiendo de esa dinámica la empresa, el tramo entramado capitalista, lo que ha buscado es unificarnos y es por ello que pueden encontrar que una gran empresa como (Coca-Cola) venda un sofismo, es decir que todos estamos y necesitamos la felicidad y que además, no los merecemos entonces por ejemplo: usted ve (el cajero de la felicidad) los invito a que entren a YouTube (Mojica, 2013) donde realizan un experimento en el cual las personas llegan a un cajero, y el cajero le dice que les regalará 100 euros, pero tienes que cumplir con esto: regalarle a alguien con ese dinero algo para que sea feliz y ahí empieza el experimento. “las personas sacan los 100 euros y hacen a propósito para ayudar a compartir la felicidad que ellos fabrican y envasan en una botellita con un contenido oscuro muy delicioso para muchos”.

Cuando, rápidamente, hacemos una búsqueda superficial con la palabra “happiness” en Google, lo que encontramos son varias imágenes de sonrisas o con sonrisas como si el símbolo máximo (o mínimo) de la felicidad son las sonrisas. En este mismo buscador, cuándo buscamos por la palabra “Goddess of Happiness” surgen imágenes de algunas diosas de distintas religiones, pero no específicamente una de la felicidad como tal, por eso pareció muy interesante la interpretación hecha por el artista Phillippe Shangti como una interpretación más moderna de acuerdo a los valores de nuestra sociedad en relación a lo que sería una diosa de la felicidad.

En verdad es una obra de arte muy interesante porque presenta a la diosa de la felicidad con algunos elementos muy específicos en sus manos como representaciones de la felicidad o herramientas para buscar y lograr la felicidad. Si miramos con cuidado, sus manos más arriba de la cabeza traen el símbolo del dinero y un bebe, que pueden significar muchas cosas a depender del prisma de reflexión. Se puede entender que esos dos elementos son como los principales, porque para producir dinero se necesita un bebé que se transformará en ejército de reserva de la producción del capital, también indica las ambiciones vendidas de que cada ser humano tiene que encontrar su otra parte de la naranja y reproducirse, porque la familia lo es todo, ya dirían los coaches de la felicidad, sin importar que existen familias violentas, cuyas madres/



Figura 3.

Diosa de la Felicidad contemporánea por Phillippe Shangti



Fuente: Google images (s/f).

padres matan a sus hijos y viceversa. Para muchas personas, por lo tanto, ser próspero, casarse y reproducirse es el ideal de la felicidad. Reparen que la diosa está pintada de color dorado simbolizando el color del oro, metal famoso por esta característica.

De este modo, por los elementos que ayudan a elaborar el cuadro de la diosa, se puede notar que la felicidad y el dinero tienen una relación bastante cercana, que se queda evidente de acuerdo con la lectura de los capítulos siguientes.

REFERENCIA

Buscalibre (2023). [Búsqueda sobre la] felicidad. <https://www.buscalibre.com.co/libros/search?q=felicidad>

Google images (s/f). Goddess of Happiness. <http://bitly.ws/S2Md>

MacLean, P.D. (1977). The triune brain in conflict. Psychotherapy and psychosomatics. *Psychother Psychosom* 28(1-4). 207-20. doi: 10.1159/000287065.

Mojica, A. [Andrés Mojica]. (2013, 6 de febrero). El cajero de la felicidad. Coca-Cola [Video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=dS5mcwbpRE4&ab_channel=AndresMojica





**Un estoico combate (entre)
una frívola modernidad
transparente cuyo resultado es
una felicidad contemporánea
artificialmente engendrada¹**

1. Capítulo de libro resultado de investigación. Producto Colaborativo de los grupos de investigación Ideas for Citizen, y PsiContext.



La felicidad es un tema complejo que ha sido objeto de debate y reflexión en diversas áreas de conocimiento, entre ellas, la filosofía, la psicología y la sociología. A lo largo de la historia, muchas han sido las teorías que han tratado de explicar qué es la felicidad y cómo se puede alcanzar.

En términos generales, la felicidad puede entenderse como un estado emocional positivo en el que se experimenta bienestar, satisfacción y plenitud. Sin embargo, el concepto de felicidad puede variar según el contexto cultural y personal de cada individuo. Algunas teorías sostienen que la felicidad se puede buscar a través de la consecución de metas, el desarrollo de habilidades y talentos, la conexión con otros seres humanos y el compromiso con valores y principios que son importantes para cada persona.

Una de las teorías más conocidas sobre la búsqueda de la felicidad es la teoría del flujo propuesta por Mihaly Csikszentmihalyi (2005). Esta teoría se enfoca en el estado mental en el que una persona se encuentra completamente absorta en una actividad que le genera un alto nivel de satisfacción y sentido de logro. El flujo se puede experimentar en una amplia gama de actividades, desde deportes y juegos hasta tareas laborales y artísticas.

Otra teoría importante es la teoría de la autorrealización de Abraham Maslow (1987). Según esta teoría, la felicidad se alcanza cuando una persona se encuentra en el proceso de realizar su máximo potencial, tanto a nivel personal como profesional. La teoría de Maslow sostiene que las necesidades humanas se organizan en una jerarquía, y que solo cuando se satisfacen las necesidades más básicas se pueden alcanzar las más elevadas, que son las relacionadas con la autorrealización.

En resumen, la búsqueda de la felicidad es un tema que ha generado interés y reflexión en diversas áreas de conocimiento. Aunque existen muchas teorías y enfoques, la mayoría de ellas coinciden en que la felicidad se puede buscar a través de



la consecución de metas, el desarrollo de habilidades y talentos, la conexión con otros seres humanos y el compromiso con valores y principios que son importantes para cada persona.

1.1. Corrientes de análisis en la psicología.

La felicidad es un tema ampliamente estudiado en la psicología y ha sido abordado desde diferentes perspectivas teóricas (Lyubomirsky, 2009; Diener & Biswas-Diener, 2013). A continuación, se presentan tres enfoques sobre la felicidad como proceso mental:

1. **Teoría de la Autodeterminación:** Esta teoría sostiene que la felicidad está relacionada con la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación. La autonomía se refiere a la percepción de que uno tiene control sobre su propia vida y decisiones. La competencia se refiere a la percepción de que uno es capaz de enfrentar y superar desafíos. La relación se refiere a la percepción de que uno tiene relaciones significativas con otras personas. Según esta teoría, cuando las personas satisfacen estas necesidades básicas, experimentan un mayor bienestar y felicidad.
2. **Teoría del Flujo:** Esta teoría se enfoca en la experiencia óptima de las personas, conocida como "estado de flujo". El estado de flujo se alcanza cuando una persona está involucrada en una actividad que es desafiante, pero al mismo tiempo se ajusta a sus habilidades y capacidades. En este estado, las personas experimentan una profunda sensación de satisfacción y felicidad, ya que están completamente absortas en la actividad y pierden la noción del tiempo (Csikszentmihalyi, 2005).
3. **Teoría de la Adaptación Hedónica:** Esta teoría sostiene que la felicidad es un estado subjetivo que se relaciona con la satisfacción con la vida. Según esta teoría, las personas tienen un punto de ajuste de felicidad, es decir, un nivel de felicidad al que tienden a volver después de experimentar eventos positivos o negativos. Aunque los eventos externos pueden afectar temporalmente la felicidad de una persona, la teoría de la adaptación hedónica sugiere que las personas tienden a adaptarse a las circunstancias y volver a su punto de ajuste de felicidad.

1.2. Crisis de la existencia inauténtica.

La crisis de la inexistencia inauténtica se refiere a la sensación de vacío, ansiedad

y falta de propósito que experimentan algunas personas en la sociedad moderna. Este concepto fue desarrollado por el filósofo Jean-Paul Sartre y sostiene que la falta de sentido de la vida y la desconexión con uno mismo y los demás puede llevar a una existencia vacía e inauténtica.

En la sociedad de la transparencia, término trabajado por Byung-Chul Han en su libro “Sociedad de la transparencia”, este sentimiento de inexistencia inauténtica se ve agravado por la presión de tener que presentar una imagen perfecta y constantemente actualizada de uno mismo en las redes sociales y en otros medios de comunicación. La sociedad de la transparencia se caracteriza por una cultura de la exhibición y la comparación constante, en la que las personas sienten la necesidad de presentarse como exitosas, felices y perfectas en todo momento.

Esta presión puede llevar a la falsificación de la identidad, la supresión de los aspectos menos deseables de la personalidad y una pérdida del sentido de uno mismo auténtico. Las personas pueden sentir la necesidad de seguir ciertos estándares sociales, en lugar de seguir su verdadero camino y propósito en la vida.

Para contrarrestar la crisis de la inexistencia inauténtica en la sociedad de la transparencia, es importante fomentar la autenticidad y la aceptación de la vulnerabilidad. Es importante recordar que nadie es perfecto y que la autenticidad y la honestidad son fundamentales para una vida plena y significativa. Además, es importante cultivar una conexión con uno mismo y con los demás, y encontrar un propósito y una dirección en la vida que sean auténticos y significativos.

Para profundizar en la crisis de la inexistencia inauténtica y la sociedad de la transparencia, es útil explorar las ideas de dos filósofos: Martin Heidegger (1994) y Byung-Chul Han (2013).

Martin Heidegger aborda la cuestión de la inautenticidad en su obra “Ser y Tiempo”. Según Heidegger, la inautenticidad surge cuando las personas se alejan de su auténtico ser y se pierden en la cotidianidad y la superficialidad. Las personas pueden caer en una existencia inauténtica al seguir las expectativas y normas sociales sin cuestionarlas y sin conectarse con su verdadero sentido de ser. Para Heidegger, la autenticidad es fundamental para una vida significativa y plena, y se alcanza al conectarse con el ser propio y con el mundo que lo rodea.

Por otro lado, Byung-Chul Han (2013) ha escrito sobre la sociedad de la transparencia en su obra “La sociedad del cansancio”. Han sostiene que, en la sociedad actual, las personas se sienten presionadas para ser visibles, productivas y exitosas en





todo momento, lo que puede llevar a una sensación de agotamiento y estrés constante. Además, esta presión por la transparencia y la exhibición constante puede llevar a la pérdida de la privacidad y a una falta de espacio para la reflexión y la autenticidad.

Según Han, la autenticidad se ve amenazada por la sociedad de la transparencia, ya que las personas pueden sentir la necesidad de presentar una imagen falsa y adaptarse constantemente a las expectativas sociales. Para contrarrestar esta tendencia, Han aboga por la importancia de la reflexión, el silencio y la contemplación, y la necesidad de encontrar un equilibrio entre la vida digital y la vida real.

18

En resumen, tanto Heidegger como Han abordan la cuestión de la inautenticidad y la falta de sentido en la sociedad moderna, y argumentan que la autenticidad y la conexión con uno mismo son fundamentales para una vida significativa y plena. Además, ambos filósofos destacan la importancia de encontrar un equilibrio entre las demandas de la sociedad y la necesidad de conectarse con uno mismo y encontrar un sentido auténtico de la vida.

1.3. Aportes de la filosofía práctica.

El estoicismo es una corriente filosófica que busca la felicidad a través de la razón y la virtud, en lugar de buscar la felicidad en la búsqueda de placeres o emociones momentáneas. Los estoicos creen que la felicidad se puede encontrar dentro de uno mismo, en lugar de buscarla fuera de uno mismo. En este ensayo, se explorará cómo el estoicismo ve la felicidad y cómo se puede lograr.

El estoicismo es una corriente filosófica que surgió en la antigua Grecia y que propone un conjunto de enseñanzas para alcanzar la sabiduría y la virtud. En la actualidad, el estoicismo se ha convertido en una corriente de pensamiento popular para enfrentar la existencia inauténtica y la banalidad moderna.

Los estoicos creen que la felicidad se encuentra en vivir de acuerdo con la razón y la virtud. La virtud, según los estoicos, es el bien supremo y la única cosa que es intrínsecamente valiosa. Las emociones y los placeres externos no son vistos como valiosos en sí mismos, sino que solo son valiosos si están de acuerdo con la razón y la virtud. De hecho, los estoicos creen que las emociones excesivas o los placeres pueden ser perjudiciales para la felicidad a largo plazo.

Para los estoicos, la felicidad se puede lograr a través de la práctica de la autodisciplina y el autocontrol. A través de la razón, uno puede aprender a controlar sus emociones y deseos, lo que lleva a la paz interior y la serenidad. Los estoicos

también creen en la aceptación del destino y la resignación ante los eventos que no se pueden controlar, lo que permite a la persona encontrar la felicidad incluso en momentos difíciles.

Además, el estoicismo enfatiza la importancia de la comunidad y las relaciones interpersonales para la felicidad. Los estoicos creen que uno debe tratar a los demás con compasión y justicia, y que las relaciones interpersonales saludables son una parte integral de la vida feliz. De hecho, los estoicos creen que la felicidad se puede lograr no solo a través de la autodisciplina, sino también a través de la relación con los demás. Ve la felicidad como algo que se puede encontrar dentro de uno mismo, a través de la práctica de la razón y la virtud, la autodisciplina y el autocontrol, la aceptación del destino y las relaciones interpersonales saludables. La felicidad, según los estoicos, no depende de las emociones o los placeres externos, sino que se encuentra en la práctica de la virtud y la razón.

En la modernidad, la filosofía estoica ha inspirado a muchas personas a encontrar la felicidad y la serenidad en un mundo cada vez más agitado y lleno de estrés. La idea de encontrar la felicidad dentro de uno mismo y la aceptación del destino pueden ser particularmente útiles en tiempos difíciles y desafiantes.

Los estoicos creían que la felicidad y la paz interior se alcanzan al aceptar las cosas tal y como son, en lugar de luchar contra ellas o tratar de cambiarlas. Para los estoicos, la clave para vivir una vida plena y auténtica es cultivar la virtud, la razón y la autodisciplina. Esto implica centrarse en lo que se puede controlar y aceptar con serenidad lo que no se puede controlar.

En el contexto de la existencia inauténtica y la banalidad moderna, el estoicismo puede ser una herramienta útil para cultivar la autenticidad y la conexión con uno mismo. Los estoicos abogan por la importancia de encontrar un propósito y una dirección en la vida que sean auténticos y significativos, en lugar de seguir las expectativas sociales o perseguir el éxito y la fama sin sentido.

Además, el estoicismo puede ayudar a enfrentar la presión constante de la sociedad de la transparencia, al fomentar la importancia de la privacidad, la introspección y la reflexión. Al cultivar la virtud y la autodisciplina, se puede aprender a resistir la tentación de la exhibición constante y la comparación con los demás, y encontrar la paz interior y la satisfacción en uno mismo y en las cosas simples de la vida.

En conclusión, el estoicismo ofrece una perspectiva única y valiosa sobre la felicidad. A través de la práctica de la razón y la virtud, la autodisciplina y el





autocontrol, la aceptación del destino y las relaciones interpersonales saludables, se puede encontrar la felicidad y la serenidad en la vida. El estoicismo es una filosofía atemporal que puede ayudarnos a encontrar la felicidad en un mundo moderno lleno de desafíos.

1.4. Transparencia y falta de estoicismo en redes.

Recordemos las palabras de Plutarco, quien tiene muchos vicios, tiene muchos amos. TikTok es una aplicación móvil de redes sociales que permite a los usuarios crear y compartir videos cortos. Aunque TikTok se ha vuelto extremadamente popular, especialmente entre los jóvenes, también ha sido objeto de preocupaciones sobre la adicción a las redes sociales. La adicción a las redes sociales es un fenómeno en el que los usuarios pueden experimentar un comportamiento compulsivo de uso de las redes sociales, incluso cuando esto puede tener consecuencias negativas en sus vidas.

En el caso de TikTok, la adicción puede ser alimentada por varios factores, como la gratificación instantánea que ofrece la aplicación, la estimulación constante de nuevos videos y la creación de una comunidad social en línea.

Los usuarios pueden encontrar una gran cantidad de contenido en TikTok que se adapta a sus intereses personales, lo que puede llevarlos a pasar largas horas en la aplicación. Además, la función de "reproducción automática" de TikTok, que reproduce automáticamente el siguiente video después de que el anterior haya terminado, puede hacer que sea difícil para los usuarios detenerse y desconectar.

Aunque TikTok no es necesariamente más adictivo que otras redes sociales, como Instagram o Facebook, puede ser especialmente atractivo para los jóvenes debido a la facilidad con la que se puede crear y compartir contenido de video. Los padres y tutores pueden ser conscientes de la adicción a las redes sociales y tomar medidas para limitar el tiempo que los niños pasan en línea, fomentar el uso responsable y la creación de hábitos saludables en el uso de las redes sociales.

Puede ser una aplicación entretenida y creativa, aunque mucho de ella sea basura digital, los usuarios deben ser conscientes de la adicción a las redes sociales y tomar medidas para equilibrar su tiempo en línea con otras actividades importantes en la vida, como el trabajo, la escuela, el sueño y la interacción social cara a cara.

La Felicidad banalizada

Hablando de los aspectos filosóficos del alma en el derecho, les dice el alma de la toga, los aspectos filosóficos de la decisión. Entonces recordando sobre el alma del conversatorio sobre la felicidad, y cuando uno lo define, el imperativo de la felicidad necesaria y metodológicamente es un imperativo; los términos imperativos significan que son normas morales de obligatorio cumplimiento, por eso el imperativo categórico kantiano, que bien decía el filósofo, debe ser una norma moral de obligatorio cumplimiento, que pueda una máxima de legislación universal. De ahí quien quería que el ser humano siempre sería un fin, en sí mismo, y nunca un objeto cuando se le utiliza como un medio, se vuelve entonces, una cosificación y se les desprovee de su dignidad humana, un medio para generar riqueza, un medio para aumentar el PIB, un medio para afectar sus seguridades y volverlo un consumidor, como fin en sí mismo, el lucro como fin y entonces dentro de esa contradicción, uno podría hablar del imperativo de la felicidad. Entonces, tendríamos que comenzar separando lo que no estaría enmarcado así, como existe la conducta virtuosa y en la misma conducta puede volverse un vicio, ocurriría lo mismo con nuestra relación con la felicidad.

Mencionan, y pareció muy buen término, en muy buen tiempo la reflexión aristotélica, pues la experticia de Aristóteles era el punto medio, todo en su justo medio el filósofo (de hecho) lo llamaba templanza, que parece una palabra fabulosa y entonces, la templanza y la felicidad sería justamente lo contrario al vicio, si lo pensamos en términos el problema no es la felicidad en sí; ¿quién va a querer no ser feliz?, decía Kid Pambelé², ¿quién va a querer ser pobre y no de rico?, ¿quién va a querer tener hambre? y ¿quién va a quererme debe ser infeliz?, ¿ser pobre y estar enfermo? eso no tendría ningún sentido, el problema es cómo lo interpretamos, por eso se habla de virtud y de templanza aristotelicamente, el vicio está, muchas veces, en volverlo medio, instrumentalización.

Hoy por hoy utilizan un adjetivo que es muy válido, el positivismo o la felicidad tóxica, para subsumir muchas concepciones modernas, ¿tengo que estar feliz si no estoy enfermo?, ¿tengo el deber mínimo? Hay una diferencia entre una obligación moral y un deber como una imposición que me viene de afuera viene de mi dignidad, viene de mi espíritu la imposición de la felicidad, de la apariencia de felicidad, se grita la felicidad, pues en la sociedad de la transparencia no sólo debo estar feliz, sino tengo que mostrar; obviamente está mal pasar hambre, pero tengo que mostrarle el plato a todo el mundo en el Instagram, platos que no le interesan a nadie, queremos mostrar, no es un compartir comunicacional, ni siquiera entonces, el hecho de aparentar la felicidad, querer que la debo tener todo el tiempo, creer que debo tener una actitud

² Antonio Cervantes Reyes, boxeador colombiano.





positiva todo el tiempo, y si no, no le estás poniendo ganas, no eres proactivo, no eres determinado/corajoso, pues, estamos entonces, en una lectura viciosa de ese imperativo de la felicidad (Lipovetsky, 2018). Si lo fuéramos a analizar como un orden moral, tendríamos entonces, que cambiar la perspectiva de esa felicidad, por eso parece muy interesante (y una recomendación, para quien no lo hayan visto, la película del Club de la Pelea, de la saga de Tyler Durden, de los 90), pero miren que vaticinó, todo lo que pasó después en la en la sociedad contemporánea, pseudo futurista que vivimos ahora (Bauman, 2005, 2013; Beck, 1998).

22

Estábamos teniendo sustentaciones todos en video llamada (con auxilio de las TICs) y si recordamos a los capítulos futuristas de los Simpson, eran en la era la video llamada, la comunicación digital y eso era hace 15 o 20 años que se presentaba en los Supersónicos, se presentaba como futurista. En esta distopía en la que estamos, y en el club de la pelea, entonces el mismo protagonista escribía su diario, y contaba cómo él estaba incompleto, y necesitaba los tenis de la última generación para estar completos; hubiera comprado un Iphone seguramente el pobre Tyler Durden, y termina en una esquizofrenia, para no enfrentar todas las contradicciones que hacen, y es una frase muy conocida en la cultura pop: “hoy por hoy, de tener trabajos que la gente odia para hacer cosas que le aburren, para impresionar a gente que no le importa, comprándose cosas que no necesita y ese era su camino de la felicidad”.

Entonces, claro que estaba sesgado y el gran vicio estaba en que lo que buscaba afuera, de hecho, estaría en construirlo dentro. Un poema de Borges decía que él le quería dedicar unas palabras al que cultivaba un jardín, al que buscaba una etimología, al que salía a pasear con el perro, y que en esa tarde ellos estaban salvando al mundo, es el sujeto en su construcción, claro, un yo social, relacionado, pero tiene que nacer de la persona, para poder ofrecerlo a otros, uno no debería ofrecer lo que no tiene. Los docentes pasan años de estudio para poder ofrecer/compartir conocimiento a los demás, pues ¿quién ofrece felicidad, si no la construye dentro de sí mismo?, sobre eso es prudente recomendar un viejo clásico y es el de la filosofía práctica, y sobre todo los que no vienen de formación en ciencias sociales, piensan en la filosofía como algo lejano, la abstracción del mundo de las ideas, cargado de tecnicismos o de preguntas a veces sobrecargadas, la realidad existe, como sé que la realidad existe, si la realidad existe y sé que eso es cierto, ¿cómo sé que eso?, etcétera. Y una sección de la filosofía, en cambio, que no tiene tanta divulgación porque choca con ciertos intereses de capital (que no nos conviene comentar en ese momento), con esos intereses de manipulación, con esos intereses de alienación, que además, hace que las masas sean pasivas, en efectos políticos, pues es la filosofía práctica; y dentro de muchas estaría el eclecticismo; nunca tome un extremo como el punto medio sin llegar a ser tibio, pero todo el punto medio estaría el escepticismo, dude todo lo que le ofrezcan (Giddens, 2004; Irvine, 2017; Pardo, 2016).

Piénselo, insista en tal negocio que se le duplica los dos meses, piénselo, ¿eso es tan bueno?, no dan tanto, ¿estaría ese epicureísmo irreverente, que muchos lo pregonan en la práctica, sin haberse leído un texto de Epicúreo. Es esa irreverencia, esa sonrisa ante la adversidad, y el estoicismo, el único que hizo lo que decía Platón, de ser filósofo y ser rey. Normalmente por estos prejuicios, estos sesgos, también de las ideas populares, cuando hablamos de estoicismo, normalmente nos imaginamos en una asceta, alguien que lo golpean y no se queja, alguien que pasa hambre y no se preocupa de mala facha, digamos, cualquier aporte inapropiado a un momento solemne, pero eso es estrictamente más, una asceta que incluso el mismo Buda lo intentó y se negó a seguir haciéndolo, el budista sería más cercano... Ese budista que dice no al apego, no es el deseo, sino es el apego, el que te enferma, sin llegar a ser un asceta, es el mismo Buda: ¿quién aguanta más hambre? Hagamos una competencia, yo no he comido una semana, yo no como a un mes, ese es un plan muy complicado, es mejor seguir el pensamiento de Pambelé, eso es, mejor comer, que no comer, pero en la versión occidental, pues Marco Aurelio hubiera preguntado exactamente eso.

Pensemos ahora en el placer, en una aplicación racional y - en ese sentido - también aristotélica del placer, está bien comer, pero no está bien enfermar de sobrepeso, está bien, tomarse un trago y salir a bailar, pero está muy mal faltar a la universidad, o faltar al trabajo por, “estar en fiesta”, está muy bien tener pareja, pero está muy mal incumplirle y serle infiel, entonces todo en su justo medio y según el contexto, por supuesto desear la incomodidad es irracional, diría, pero uno no puede ser esclavo de ese placer, decía otro de los filósofos del estoicismo, Epicteto (2015): quien tiene muchos vicios, quien necesita de muchos placeres, es esclavo de muchos; todo lo contrario, ¿lo que necesita una sociedad mercantilizada? Este celular todavía sirve, este carro todavía sirve, estos zapatos todavía sirven, y es una existencia propia, y por eso mencionaba que viene del sujeto hacia afuera, el que depende de lo que se vea, es lo que Heidegger llamaba, “ser un auténtico”, uno pensó, otro diseño el producto, otro le dijo que lo quisiera, otro se lo ofreció, usted es un medio, por eso comenzaba con la reflexión kantiana.

La segunda gran máxima: deseamos el placer, la segunda gran máxima del estoicismo sería no dejarse cegar del brillo, sólo un ingenuo, decía el mismo Epicteto, se deja deslumbrar por el valor del oro que nada puede, y eran además también de formaciones militares, el cobre, puede ser útil, el acero puede ser útil, pero el oro es inútil y usted está más preocupado por cuidar ese oro, que cuidar ese acero, entonces no dejarse deslumbrar, si usted se deja alumbrar o intenta ser deslumbrado, pues está mal, no se preocupé, qué marca de camisa tiene, de qué marca es el teléfono, es el mejor arquetipo de estos clichés, porque además hay un auto reconocimiento, yo soy lo que tengo, gente “iPhone”, entonces, ahora soy un objeto y estoy plenamente





codificado, la tercera máxima es muy conocida, es darle buena cara a la adversidad, no se trata de sonreír porque hay un problema, pero someterse a la tristeza, someterse a la amargura, esto es todo lo contrario de lo que mencionaba de la felicidad tóxica (Illouz, 2008), es saber enfrentar con frialdad, de un momento difícil bueno, vale que sin trabajo tengo que buscar uno, usted no tiene por qué ser feliz, tiene que buscar una solución, una solución práctica, quien se echa la pena, quien sé qué, victimiza, pues va a tener muy poca energía para enfrentarlo y solucionar el problema, y ese enfoque de positividad tóxica, de felicidad tóxica, alguien que si usted está pasando por ese mal momento y se sienta mal, se auto diagnostica como enfermo de alguna manera, nunca en la historia tuvimos tantos enfermos mentales, que hoy por hoy quien no está deprimido, tiene ansiedad, tiene depresión, pero porque se supone que tiene que estar bien todo el tiempo, quién pierde un ser querido tiene todo el derecho de estar triste y razones biológicas de por qué no queremos salir de la cama cuando estás pasando por tristeza, y porque no queremos comer, pero sentir ese luto, sentir esa incomodidad, sentir ese pathos de la indignación, el gobierno es corrupto, sentir ese pathos de la injusticia; en este lado no respetan los méritos, no tiene nada de malo, yo no tengo por qué estar feliz, ahí lo que no puedo es dejar que me someta, porque por eso, tanto el imperativo categórico kantiano como esa reflexión filosófica, estoica, son filosofías de la libertad, quien tiene vicios tiene esclavos, quien es objeto, no tiene dignidad, pues al contrario quien se define por sí mismo y su valor, se lo da él mismo, no tiene esclavos, quien no tiene vicios, no tiene amos, quien decide sus prioridades, no por una pauta sino por sus criterios es autónomo, tiene dignidad humana.

La cuestión social que sea en el compartir quedó deshecha en muchos aspectos, con los aspectos de pandemia, con las brechas de pandemia y pues recuperar la cohesión social también es muy importante y finalmente si está en nuestras manos solucionar algo, debemos hacerlo y si no lo está no debemos dejar que nos perturbe, a quien le interese, el mejor discurso es el que le da Rocky, en la película Rocky IV al hijo, cuando le dice que todos le han dicho al muchacho que es un perdedor, pero que él lo quiere siempre, creyó en él, que si algo le molesta tiene que levantarse y ponerse los guantes y pelear, y por eso Rocky era diferente a los demás héroes de acción, él era un gran ejemplo de estoicismo, además bastante controlado, aunque no fuera muy inteligente pero miren que pertenece a los suyos, intentaba hacer lo que pudiera, creía en sus valores y luchaba literalmente por lo que creía que era correcto, si lo pensamos podemos perseguirlo si nos pensamos podemos quitarnos esos velos que tenemos y podemos recuperar esos aspectos positivos y de ahí que, pues cada uno contribuye como puede.

Si nos preguntamos sí ¿la felicidad depende de uno mismo?, ¿si está en uno?, si yo lo tuviera, qué contestar metodológicamente el que el sujeto tome una posición

relevante, un compromiso con su bienestar, es condición necesaria, pero no suficiente, cuando le dicen también la felicidad está en usted es un acto de decisión pues también es como fantasioso, no cuando jugaba fútbol, y nos accidentamos, cualquier conciencia está en el dolor, no está en la mente, lo pisaron los goles como paterna, no es un simple acto de decisión, es una condición necesaria, si uno no tomó una posición activa por su propio bienestar, poco puede venir y por eso insiste tanto en un término, que sea de adentro o de afuera, y de lo auténtico lo inauténtico, una persona de estar comprometida con sus propias cosas, como estar comprometido con su bienestar en todo sentido, con su bienestar intelectual, con su salud, tiene que ser primero esa parte y la parte autocrítica, es fundamental en eso, que el sujeto sepa discernir aquello que le hace bien y que no le hace bien, en materia de sus proyecciones personales, en materia de sus relaciones, pero no es definitivamente suficiente sin la cohesión social, sin los aspectos político- democráticos, pues difícilmente habría unas condiciones mínimas, ¿quién puede decir: ¡qué bien! en una dictadura?, entonces obviamente hay unos aspectos sociales generales y el de la relación social es muy importante.

El anime de Naruto tiene un símbolo que se llama *Gaara*, dice amor y no es amor en el sentido romántico, sino amor en el sentido de la pertenencia, como imperativo propio del mito de Gaara, donde contaban su historia de origen, en esa parte habla de las heridas que tiene, de lo que sufre y le explican que uno así como para la medicina, para la salud del cuerpo toma medicinas y vienen de afuera, para las otras molestias, heridas, toma medicinas humanas, se las tienen que dar otra persona, para sanar, para curar, para hacer las paces, con sí mismo, viene de otro entonces, ya la condición plena es muy importante y por eso las estructuras sociales sean de los amigos de la familia, de los colegas, para poder tener una plenitud en ese bienestar.



Referencias

Bauman, Z. (2005). *Vida líquida*. Paidós.

Bauman, Z. (2013). *Modernidad líquida*. Fondo de Cultura Económica.

Beck, U. (1998). *La sociedad del riesgo: Hacia una nueva modernidad*. Paidós.

26

Chul Han, B. (2013). *La sociedad de la transparencia*. Herder.

Csikszentmihalyi, M. (2005). *Fluir (Flow): Una psicología de la felicidad*. Kairos.

Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2013). *La psicología de la felicidad*. Paidós.

Epicteto. (2015). *Enquiridión y fragmentos (El libro de bolsillo - Humanidades)*. Alianza Editorial.

Giddens, A. (2004). *Las consecuencias de la modernidad*. Alianza Editorial.

Heidegger, M. (1994). Ser y Tiempo. Heidegger en Castellano. <http://www.afoiceeomartelo.com.br/posfsa/autores/Heidegger,%20Martin/Heidegger%20-%20Ser%20y%20tiempo.pdf>

Illouz, E. (2008). *La salvación del alma moderna: terapia, emociones y la cultura de la autoayuda*. Katz Editores.

Irvine, W. B. (2017). *Manual de filosofía práctica*. El arte de vivir. Alianza Editorial.

Lipovetsky, G. (2018). *La felicidad paradójica: Ensayo sobre la sociedad de hiperconsumo*. Anagrama.

Lyubomirsky, S. (2009). *La ciencia de la felicidad. Cómo una psicología positiva puede cambiar tu vida para siempre*. Ediciones B.

Maslow, A. (1987). *El hombre autorrealizado: Hacia una psicología del ser*. Kairós.

Pardo, J.L. (2016). *La regla del juego: sobre la dificultad de aprender filosofía*. Anagrama.

La felicidad como una inquietud contemporánea¹



1 INTRODUCCIÓN

El primer contacto desde el racionamiento humano con la consciencia fue la descubierta de la muerte, es decir, el ser humano es el único animal que sabe que su jornada termina al instante de su muerte. Él sabe que el proceso natural es morir, por eso la vida en sus experiencias es algo que le provoca angustia. El ser humano construye su conducta esperando el futuro, y el futuro es la muerte. Aunque las diversas mitologías existentes en varias culturas, como la mitología nórdica, la mitología griega, la mitología romana, la mitología cristiana, la mitología islámica, entre otras, predicen que hay un camino “más allá”. La propia cultura egipcia en su “Libro de los muertos” es un ejemplo de que – en aquel momento – los egipcios vivían para el más allá. En el pasaje para el “otro mundo” hay la doctrina del corazón (consciencia), donde durante el proceso de momificación el corazón era el único órgano que debería permanecer en el cuerpo porque el muerto necesitaba de su corazón para el momento del juicio. La mitología dice que el corazón del muerto era puesto en un plato en una balanza, y el contrapeso era la pluma de *Maat* (Diosa de la Justicia). El corazón debería ser del mismo peso o más liviano que la pluma para garantizar que el muerto tendría derecho a vivir en el “más allá”. Caso el corazón fuese más pesado que la pluma, el individuo tendría que volver a vivir entre los suyos para intentar una vida más leve. El problema mayor para el corazón era precisamente el egoísmo, un corazón de una persona egoísta no haría la travesía. En el “Libro egipcio de los muertos”, se cuenta la trayectoria de Ani en su camino al “más allá”, a través del Duat – el inframundo, los ritos, los rezos, los cantos, etc. Ani fue un alto escriba del faraón - funcionario del gobierno - y su esposa *Tutu*, la sacerdotisa de *Amon-Rá*, y tiene más de 23 metros. Fue encontrado (el papiro con esa trayectoria) en Tebas, durante excavaciones, y su fecha es de la XIX dinastía – 1250 a.C) (Wallis Budge, 2021).

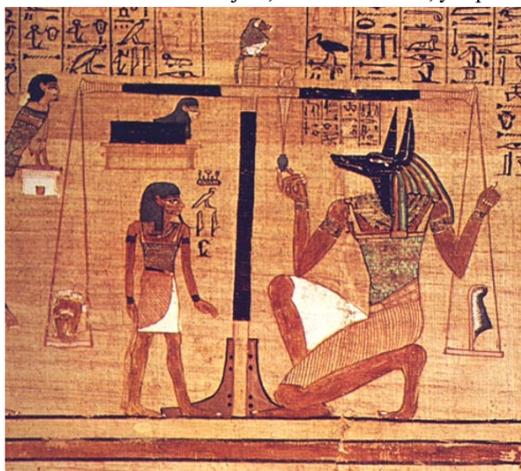
Figura 4.
Representación del juicio de Osiris² en el papiro de Ani



Fuente: Wallis Budge, (2021)

Esta lámina enseña el preciso momento del juicio de Ani. En cima están algunos dioses observando el juicio, en frente a ellos hay un tipo de mesa con flores y frutas. A la izquierda abajo están *Ani* y su esposa *Tutu*, a la derecha abajo están el monstruo *Ammut*, el devorador, el dios *Thot* (dios de la sabiduría) relatando el juicio (la sentencia) en un papiro. Al centro, tenemos a *Anubis* ajustando la balanza para empezar el juicio, a su lado hay el cuerpo de *Ani* y arriba a la izquierda del cuerpo de *Ani* está su alma en forma de un pájaro. En caso de que *Osiris* no estuviese convencido de la bondad del muerto y sus pecados son mayores que sus bondades, su existencia/corazón sería devorada por *Ammut*, impidiendo la inmortalidad.

Figura 5.
En el detalle *Anubis* como juez, el corazón de *Ani*, y la pena de *Maat*



Fuente: Wallis Budge, (2021)



Ya la mitología judeocristiana igualmente se enfoca en la vida en el “más allá” representado como el cielo y para pertenecer a este cielo hay que cumplir determinadas acciones (como en los egipcios), así que la vida se enfocaría en vivenciar esas acciones y saber que van acceder al reino de los cielos provocaría la sensación de felicidad. Alighieri (2020), en su libro “La Divina Comedia”, narra todo el transcurso de Dante para poder estar un rato con su amada Beatriz, enfrentando, para eso, los siete estadios del infierno. Donde, se presume que el infierno es la ausencia de la felicidad, trabajando con el cartesianismo, la dualidad bien y mal, felicidad y tristeza, blanco y oscuro como binomios y opuestos. Uno no puede existir en la presencia del otro.

En el contramano, tenemos a Sade (2012) que nos presenta su felicidad libertina en sus diversos cuentos, que hablan de utilizar el placer y el goce (sexual) para atingir la felicidad, como en “¡Qué me engañen siempre así!”, que habla sobre la felicidad de un cardenal al tener entre sus piernas a un niño macho para realizar sus deseos de la carne. O en “La filosofía en el tocador” donde el personaje principal encuentra la felicidad en el libertinaje y en el homicidio. O sea, la idea o concepción de lo que sería la felicidad es algo completamente subjetivo, que varía de acuerdo con el sujeto y su contexto. Las mitologías predicen que sus ideales de paraíso son un receptáculo de todo lo que podría proveer la felicidad para sus fieles (como vimos en la mitología egipcia y la judeocristiana).

De alguna forma, estamos acostumbrados/as a que nuestras acciones sean juzgadas por la esfera de la moral, de las costumbres, de la tradicionalidad, y – por lo tanto – tampoco tenemos idea clara de que es la felicidad. La antropología, según Bourdin (2016), las emociones son entendidas como procesos fisiológicos traspasados por la construcción social y cultural. Esta se modifica de acuerdo con el público (o podemos decir los espectadores) y el contexto dado. Como ejemplo, Durán cita a La Rochefoucauld, cuándo afirma que: “hay personas que nunca se habrían enamorado si nunca hubieran oído hablar del amor” (Durán, 2020, p.12), podemos pensar que tal vez hay personas que nunca habrían sentido la felicidad si no supieran que esa sensación existiera. Bourdin (2016), a su vez afirma que: “El fenómeno de las emociones es por demás complejo y desafía los abordajes unilaterales que oponen lo fisiológico a lo sociocultural, reduciendo las explicaciones del fenómeno a uno u otro de los términos de esta dualidad” (Bourdin, 2016, p.689). En la Ciencia tenemos la antropología de las emociones, la etnopsiquiatría, y la antropología médica que estudian este fenómeno de las emociones.

Según la visión naturalista-universalista, tenemos emociones básicas o primarias que cuándo combinadas pueden resultar en emociones secundarias. Las

emociones primarias son: el interés, la culpa, la alegría, la ira, el enfado, la sorpresa, la repugnancia, la tristeza, el desprecio, el desdén, la vergüenza, la timidez, el miedo y el temor (Bourdin, 2016).

Un ejemplo de emociones secundarias, según el autor, son: la unión de sorpresa y miedo, que generan como fruto el espanto. Por su vez, Bourdin utiliza a Darwin para realizar una reflexión sobre cómo esas “manifestaciones faciales” fueron útiles como supervivencia de la especie, útiles para nuestra adaptación, porque el fenómeno de la sorpresa nos ayuda a responder a estímulos nuevos.

Para Clifford Geertz (apud Bourdin, 2016), afirma que las emociones son “artefactos culturales”, (formas de acción simbólicas) ya para Marcel Mauss, este indica que nuestras propias sociedades señalan ‘una “expresión obligatoria de los sentimientos” (p.66), que influye sobre el individuo sin que éste lo sepa claramente, estableciendo una conformidad tácita, ajena a la reflexión consciente, entre las expectativas y significados sociales y la personalidad individual” (Bourdin, 2016, p. 63). Este pensamiento ya es parte de los estudios de la teoría cultural de la emoción. A partir de los años setenta, se estudió etnográficamente las emociones en diferentes pueblos, y los hallazgos indican que:

Las experiencias y los significados emocionales no son necesariamente universales y, por el contrario, en muchos casos pueden ser estrictamente locales. Por ejemplo, Briggs, al analizar la vida cotidiana de los esquimales utku descubrió que entre ellos no se producen manifestaciones de ira, no se habla acerca de este sentimiento ni existe un término para designar. Al observar que los extranjeros externan su cólera, los adultos utku califican la actitud como una “chiquillada”, pues en su etnopsicología este comportamiento es característico de los niños, pero inconcebible en un adulto (Bourdin, 2016, p. 64).

De este modo, una vez identificado que las emociones difieren de acuerdo con la cultura y contexto cultural, haremos la reflexión central del capítulo, sobre la obligatoriedad de ser feliz, casi una exigencia mercadológica del siglo XXI.

1. LA FELICIDAD COMO INQUIETUD CONTEMPORÁNEA

El construccionismo, tiene otra interpretación de las emociones que puede ser útil para nuestra discusión. Lutz (apud Bourdin, 2016, p. 67) argumenta sobre la emoción ser identificada como una práctica ideológica, variable de cultura a cultura:





“Deconstruir una concepción completamente naturalizada y rígidamente limitada de la emoción, y tratar a la emoción como una práctica ideológica, más que como a una cosa a ser descubierta o una esencia a ser destilada”. Así, intentemos realizar un ejercicio en el sentido de identificar elementos que nos permitan reflexionar sobre la felicidad como un tipo de ideología contemporánea exigida por el sistema vigente.

Pero, antes de empezar ese ejercicio, al cual me apoyaré en los escritos de Byung-Chul Han, quiero regresar un poco en el tiempo y discutir la idea de felicidad en Nietzsche. La elección por esas dos obras de Nietzsche (“Así habló Zaratustra” y “Más allá del bien y del mal”) es por la similitud que Byung-Chul Han tiene con este filósofo cuando reflexiona sobre la felicidad, en su obra “La sociedad paliativa” y “La sociedad del cansancio”, y por dar otro entendimiento a la cuestión, fuera del circuito alegoría y carnaval, y Chul Han apuesta en una crítica bien construida sobre el exceso de positividad imperante en la sociedad.

Nietzsche nos comenta sobre el sufrimiento psíquico, la angustia como uno de los sufrimientos más interesantes experimentados por los seres humanos. Este sufrimiento psíquico es parte de la identidad del ser humano como especie Sapiens. A partir del momento en que nos damos cuenta de la existencia de la muerte como una finalidad en sí y que nos acomete a todos, también nos damos cuenta de que existe la vida y que vivir genera angustias. Por lo tanto, el sufrimiento es algo que nos caracteriza en nuestra consciencia existencial.

El autor menciona a los falsos ídolos como un ideal de felicidad, y una forma de proyección de ese ideal. El ídolo es perfecto, y el “súper hombre” nietzscheano intenta romper con ese ídolo, despreciarlo ese ídolo y bastarse por uno mismo. En la mitología judeocristiana esto está bastante presente, en un Dios que es “amor”, pero que inundó a la Tierra una vez. Hay, por lo tanto, dos dioses, uno que pertenece al Viejo Testamento, y otro que pertenece al “Nuevo Testamento. Y aquí hay un problema serio en nuestros tiempos, la irracionalidad en un extremismo o radicalismo religioso que dicta socialmente quiénes pueden tener el derecho a la felicidad y quiénes no. Por ejemplo, los colectivos LGBTIQ+ sufrieron por mucho tiempo por no poder pertenecer a algunas iglesias neo pentecostales porque estas no los aceptaban, y los tenían como grandes pecadores. Para muchos de ellos, no poder congregarse en una iglesia era una gran infelicidad. Así que la felicidad tiene lado, tiene ideología, tiene una forma concreta de existir para un público definido, y es excluyente.

Rescatando a Nietzsche, este va a afirmar que el hombre moderno (recordando que el autor es producto del siglo XX) es utilitarista, y de este modo la felicidad aquí es entendida como un estado de torpor, sin conflictos y sin luchas. Este ideal de felicidad

es un síntoma de decadencia, de cansancio y de negar a la propia existencia, a la vida en general, una vez que la vida en sí implica esos elementos que son negados, es decir, el conflicto, las luchas, los deseos, etc., son como motores de la existencia, y de la historia. Por lo tanto, para el filósofo el ser humano tiene que superarse a sí mismo, y vivenciar ese proceso es fundamental para esa trascendencia. De lo contrario, al negarse a vivenciar la totalidad de la vida, empieza el proceso de mortalidad del espíritu por la ausencia misma de la vida.

La felicidad, sigue su pensamiento, es bastante volátil y frágil, una vez que ella no es intermitente, ella es un momento de alegría y ese momento pronto pasa, de no ser así, la felicidad como tal no tendría sentido, una vez que nos limitaría las percepciones de la realidad. Y, como dice Nietzsche, sólo percibimos la felicidad cuando nos comparamos con otras personas y situaciones. O sea, la felicidad es dependiente de algunas variables que cambian, incluso, de acuerdo al momento histórico. El filósofo establece su pensamiento sobre la felicidad precisamente en el libro “Más allá del bien y del mal”, cuándo manifiesta sobre los sentimientos de abnegación y de sacrificio al prójimo, preguntándose si ese recurso no sería un recurso utilizado para seducir porque son sentimientos que agradan al otro y a uno mismo. El mundo de las apariencias tiene un impacto fuerte en nuestro modo de vivir, existimos no para nosotros, sino para los otros. Así:

La felicidad y la virtud no son argumentos. Pero a la gente, también a los espíritus reflexivos, le gusta olvidar que el hecho de que algo haga infelices y haga malvados a los hombres no es tampoco un argumento en contra (Nietzsche, 2022, pp. 289-290).

Byung-Chul Han (2021) a su vez, afirma que “vivimos en una sociedad de la positividad que trata de librarse de toda forma de negatividad” (p.12), como si reviviésemos esa dicotomía bien y mal, presencia y ausencia. Fabricamos sonrisas, hay una industria ideológica que fomenta la falsa positividad o la positividad tóxica, como dice el autor, personas supuestamente preocupadas en mantenerse en ese estado psicótico de felicidad suprema no cuestionan el status quo. De esta forma: “la misión de la psicología positiva de proporcionar felicidad está íntimamente ligada a la promesa de un oasis de bienestar permanente que se pueda crear a base de medicamentos” (Chul Han, 2021, p.12), enfatizando así una “ideología del bienestar permanente”. Según el autor, “El dolor se interpreta como síntoma de debilidad (...) La pasividad del sufrimiento no tiene cabida en la sociedad activa dominada por las capacidades” (Chul Han, 2021, p.14). Es decir, el sufrimiento, la tristeza, no son elementos coexistentes con el rendimiento (sobre todo, laboral) del ser humano.

Todavía, la experiencia de la vida pasa por tener contacto con la propia catarsis,





participar en el dolor y el sufrimiento que son condiciones natas de la vida. Falsear esas vivencias con las sonrisas producidas en los laboratorios (ya sean farmacéuticos o mercadológicos) es un grave error de valores. Los llamados sentimientos o valores negativos son parte de la existencia de la humanidad, y son partes válidas, útiles y necesarias para el desarrollo de nosotros. Esa cultura que reivindica el no-dolor, el no-sufrimiento, la vergüenza de la depresión es problemática. De este modo, “la cultura de la complacencia carece de la posibilidad de catarsis, y así es como uno se asfixia entre las escorias de la positividad que se van acumulando bajo la superficie de la cultura de la complacencia” (Chul Han, 2012, p.14).

34

En finales del siglo XX e inicio del siglo XXI asistimos impasibles a una ola que se esparció a través de las redes sociales sobre un cierto positivismo (obviamente, no el Positivismo de Comte) y el surgimiento de varios movimientos de “coach” (técnico) de bienestar, de “filosofía positiva” (no la de Comte), algunos de ellos hacían asociaciones entre la cura de enfermedades crónicas con el pensamiento positivos, sugiriendo que “atramos lo que pensamos”, pues es difícil creer que un niño de sus ocho años va realmente pensar en ser víctima de un pedófilo, por ejemplo. Este tipo de pensamiento no tiene comprobación científica, donde los únicos beneficiarios son los que venden la receta de la felicidad en cursos online, o a través de clases milagrosas - similares a los charlatanes. Pero, esos gurús de internet son un dispositivo tecnológico facilitador para el mercado, porque cuándo yo altero mi pensamiento para “no importa lo que pase, debo ser agradecido y feliz” yo lo que hago es anestesiar todo lo real, del mundo como lo es.

Chul Han (2012, p.52) comenta que “la anestesia permanente hace que el mundo se vuelve irreal”, porque anestesiado yo ya no siento el mundo como es, yo pongo las gafas de la realidad alterada y veo esa realidad alterada y nada más³. Así, “la permanente anestesia social impide el conocimiento y la reflexión y reprime la verdad” (Chul Han, 2012, p.25).

Para el sistema de dominación vigente, es bastante lucrativo vender la idea de la accesibilidad de la felicidad de forma permanente, porque cuando uno se preocupa y se ocupa en parecer feliz, se desocupa de preocuparse con el mundo, con su propia condición miserable, porque deja de reflexionar sobre los problemas urgentes como el cambio climático, el salario bajo, la explotación laboral, para pensar que el problema de no “ser feliz” no es del sistema, sino de uno mismo que no acepta la condición de felicidad inherente. De esta forma:

³ los que salen al escenario ya no son los revolucionarios, sino unos entrenadores motivacionales que se encargan de que no aflore el descontento, y mucho menos el enojo (Chul Han, 2012, p.24).

La nueva fórmula de dominación es “sé feliz”. La positividad de la felicidad desbanca a la negatividad del dolor. Como capital emocional positivo, la felicidad debe proporcionar una interrumpida capacidad de rendimiento (...) el sometido ni siquiera es consciente de su sometimiento (...) se explota voluntariamente a sí mismo creyendo que se está realizando (...) el imperativo de ser feliz genera una presión que es más devastadora que el imperativo de ser obediente (Chul Han, 2021, p.23).

El autor nos comenta sobre el “dispositivo neoliberal de felicidad” y cómo este opera en el cotidiano, y de qué forma se reinventa una y otra vez. La poetisa estadounidense, Sylvia Plath (2019), publicó uno de sus libros más famosos “La campana de cristal” cerca de cuatro meses antes de su suicidio. En este libro ella relata parte de su agonía por no sentirse parte de esta sociedad, por no sentirse plena y feliz, su depresión, y sus intentos de suicidio. Ella se suicidó con solamente treinta años y dos hijos pequeños⁴, en la cocina de su apartamento a través del gas de cocina. De Plath, destacamos lo siguiente: “También detesto que la gente pregunte alegremente cómo estás cuando saben que te encuentras fatal y esperan que digas ‘bien’” (Plath, 2019, p.196). Aquí Plath sabiamente nos revela la naturalidad con la que las personas reales en la vida real no están tan interesadas así en realmente saber de las otras, cada uno está preocupado con sus propios problemas, y las preguntas salen mucho más por educación que por real interés en la calidad de vida de los demás. La educación, esa que puede manipular, fingir, provocar...educa para vivir una falsa sensación de bienestar y felicidad. ¿Acaso soy feliz sabiendo que el cambio climático acelerado puede extinguir a esa civilización que inventamos, y que yo contribuyo directamente para eso?

Rebecca Solnit (2021), otra autora estadounidense también tiene un libro donde relata su relación con la búsqueda de la felicidad o de sentirse feliz (o similar), llamado “Recuerdos de mi inexistencia” y episodios de angustia y trazos de depresión. De Solnit, destacamos:

Avanzamos hacia algo que nos hizo daño, o nos alejamos de ello, o lo bordeamos, o bien algo o alguien nos lo recuerda; ese deslizamiento en el tiempo, como si la escalera a la que salimos se hubiera convertido en una cascada, es el desorden del trauma y la noción temporal que este impone (Solnit, 2021, p.277).

En este pasaje, Solnit nos avisa para vivenciar la experiencia, no negar, porque negar sería negar la propia vida, la vida es constituida por caos, por traumas, por tristezas...Hay una inocente película que retrata muy bien la necesidad que tenemos de vivenciar las emociones buenas y malas, se llama *Inside out*. El personaje de la tristeza se siente mal porque piensa que no es útil en la vida de la humana Riley Andersen, pero

⁴ Su hijo se suicidó en 2009 en Alaska, donde vivía. Su hija sufrió de depresión y esclerosis múltiple.





ella es la llave fundamental para rescatar la plena socialización de Riley, y hacer con que sus amigos y familia perciban cuando ella necesita ayuda. Por lo tanto, maquillar esas emociones y sentimientos es algo negativo para el desarrollo humano.

Libros como los de Plat y Solnit pueden ser de lectura agria, difícil, pero de alguna identificación en este período donde el dispositivo mencionado por el autor hace con que no nos permitamos siquiera identificarnos con los dolores pasados por las autoras mencionadas. Porque, este dispositivo mencionado por Chul Han, se retiró “por completo el arte de padecer del dolor”. Disfrizamos el dolor, lo tenemos como algo vergonzoso, como algo que nos hace identificarnos con un victimismo infantil, y nos utilizamos del arsenal farmacológico para reprimir, para pausar el dolor, para no someternos a la catarsis. El autor comenta que la superación cultural del dolor es una herramienta útil para intentar seguir gozando de la vida,

“los órganos corporales sólo se dan a conocer gracias a su respectivo diálogo (...) sin dolor, tanto el cuerpo como el mundo se sumen en una indiferencia” (Chul Han, 2021, p. 50).

Conclusión

Imaginar que tenemos la obligación de ser o estar felices buena parte de nuestro tiempo, en cualquier situación, implica un comportamiento estresante para el sujeto, que para verse aceptado en esta sociedad empieza a esconder/negar la tristeza, y no vestirse de sonrisa parece ser motivo de vergüenza pública. Pasamos a consumir antidepresivos, el mercado religioso indica que la falta de felicidad es falta de un dios presente en la vida de una persona que sufre, el mercado en general se aprovecha del momento y fabrica productos que generan necesidades de consumo que por su vez son vendidos como productos deseables y que portan la felicidad. Ese mercado que lucra con la ola de la obligación de ser feliz se expande gracias a los llamados influencers que venden un estilo de vida perfecto y, feliz.

Pero ¿cómo exigir que una persona sea feliz si, por ejemplo, esa persona es pobre, negra, sin acceso a la educación de calidad, sin acceso a la salud de calidad, sin acceso a comprar bienes necesarios, sin poder tener las tres alimentaciones básicas diarias (desayuno, almuerzo y cena)? Es cruel exigir felicidad de esas personas, es cruel exigir que una persona deprimida sonría ni que sea por un instante cuándo su mundo está todo oscurecido en su mente.

Esta felicidad es problemática, y privilegia a la clase social: los ricos tienen derecho a la felicidad porque parte de la felicidad se adquiere con nuestra moneda, con dinero. No es lo mismo ser feliz en un apartamento que en un cambuche, no es lo mismo ser feliz comiendo en restaurantes que alimentándose de los basureros en las calles. La felicidad en nuestros tiempos es clasista. Los perfiles en Instagram enseñan personas bonitas, blancas, ricas y si diseñan un ideario de la felicidad a partir de la imagen que esas personas pasan. Perfiles como el de una señora llamada @roseli_ferreiraalves que vive de recolectar en los basureros de su ciudad ropas y otros, no es tan atractivo cuánto un perfil de alguna artista famosa que publica sus viajes, ropas, su vida de glamour. La felicidad se tornó eso, una vida aparentando glamour en redes sociales.

Así, recordando al superhombre nietzscheano, la felicidad sería el efecto colateral de un instante de regocijo que es finita por sí sola, que no es posible de ser extendida ad infinitum. En esto, tanto Nietzsche como Chul Han están de acuerdo: la felicidad es momentánea, es pasajera, son fragmentos en la existencia humana.



Referencias

Alighieri, D. (2020). *La Divina Comedia*. Blanco y Negro editorial.

Bourdin, G. L. (2016). Antropología de las emociones: conceptos y tendencias. Cuicuilco. Revista de Ciencias Antropológicas (67). http://www.antropologiadelasubjetividad.com/images/bibliografia/gabriel_bourdin_antropologia_emociones.pdf

Chul Han, B. (2021). *La sociedad paliativa*. Herder Editorial.

Durán, B. (2020). *Versos de amor. Antología*. Alianza Editorial.

Nietzsche, F. (2022). *Obras selectas*. Albor libros.

Plath, S. (2019). *La campana de cristal*. Random House.

Sade, M. de. (2012). *Obras selectas*. Edimat libros.

Solnit, R. (2021). *Recuerdos de mi inexistencia*. Lumen ed.

Wallis Budge, E. (2021) *The Egyptian book of the dead*. Arcturus Publishing

¿Es posible ser feliz en la época de la depresión?¹



1. Capítulo de libro resultado de investigación. Producto Colaborativo de los grupos de investigación Ideas for Citizen, y PsiContext.



¿La dicha?

Ese instrumento jamás lo he tocado.

Carrasquilla (2011, p. 40)

¿Qué se entiende por felicidad, o más aún, por ser feliz? Desde la antigüedad se ha tratado de dar una definición de lo que significan estos términos.

Aristóteles consideró que la felicidad es el fin último de la vida, es decir, lo que se debe buscar. Empleó el término *Eudaimonía*, el cual es definido como “Estado de satisfacción debido generalmente a la situación de uno mismo en la vida” (RAE, 2022).

Por su parte, Ferrater Mora (1990, p. 586), define el Eudemonismo como “posesión de un buen demonio”, es decir, goce o disfrute de un modo de ser por el cual se alcanza la prosperidad y la felicidad, eudaimonía. Filosóficamente se entiende por ‘eudemonismo’ toda tendencia ética según la cual la felicidad es el sumo bien”.

Dado este breve recorrido por las definiciones clásicas, se puede sostener que la felicidad depende en parte de circunstancias externas y en parte de la persona misma, es decir, hay que contar con factores externos o que escapan a la decisión del sujeto, pero también de la voluntad de alguien por alcanzar el bien último.

Es por esto que la felicidad es algo que se demanda, que se espera alcanzar, pero que se puede tener una noción de la misma, en tanto se carezca de ella; en otras palabras, los sujetos sabemos de la felicidad porque “es aquello que brilla donde yo no estoy, o aún no estoy o ya no estoy” (Savater, 2006, p. 32). Dado lo anterior, la felicidad

es imposible sin una serie de creencias más o menos religiosas, es decir, la felicidad como concepto es abstracto, en tanto no existe un objeto tangible que nos diga *eso es la felicidad*.

No obstante, hay ciertas cosas que son imprescindibles para que la mayoría de las personas sean felices, como comida, vivienda, trabajo satisfactorio, reconocimiento o respeto por parte de los demás, etc. De esto habrá que decir que quienes carecen de la satisfacción de sus necesidades básicas, difícilmente serán felices. En otras palabras, “Cuando las circunstancias exteriores no son decididamente adversas, la felicidad debería estar al alcance de cualquiera, siempre que las pasiones e intereses se dirijan hacia fuera, y no hacia dentro” (Russell, 2005, p. 202)

¿Qué quiere decir que las pasiones se dirijan hacia fuera y no hacia dentro? Que indudablemente se requiere del otro para obtener aquello que pueda hacer feliz a alguien, es decir, habría que abrirse al mundo para tomar de él lo que nos satisfaga o genere placer. Pero he aquí una especie de celada o trampa: el mundo actual regido por la lógica del mercado y el consumo masivo de objetos producidos en serie, juegan de manera perversa con la ilusión de encontrar el objeto que nos hará felices, es decir, nos ofrecen una serie de objetos de alto consumo con la esperanza de que, al obtenerlos, seremos seres sin falta alguna, satisfechos plena y constantemente.

Esto lo sostiene Sigmund Freud (1992a) en términos de la búsqueda de placer:

¿Qué es lo que los seres humanos mismos dejan discernir, por su conducta, como fin y propósito de su vida? ¿Qué es lo que exigen de ella, lo que quieren alcanzar? No es difícil acertar con la respuesta: quieren alcanzar la dicha, conseguir la felicidad y mantenerla. Esta aspiración tiene dos costados, una meta positiva y una negativa: por una parte, quieren la ausencia de dolor y de displacer; por la otra, vivenciar intensos sentimientos de placer. En su estricto sentido literal, «dicha» se refiere sólo a lo segundo. (p. 76)

Esta tendencia hacia la experiencia de sentimientos de placer es la que perversamente usufructúa el capitalismo para la oferta desmesurada de objetos que prometen la felicidad. Y como ya se señaló líneas arriba, no es posible la búsqueda de la felicidad sin una serie de creencias más o menos religiosas, es decir, sin creer que sí es posible. He aquí la celada: apostar únicamente por la obtención de objetos producidos en masa como garantía de la satisfacción.

Frente a esto, algunas escuelas filosóficas plantearon la adquisición de la autarquía como condición para alcanzar el estado de felicidad:





Una de las condiciones para conseguir el estado de eudemonía —felicidad, tranquilidad o paz del espíritu— era, según algunas escuelas socráticas y helenísticas, la liberación de toda inquietud. Como se suponía que ésta era producida por el deseo de las cosas externas que no pueden alcanzarse sin esfuerzo y sinsabor, se recomendaba, en la medida de lo posible, el desasimiento de los bienes externos y el atenerse únicamente a lo que estuviera en manos del sujeto. De este modo se conseguía el gobierno de sí mismo o autosuficiencia que recibieron el nombre de autarquía. La autarquía fue, pues, identificada con la felicidad y con la virtud (Ferrater Mora, 1990, p. 159).

42

Así pues, la propuesta económica actual que no es escondida en sus mensajes publicitarios, pasa por la lógica del consumo masivo sin reflexión alguna, sosteniendo que de no hacer este consumo masivo, no obtendremos una condición para ser felices: el reconocimiento de los demás; de ahí la imperiosa necesidad de muchos de hacer visibles sus logros en términos de la adquisición de bienes, pues gracias a las llamadas “nuevas tecnologías”, todos estamos en capacidad de comunicar e informar sobre lo que hacemos en el mismo instante de estarlo haciendo, es decir, las nuevas tecnologías no son solo instrumentos o herramientas, sino espacios de mediación entre unos y otros, lo cual conlleva necesariamente a una reflexión en términos éticos, pues la mediación es entre varios, o sea, las nuevas tecnologías permiten que nos relacionemos interpersonalmente.

Tal como lo plantea Queraltó (2008, p. 166)

(...) un instrumento es algo que está ahí, afuera, se toma y se utiliza para un determinado fin, y cuando se ha conseguido este fin se deja otra vez donde estaba. Pero una mediación es algo que acompaña siempre al hombre en su quehacer en el mundo y en la vida, y no puede desprenderse de ello (entre otras razones porque ni lo desea ni se lo va a plantear de hecho). Se diría así que donde hay hombre hay técnica. De este modo, el carácter de lo técnico no es algo exterior al ser humano, sino más bien interior en primer término. Este punto es capital para entender cabalmente la relevancia de la técnica en los asuntos humanos, y por ello para aquilatar en su peso específico efectivo el impacto de las nuevas tecnologías en los problemas éticos sobrevenidos.

En términos éticos, hay que plantear al menos un riesgo de estas posibilidades que ofrecen las nuevas tecnologías de la mano de la búsqueda de placer a toda costa y esto es, hacerse ver por todos los medios posibles con la imagen de que siempre nos “encontramos bien”, es decir, de que estamos plenos y satisfechos con nuestras actividades cotidianas.

El filósofo Byung – Chul Han (2013, p. 25-6) lo expresa en palabras de la denominada sociedad de la exposición: “En la sociedad positiva, en la que las cosas, convertidas ahora en mercancía, han de exponerse para ser, desaparece su valor cultural a favor del valor de exposición. (...) Las cosas se revisten de un valor solamente cuando son vistas.”

¿A qué responde esta tendencia a hacer visibles nuestras acciones más cotidianas o anodinas? Diríamos en un primer momento a la necesidad de ser reconocidos por los demás en términos de la supuesta felicidad que estamos viviendo en el aquí y el ahora. De otro lado podemos sostener que se trata de un narcisismo que nos conduce a cierto delirio de grandeza o superioridad frente a los demás.

A la sazón plantea Freud (1992b, p. 72):

El delirio de grandeza propio de estos estados nos indica aquí el camino. Sin duda, nació a expensas de la libido de objeto. La libido sustraída del mundo exterior fue conducida al yo, y así surgió una conducta que podemos llamar narcisismo.

Esta conducta llamada narcisismo puede ayudarnos a entender cómo es que procuramos obtener atención de los demás a través de las publicaciones que realizamos en las llamadas redes sociales virtuales, es decir, a través de las tecnologías digitales, a riesgo de no obtener un número considerable de “likes” o “me gusta” en nuestras publicaciones.

Y es que, dado el estado actual de las cosas, las llamadas nuevas tecnologías digitales son algo que se ha incrustado en nuestras vidas y lo han hecho para quedarse. Así lo sostiene Queraltó (2008):

Pues bien, la técnica, y especialmente las tecnologías digitales, se han convertido en un factor empírico de la trama de la vida. Es difícil imaginar una vida presente sin ellas. Hasta cierto punto, y cada vez más, yo “estructuro” mi vida con ellas, hago mi quehacer vital a partir de ellas y vivo en su ineluctable compañía. Que esto sea bueno o malo, mejor o peor que antes, no está por el momento en cuestión. Lo que no se puede dejar de afirmar es que el hecho tecnológico se ha convertido en una dimensión vertebral de la vida humana. (p. 167)

Llegados a este punto, es necesario entonces cuestionar si esto es “bueno o malo”, es decir, revisar por los efectos que las tecnologías de la información y la comunicación crean entre nosotros los seres humanos y no se trata de tachar como negativas a las





nuevas tecnologías, sino de señalar los alcances y peligros que conlleva un uso de estas sin la suficiente formación ética al respecto.



Uno de estos riesgos es sin duda la confrontación con la realidad cuando la cantidad de “likes” o “me gusta” no son suficientes para el ego de quien las publica, es decir, para quienes se ven confrontados con la realidad desagradable.



Russell (2005) lo sostiene de la siguiente manera: “Uno de los peores inconvenientes de las pasiones egocéntricas es que le quitan mucha variedad a la vida” (p. 202). Y añadimos que dichas pasiones egoístas vienen acompañadas de afectos “(...) del sujeto: tristeza, inhibición, abatimiento, desgano, crisis de llanto, angustia, frustración, aislamiento, dolor, desesperanza, decepción, desamor” (Bertholet, 2012, p. 90)

44

Así, queda expuesto a una posible “depresión”. Depresión entre comillas, pues según Lacan (1977):

Se califica por ejemplo a la tristeza de depresión (...), es simplemente una falla moral, (...) una cobardía moral, que no cae en última instancia más que del pensamiento, o sea, del deber de bien decir o de reconocerse en el inconsciente, en la estructura. (p. 107)

Y agrega: “(...) por poco que esta cobardía, de ser desecho del inconsciente, vaya a la psicosis, es el retorno en lo real de lo que es rechazado, del lenguaje; es por la excitación maníaca que ese retorno se hace mortal.”

Dicha excitación maníaca es lo que conduce a muchos, si bien no a una psicosis, sí a un estado de afectación depresiva, es decir, a quienes hacen un rechazo de su deseo en términos del vínculo con el otro, en virtud de la búsqueda de una afirmación narcisista de su ser en el mundo. O, dicho de otra forma, cuando se rechazan las virtudes que son aquellas que propenden para que el ser humano obre bien, esto es, justicia, prudencia, honestidad y fortaleza, solo por mencionar algunas.

Tal como lo resalta Herreño (2019, p. 111): “(...) para ser buenos y virtuosos, es preciso que el ser humano tenga la capacidad del diálogo a través del cual, ya desde los antiguos, se determinó que existe un fin de la vida humana que es la felicidad”

Volvamos pues al asunto de la felicidad en términos de poder responder la pregunta de si es posible o no ser feliz en una época marcada por los efectos

depresivos que produce la lógica capitalista, o, dicho de otro modo, cómo es que algunos de los ideales capitalistas conducen a sufrir de efectos depresivos en esta época.

Uno de dichos ideales, que más bien se convierte para muchos en un empuje irrefrenable, es el de mostrar: “(...) El mundo no es hoy ningún teatro en el que se representen y lean acciones y sentimientos, sino un mercado en el que se exponen, venden y consumen intimidades (Chul Han, 2013, p. 68) o, dicho de otro modo, en la época actual hay un empuje a mostrar, a exponerse de forma que la intimidad queda amenazada.

Si bien la felicidad es equiparada en la antigüedad por la obtención del placer, no se reduce a esto, es decir, las satisfacciones placenteras harían parte de la felicidad para los antiguos, pero no se reducía a ellas. De ser así, se caería en el hedonismo, el cual es considerado como la equiparación del bien con el placer, sobre todo físico. A este hedonismo parecería tender la época actual, o sea, hacia una búsqueda incesante de satisfacciones sobre todo de tipo corporal. No obstante, más allá de esta primacía de búsqueda de placer, lo que se constata más que todo en la clínica psicoanalítica, es un empuje para gozar, entendiendo que, desde el discurso psicoanalítico, gozar está más allá de lo placentero o, dicho de otro modo, el goce “(...) expresa (...) la satisfacción paradójica que el sujeto obtiene de su síntoma o, para decirlo en otras palabras, el sufrimiento que deriva de su propia satisfacción.” (Evans, 2007, 103).

En la actualidad de la civilización, el discurso que comanda nuestras vidas, seamos o no conscientes de ello, es el llamado por Lacan, Discurso capitalista que, más que un discurso se trata de un circuito, pues no refrena el goce de los sujetos, sino que lo articula a los objetos de consumo sin la mediación simbólica, es decir, permite el acceso a un objeto sin que se encuentren barreras para ello, lo cual permite que dicho sistema se sostenga. Y en este sostenimiento del sistema, aunado a la búsqueda de placer, los sujetos nos vemos confrontados a un goce mortífero que paradójicamente nos aleja de la felicidad, pues encontramos más dolor que placer.

Y es que tal como lo señala el psicoanálisis, asistimos a una época en la que el Nombre del Padre declina, es decir, en la que ya no operan las viejas lógicas autoritarias que sostenían a un Amo que regulaba los goces de los demás, pues dicho Amo ahora es el mercado y la producción en masa de objetos de consumo. En palabras de Skriabine (2006, p. 5): “El amo sustraía al sujeto el plus-de-gozar, haciendo de barrera al goce, manteniendo al sujeto siempre a distancia de este plus-de-gozar, siempre deseante y a la espera de una posible satisfacción por venir.”





Y eso era justamente lo que servía de acicate para el deseo, es decir, la prohibición que el sujeto soportaba en aras de luchar por lo que deseaba, o dicho de otra manera, el límite al goce que es fundamental para el que deseo haga presencia en la subjetividad y no se ceda ante él, que es una de las formas de explicar el porqué de la depresión, como un ceder ante el deseo.

Ahora bien, dado que los sujetos buscamos la felicidad, Aristóteles tenía razón al afirmar que el bien supremo es justo ese, el ser felices. La cuestión es que, en nuestra época el “ser feliz” se *impone* como deber. Y es un

46

(...) hecho paradójico (...) que nuestra civilización, buscando eliminar el dolor y el sufrimiento, siguiendo en esto el modelo médico, niega el sufrimiento, sobre todo su expresión pública y produce así la paradoja que quizás nunca se haya hablado tanto del sufrimiento como en la sociedad del bienestar. (Fajnwaks, 2008, p. 3).

Esta denominada sociedad del bienestar puede emparentarse con un ideal de alcanzar la dicha para todos, es decir, con una estandarización de los goces particulares o, dicho de otro modo, lo que subrepticamente se sostiene es que quien no sea feliz es porque no se acomoda a lo que el Otro de la ciencia y la tecnología le dictaminan. Sin embargo, esta idea no reconoce lo que Freud planteó en 1930 en lo que él denominó El malestar en la cultura y esto es que, en el desarrollo de cada persona convergen dos fuerzas antagónicas en principio, las cuales se resumiría de la siguiente forma:

(...) el afán por alcanzar dicha, que solemos llamar «egoísta», y el de reunirse con los demás en la comunidad, que denominamos «altruistas». Esas dos designaciones no van mucho más allá de la superficie. Según dijimos, en el desarrollo individual el acento principal recae, las más de las veces, sobre la aspiración egoísta o de dicha; la otra, que se diría «cultural», se contenta por lo regular con el papel de una limitación. (Freud, 1992a, p. 136)

Según lo anterior, cada sujeto se afana más por su propia felicidad o bienestar que por el bien común o cultural, lo cual ha calado de tal forma que muchos asumen que la situación placentera o feliz que vivan o al contrario, los padecimientos a los que se vean sometidos, dependen exclusivamente de sí mismos, esto es, sujetos que no cuestionan el status quo de la sociedad y que por ende, sin darse cuenta, le dan más consistencia al sistema que los excluye o margina.

Este sistema se basa lógicamente en el denominado neoliberalismo que propende por la defensa de lo privado en detrimento de lo público y de la libertad

de mercados, pero que ahora abarca más que eso, es decir, ahora fabrica nuevas subjetividades.

En palabras de Alemán (2013):

Estamos, me parece a mí, en un nuevo ordenamiento mundial en donde el neoliberalismo logra construir modos; logra, incluso, construir estilos de vida; logra construir lo que yo llamo “subjetividades”, que aparecen en todas partes. Yo evoco siempre –no soy el único que lo hace– una frase de Margaret Thatcher que dice que “La economía es el método, el objetivo es el alma”. Es decir que el neoliberalismo es una mutación histórica del capital donde se intenta fabricar un nuevo tipo de hombre, un nuevo tipo de mujer. Y, además, hay algo que sí sabe hacer, que sí está muy arraigado en el procedimiento neoliberal, que es estimular una competencia delirante, una competencia que se basa en instancias psíquicas (Alemán, 2013, p.34).

A la instancia psíquica que se refiere este autor es al denominado superyó que funciona como una especie de amo terrible que siempre exige más de cada uno, es decir, que hace que nos sintamos siempre como fallando ante las exigencias del mundo. Una de estas formas en las que el superyó se manifiesta en la actualidad es en la forma en que asumimos que la felicidad es un *deber*.

Lo anterior se fundamenta en la idea de progreso que se nos ha vendido desde hace décadas, la cual pasa por la ilusión, siempre enmarcada en un futuro incierto, de que nos espera algo mejor más adelante en el tiempo, siempre y cuando cumplamos con todo lo que se nos pide y aún más, dando nuestra fuerza de trabajo al amo del neoliberalismo.

En palabras de Bauman (2011):

(...) El «progreso», en otro tiempo la manifestación más extrema del optimismo radical y promesa de una felicidad universalmente compartida y duradera se ha desplazado hacia el lado opuesto, hacia el polo de expectativas distópico y fatalista. Ahora el «progreso» representa la amenaza de un cambio implacable e inexorable que, lejos de augurar paz y descanso, presagia una crisis y una tensión continuas que imposibilitan el menor momento de respiro (Bauman, 2011, pp.20-21).

A esto se ve abocado el sujeto contemporáneo que no logra situarse de tal modo que pueda establecer sus propias coordenadas, las mismas desde las cuales le otorgan





la felicidad a la que le sea posible llegar, sin ir en detrimento de los lazos altruistas que le permitan estar con sus semejantes, es decir, parafraseando a Savater, tal como aparece líneas arriba: la felicidad está donde el yo no está, o todavía no está o donde ya no está.

Además, hay que añadir que la ideología neoliberal ha logrado hacer pensar y sentir a los sujetos que un problema estructural del sistema es en realidad de él, es decir, por ejemplo, cuando alguien pierde su empleo debido a políticas dictaminadas por instancias financieras, quien se deprime es el sujeto. Siguiendo nuevamente a Alemán (2013):

48

No es en vano que la depresión sea una especie de epidemia mundial que ya no puede ser pensada sólo como una patología sino como una consecuencia de un determinado tipo de políticas, que tiene muchísimo que ver con esta forma en la que el neoliberalismo ha colonizado la subjetividad y que tiene una forma también, una modalidad pendular, que es la acusación de corrupción (Alemán, 2013, p.34).

Es justamente la misma estrategia del superyó: hacer sentir culpable a la víctima o buscar culpables por doquier, a costa de no darse cuenta de las falencias del sistema productivo en el que está inserto.

Desde luego que esto está apoyado “científicamente” por lo que la psiquiatría actual considera como anomalía, enfermedad o trastorno, es decir, por la mirada epistémica que de la depresión se hace en los círculos médicos psiquiátricos.

A propósito de lo anterior señala Savater (1991):

Los libros que rigen nuestras vidas no siempre aparecen en las listas de *best-sellers* ni son mencionados con reverente familiaridad en las tertulias donde se discute la actualidad literaria. Estamos sometidos a códigos que los profanos frecuentemente desconocemos. Una de estas obras gremialmente influyentes tiene nombre de robot: DSM III, también llamado «Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales». Es el magno catálogo de todas las rarezas, desviaciones y locuras: ahí están convenientemente ordenados los nombres y apellidos de cuánto mucho o poco se sale de la normalidad. Es algo así como el código penal del alma, aunque tan solo especifica los delitos, pero no las penas que hay que sufrir para purgarlos (Savater, 1991, p.275).

Comparada esta situación actual con lo planteado por Aristóteles en lo que respecta a la búsqueda de felicidad, diríamos que la diferencia radica en la

observancia que otras instancias ajenas a nosotros mismos realizan cotidianamente, es decir, al examen al que son sometidas las conductas humanas, tales como la psiquiatría en su vertiente más organicista o los parámetros con los cuales se evalúa nuestra salud mental.

Retomando las ideas aristotélicas sobre el bien supremo que es la felicidad, Schopenhauer (1993), plantea que el Estagirita divide los bienes humanos en tres clases: lo que uno es, lo que uno tiene y lo que se *representa*.

Las diferencias de la primera clase de que tenemos que ocuparnos son las que la misma naturaleza ha establecido entre los hombres, de donde ya se puede inferir que su influencia sobre la felicidad o la desgracia será más esencial y más penetrante que la de las diferencias derivadas de las reglas humanas que hemos mencionado en las dos clases siguientes (Schopenhauer, 1993, p. 41).

O sea que lo que uno es, es más determinante para su felicidad que lo que tiene o lo que representa para los demás. La responsabilidad siempre será personal, pero cuando la felicidad es un deber constantemente observado o calificado por otros, la ideología en la que se sostiene dicho deber queda incuestionada o por lo menos vedada, en tanto se siga considerando la posesión de bienes como sinónimo de felicidad o bienestar. Se trata pues de la lógica de una sociedad del rendimiento, o sea una en la que nos sentimos obligados a ser más o a ser mejor. Según Byung-Chul Han (2012):

(...) La sociedad de rendimiento se caracteriza por el verbo modal positivo *poder (können)*² sin límites. Su plural afirmativo y colectivo «Yes, we can» expresa precisamente su carácter de positividad. Los proyectos, las iniciativas y la motivación reemplazan la prohibición, el mandato y la ley. A la sociedad disciplinaria todavía la rige el no. Su negatividad genera locos y criminales. La sociedad de rendimiento, por el contrario, produce depresivos y fracasados. (pp. 26-27)

Sin embargo, desde el discurso psicoanalítico, tal como se señala en la referencia de Lacan sobre la depresión, esta no se trata de un trastorno o enfermedad, sino de un síntoma en el cual el sujeto ha cedido en su deseo por darle preponderancia a su goce, es decir, por ir sin miramientos en procura de los ideales de la sociedad del rendimiento. Aclarado esto hay que señalar que, con la definición de síntoma, se establece que un sujeto trata de responder a una serie de demandas contradictorias

² El verbo modal können se traduce por «poder», en el sentido de «posibilidad», o de «ser capaz», «tener capacidad».





entre sus propias instancias psíquicas, es decir, por ejemplo, entre el yo que se dice “yo puedo” y el superyó para el que nunca nada es suficiente.



Ahora bien, si se toma la depresión como un síntoma, el psicoanálisis de orientación lacaniana responderá al mismo ofreciéndole al sujeto un espacio donde realice una rectificación subjetiva que, Lombardi (2009) define de la siguiente forma: “Lacan designa como rectificación subjetiva ese viraje en el que el sujeto cambia de perspectiva sobre algo real y concreto de su síntoma: su participación en el mismo” (pp. 29-30).

50

Esta definición demuestra de qué forma se emparentan síntoma y rectificación subjetiva: si bien el síntoma puede definirse como ese malestar satisfactorio que siempre vuelve al mismo lugar y en el cual el sujeto no logra reconocerse, la rectificación subjetiva implica el cambio de posición del sujeto con respecto a ese no – reconocimiento en el síntoma, para terminar, reconociendo su participación en el mismo (Moreno, 2016, p. 109)

Tenemos entonces que la felicidad depende primordialmente de la propia persona y, que la sociedad del rendimiento casi que la obliga a ser feliz. Resultado de este encuentro entre búsqueda personal y exigencias sociales, los efectos depresivos y la sensación de fracaso que nos acompañan permanentemente. Desde luego que esto se sostiene en tanto esté vedada la ideología que sostiene a la felicidad como un deber.

Y así podemos entonces plantear que es necesario, por no decir urgente, una formación en todas las etapas de la vida que nos permita desarrollar un pensamiento crítico para poder revisar cuáles son las verdaderas posibilidades de ser feliz en un mundo que genera efectos depresivos, es decir una propuesta ética que apueste por el fortalecimiento de la lealtad y el compromiso mutuo, esto es, por la disposición a la adquisición de virtudes que no necesariamente le hagan el guiño al capitalismo, sino que apunten a la creación de un lazo social que no esté determinado por interés de concentrar o acumular dinero y que incluya reforzar la idea de

que la moral tiene algo que ver con no dañar, pero no siempre y no solo con eso; también con no defraudar la confianza porque el cumplimiento de las promesas se refiere también a ser moral. La palabra ética, nacida del griego “ethos”, se refiere pues al carácter que forjamos en nuestro madurar, para cumplir con el fin mismo de la vida humana. Mientras que la moral, del latín “mos- moris”, se refiere al carácter, costumbres y usos, pero también a la morada en que habita el individuo. (Herreño, 2019, p. 111)

He ahí pues la utilidad de la ética aristotélica, es decir, no se trata solo de ser felices, sino de comprender el cómo, es decir, la ética como un intento para forjarse un buen carácter, lo que aumenta la posibilidad de ser felices y además justos, optando por los valores que no estén supeditados a la lógica neoliberal que instrumentaliza a las personas con fines de lucro.



Referencias

Alemán, J. (2013). *Neoliberalismo y subjetividad*. <https://www.pagina12.com.ar/diario/contratapa/13-215793-2013-03-14.html>

Bauman, Z. (2011). *Tiempos líquidos*. Tusquets editores.

Bertholet, R. (2012). *La depresión, una lectura desde el psicoanálisis*. IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XIX Jornadas de Investigación VIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, pp. 89-91. <https://n2t.net/ark:/13683/emcu/qmD>

Byung-Chul Han. (2012). *La sociedad del cansancio*. Herder.

Byung-Chul Han. (2013). *La sociedad de la transparencia*. Herder.

Carrasquilla Tobón, J. (2011). *El círculo en tu vino*. Editorial SAVE.

Evans, D. (2007). *Diccionario introductorio de psicoanálisis lacaniano*. (1a. ed.). Editorial Paidós SAICF.

Fajnwaks, F. (2008). *Del hedonismo contemporáneo como empuje al plus de gozar*. *Virtualia* 17, pp. 2-5. <https://revistavirtualia.com/storage/articulos/pdf/vnfSMxQ-8jDnT5oO7DaPIwPtskm8CsDUgwBGD4zGQ.pdf>

Ferrater Mora, J. (1990). *Diccionario de filosofía* (1a. ed.). Madrid: Alianza.

Freud, S. (1992a). *El malestar en la cultura*. Amorrortu editores.

Freud, S. (1992b). *Introducción del narcisismo*. Amorrortu editores.

Herreño Marin, A. (2019, julio 31). ¿Para qué sirve realmente la Ética? *Revista Lumen Gentium*, 2(1), 110-114. <https://doi.org/https://doi.org/10.52525/lgy2n1a9>

Lacan, J. (1977). *Radiofonía & Televisión*. Editorial Anagrama.

Lombardi, G. (2009) *Rectificación y destitución del sujeto. Dos formas del ser discerni-*

das por el psicoanálisis por el psicoanálisis lacaniano: Sujeto (s/) y Ser Hablante (A/).

Moreno, E. R. (2016). Lo analizable del síntoma y rectificación subjetiva. *Revista de Psicología GEPU*, 8(1). pp. 106-113. https://santic.cl/mt-content/uploads/2022/10/lo_analizable_del_sintoma_y_rectificacion.pdf

Queraltó, R. (2008). Mutación de la ética en la sociedad tecnológica contemporánea. Ética y felicidad humana. *Ludus Vitalis*, 30. 165-196. http://ludus-vitalis.org/html/textos/30/30-08_queralto.pdf

Real Academia Española (RAE, 2022). *Diccionario de la lengua española*, 23.^a ed., [versión 23.5 en línea]. <https://dle.rae.es/eudemon%C3%ADa>

Russell, B. (2005). *La conquista de la felicidad*. Random House Mondadori, S. A.

Savater, F. (1991). *Ética como amor propio*. Grijalbo

Savater, F. (2006). *El contenido de la felicidad*. Aguilar.

Schopenhauer, A. (1993). *Arte del buen vivir*. Edaf.

Skriabine, P. (2006). La depresión, ¿felicidad del sujeto? *Virtualia*, 14, 28-32. https://scholar.google.es/scholar?cluster=12489664819182077455&hl=es&as_sdt=0,5





La demanda de felicidad: ¿Cómo responde el psicoanálisis?

1. Capítulo de libro resultado de investigación. Producto Colaborativo de los grupos de investigación Ideas for Citizen, y PsiContext.



*“Seguramente Freud no duda – tampoco Aristóteles—
que el hombre busca la felicidad, que ése es su fin.
(Lacan, 1960, p. 22)*

Lo contemporáneo propone sin duda, formas banales e insulsas del encuentro con la felicidad. Una felicidad con mayúscula, porque se ubica como algo totalizante, que colma, que aspira. Que se ubica en el horizonte de muchas orientaciones humanas e increíblemente de muchas prácticas que apuntan al abordaje del malestar en los seres hablantes y se pierde en la banalidad de videos de Tik Tok y en taquilleras y sosas sesiones de coaching.

Se trata de un horizonte que propone un ideal, el ideal de ser feliz, como una forma del imperativo cultural, que paradójicamente puede producir un malestar que intenta esquivar.

El psicoanálisis, como una práctica clínica que se funda en una ética del deseo, propone un camino distinto para abordar el malestar, sin producir los espejismos del bien, como posición moralizante, y además de proponer una búsqueda distinta, que no desemboca en la felicidad, sino en la relación del sujeto con su propio deseo.

Pese a ello, el sujeto contemporáneo llega a los consultorios psicoanalíticos, o puede hacerlo, en búsqueda de la felicidad, demandando, una demanda a la que un analista responde de manera absolutamente distinguida de cualquier otro lugar en el amplio espectro del gran campo de la salud mental.



La búsqueda de la felicidad

¿Qué fines y propósitos de vida expresan los hombres en su propia conducta; ¿qué esperan de la vida, qué pretenden alcanzar en ella? Es difícil equivocarse la respuesta: aspiran a la felicidad, quieren llegar a ser felices, no quieren dejar de serlos.”

(Freud, 1930)

56

Lacan en el seminario VII dedicado a pensar la ética del psicoanálisis, propone una revisión del texto de Freud, titulado “El malestar en la cultura”. Precisamente para leer allí, algo de lo que llama: la demanda de felicidad del sujeto. Se hará entonces un paralelo entre el seminario y el texto de Freud. El señalamiento inicial de Lacan parte del hecho de subrayar que para Freud la constitución del sujeto y de su mundo es opuesta a la felicidad. Dice Freud en el malestar en la cultura:

Quien fija el objetivo vital es simplemente el programa del principio del placer; principio de cuya adecuación y eficiencia no cabe dudar, por más que su programa esté en pugna con el mundo entero, tanto en el macrocosmos como en el microcosmos. Este programa ni siquiera es realizable, pues todo en el orden del universo se le opone, y aún estaríamos por afirmar que el plan de la creación no incluye el propósito de que el hombre sea feliz (Freud, 1930, p. 83)

Nótese, por ejemplo, que justamente el génesis concierne a la pérdida del paraíso, cuyo alcance se ubica como una suerte de felicidad post mortem, es decir: alcanzada al precio de la propia muerte. En cambio, si la felicidad está desde el inicio limitada, el sufrimiento parece costar menos su alcance y hasta puede ser propuesto como necesario en favor del éxito, por ejemplo. En Freud entonces, la búsqueda de la felicidad y la evitación del sufrimiento juegan del mismo bando.

Que el designio de felicidad sea irrealizable no implica que el sujeto renuncie a ello, así sea por la vía de evitar la infelicidad. Freud menciona algunas formas de encontrar ambas dimensiones: por ejemplo, la vía química, mediante lo que nombra como los “Quitapenas”, refiriéndose con esto a las sustancias psicoactivas, con las que el sujeto puede “escapar del peso de la realidad” (Freud, 1930). No debemos dudar de que el ofrecimiento del psicofármaco en nuestros días resulta una ilusión casi macabra del encuentro con esto, el intento de la ciencia, que, al servicio del capital, ofrece objetos para todos que pretenden una satisfacción para todos. Incluso las últimas noticias implican la proposición de un modo de goce singular, al modo de “un banco para cada uno”.

Ahora bien, el otro ejemplo que me interesa citar de Freud sobre esta aspiración se trata no de la evitación de la infelicidad sino de la aspiración a la felicidad misma. Me refiero con esto al amor, cuyo valor dice Freud “nos proporciona la experiencia placentera más poderosa y subyugante, estableciendo así el prototipo de nuestras aspiraciones de felicidad. Nada más natural que sigamos buscándola por el mismo camino que nos permitió encontrarla por vez primera” (Freud, 1930, p. 115).

Ahora bien, advierte Freud: el amor es la mejor oportunidad para hallarse a merced del sufrimiento y del desamparo. En Aristóteles, Lacan indica que existe una disciplina de la felicidad. Supone al hombre capaz de elegir su propio bien. Plantea que la felicidad es actividad de la psique y se constituye como una virtud, en la medida en que la aspiración a ella permite al hombre obrar bien. En esta obra hallamos un curioso término, ubicado por Aristóteles como el mesotes, una suerte de término medio, de medida a los excesos y por ello permite evitar el mal. Lacan, por el contrario, dirá que no existe cosa parecida en nuestra experiencia, cosa parecida a semejante formulación: ¿Buscamos la felicidad?

Se suele escuchar con cierta insistencia la ilusión romántica de que cierto estado de primitivismo no sentaría mal a las aspiraciones de felicidad del sujeto y de que el estado de naturaleza, animal, sugiere una vida sin preocupaciones y por ende sin esa particular tendencia humana a sufrir.

Freud al inicio del capítulo VII del Malestar en la cultura, no deja escapar esta ilusión y la inscribe planteando que de algunos animales el hombre admira haber alcanzado “las organizaciones estatales, la distribución del trabajo, la limitación de la libertad individual” (Freud, 1930), pero para enseguida advertir que nosotros en ese modo de organización jamás hallaremos la felicidad. ¿Por qué no sería posible hallar la felicidad en la sincronía de una organización social ideal?, la respuesta de Freud es la siguiente: debido a la pulsión de muerte y a los avatares que propone.

Dice Freud: “¿A qué recursos apela la cultura para coartar la agresión que le es antagónica, para hacerla inofensiva y quizá para eliminarla?” (Freud, 1930, p.181) y enseguida ofrece una respuesta:

La agresión es introyectada, internalizada, devuelta en realidad al lugar de donde procede: es dirigida contra el propio yo, incorporándose a una parte de éste, que en calidad de Súper-yo se opone a la parte restante, y asumiendo la función de «conciencia» [moral], despliega frente al yo la misma dura agresividad que el yo, de buen grado, habría satisfecho en individuos extraños (Freud, 1930, p. 181)





La tensión entre este superyó y el yo, recibe el apelativo de sentimiento de culpa y esto tiene por efecto lo que llama necesidad de castigo. En otros textos ya había resaltado Freud la dimensión de crueldad y el tormento del super yo. Ubicándolo así como una suerte de sádico, de instancia martirizante y ante todo como el representante de la pulsión de muerte.

Ahora bien, esta tendencia sádica del súper yo, que atormenta con severidad y crueldad, se funda sobre la base del sentimiento de culpa.

Usualmente se piensa que un sujeto es culpable cuando ha hecho algo malo, es decir, cuando ha cometido una falta. Sin embargo, en Freud la culpa se suscita solo ante la intención de hacerlo. Desearlo es suficiente para sentirse culpable. Lo distinguirá luego del remordimiento que sí implica el acto.

Pensar la culpa implica, para Freud, el reconocimiento de la maldad, poder reconocer lo llamado bueno y malo, por tanto, se supone culpable quien sucumbe ante lo malo. Esta facultad de discernir lo bueno y lo malo, no es un asunto natural, es sancionado por el otro. Lo interesante es, además, que para Freud, lo malo no necesariamente coincide con algo peligroso para el yo, sino con algo aparentemente deseado y que le procuraba placer. Es decir que este yo, subordinado a lo moral, debe renunciar a lo que tiene relación con su deseo.

Lo malo, que proviene de afuera, es producto de la subordinación obligada del niño al otro. Así, el niño en posición de desamparo asume como malo aquello por lo cual es amenazado con la pérdida del amor del otro, que ofrece protección, pero también implica estar a merced de la ferocidad del otro.

Por eso dirá Freud que el ser humano obra del lado de lo que llamamos bien bajo esta perspectiva porque es muy seguro que algunos, sino todos, “se permiten regularmente hacer cualquier mal que les ofrezca ventajas, siempre y cuando estén seguros de que la autoridad no los descubrirá” (Freud, 1930, p.94).

Ahora bien, el asunto importante aquí es que esta autoridad externa queda para el sujeto bajo la forma del superyó, del cual a diferencia de la autoridad, el sujeto no puede escapar.

El súper yo “tortura al pecaminoso yo con las mismas sensaciones de angustia y esta al asecho de oportunidades para hacerlo castigar por el mundo exterior.” (Freud, 1930, p. 90) Además, Freud resalta, que, entre más severidad para cumplir con la conciencia moral, entre más el sujeto está del lado de la virtud más voraz se torna este

súper yo, más pide y exige. El camino de la virtud parece entonces no conducir a la sensación de supuesto bienestar, sino que produce sumisión al súper yo y por ende implica quedar a merced de su ferocidad.

La adversidad también aumenta enormemente el poder del súper yo:

mientras la suerte le sonrío al hombre, su conciencia moral es indulgente y concede grandes libertades al yo; en cambio, cuando la desgracia golpea, hace examen de conciencia, reconoce sus pecados, eleva las exigencias de su conciencia moral, se impone privaciones y se castiga con penitencias (Freud, 1930, p. 102).

Freud, propone entonces, lo concebido como el destino, como un sustituto de lo parental, así, la desgracia implica perder el amor de ese padre protector, luego entonces ante esta pérdida se somete el sujeto al súper yo, en tanto que representante del padre.

Quizá, esto pueda permitirnos comprender la tendencia judío-cristiana hacia el castigo, el auto castigo específicamente, la privación ante lo pecaminoso, que además justifica el sufrimiento humano.

Si Dios es amor y omnipotencia, ¿por qué permite el dolor en el mundo?, ¿por qué no elimina el sufrimiento, haciendo que todas sus criaturas sean felices? Con razón ha dicho André Frossard que el origen del dolor y del mal son la piedra en la que tropiezan todas las sabidurías y todas las religiones. Así el cristiano -como cualquier otro hombre-, al experimentar el dolor desgarrador, se pregunta, al menos en el primer momento: “Por qué, Señor, por qué” y, en su amargura, experimenta la radical soledad y se formula la espantosa interrogante de Cristo en la cruz: “Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?”.

(...) no desea el sufrimiento del hombre y sólo lo permite porque es necesario para su crecimiento ético y espiritual y poder regresar así al goce paradisiaco original.” (Peña y Lilla, s/f)

Tenemos entonces hasta ahora dos orígenes del sentimiento de culpa, a saber: Miedo a la autoridad: implica renunciar a la satisfacción pulsional y con esto preservar el amor del padre proveedor y protector a quien se le ama y se le demanda amor; y el temor al súper yo: Implica no sólo renunciar a ciertas satisfacciones, sino que además incluye el castigo, debido a que el sujeto no puede ocultar, ante este, el deseo. No basta con renunciar a la pulsión, el deseo implicado en ello vale para hacer emerger la





culpa. Así, quien renuncia a la pulsión no encuentra, como hemos dicho, alivio sino el malestar producido por el súper yo. Renunciar, implica recurrir al modelo familiar. Es la familia la encargada de introducir la renuncia, de reproducir el logro cultural, que bajo esta perspectiva consiste en afianzar el sentimiento de culpa.

Dice Freud: “Dado que la cultura obedece a una pulsión erótica interior que la obliga a unir a los hombres en una masa íntimamente amalgamada, solo puede alcanzar este objetivo mediante la constante y progresiva acentuación del sentimiento de culpabilidad” (Freud, 1930, p. 102)

60

Entrar al universo cultural implica pagar un precio. Esto no implica exclusivamente el precio de renunciar a la satisfacción pulsional, sino que se trata de la renuncia a la pretendida búsqueda de la felicidad en cambio del aumento del sentimiento de culpabilidad.

¿No implica esto comprender porque el sujeto parece alejarse del susodicho bienestar y a cambio aproximarse al sufrimiento, es decir, hundirse en el mórbido universo de la culpa?

La promesa analítica

Dadas así las condiciones de la búsqueda de un sujeto y los caminos que le son permitidos, el psicoanálisis aparece como un modo de proponer algo realmente original, porque lo que le es propio no es ubicable en otra forma de vínculo social. En esta medida es seguro que todo análisis se topará con esta aspiración a la felicidad “y “el analista se ofrece a recibir, es un hecho, la demanda de felicidad” (Lacan, 1960, p.349)

Si el analista recibe la demanda de felicidad, propone en cambio una travesía por el deseo.

Evidentemente, sin embargo, no podemos evitar el tema de la muerte. Si lo que el sujeto plantea en su horizonte como lo deseable en nombre de la felicidad perdida, es también cierto que por estar este horizonte en las coordenadas del más allá del principio del placer, esto implica para el sujeto la valentía de avanzar hacia este deseo, que es al tiempo su propia ley. De este modo dirá Lacan que atravesar esto no puede estar sino del lado de cierta infelicidad.

¿Que conviene entonces a la posición analítica? ¿Qué conviene para quién coloca el cuerpo a tal experiencia? Dirá Lacan (1960) que conviene recordar lo siguiente:

La cuestión del Soberano Bien se plantea ancestralmente para el hombre, pero él, el analista, sabe que esta cuestión es una cuestión cerrada. No solamente lo que se le demanda, el Soberano Bien, él no lo tiene, sin duda, sino que además sabe que no existe. Haber llevado a su término un análisis no es más que haber encontrado ese límite en el que se plantea toda la problemática del deseo (Lacan, 1960, p. 345)

¿Si su encuentro con el deseo le lleva no a la anhelada felicidad sino al encuentro con su relación a la muerte, que permite entonces el análisis? Afirma Lacan:

Lo que el sujeto conquista en el análisis, (...) es su propia ley cuyo escrutinio verifica el sujeto, si me permiten la expresión. Esa ley es en primer término algo que comenzó a articularse antes que él, en las generaciones precedentes y que es hablando estrictamente la *Áte*. Esa *Áte*, aunque no siempre alcance lo trágico de la *Áte* de Antígona, no por ello deja de ser pariente de la infelicidad (Lacan, 1960, p. 358)

Por último, se cita una frase de Lacan en la dirección de la cura, en el apartado IV nombrado “Como Actuar En El Propio Ser”: “Es perder el tiempo, ya se sabe. Buscar la camisa de un hombre feliz, y lo que llaman una sombra feliz debe evitarse por los males que propaga.” (Lacan, La dirección de la cura y los principios de su poder) Se refiere Lacan aquí a una narración corta de Tolstoi llamado “la camisa del hombre feliz” (2021), que sitúa precisamente lo ilusorio planteado en la búsqueda de la felicidad.



Referencias

Freud, S. (1930). *El Malestar En La Cultura*. En S. Freud, Obras Completas Tomo III (pág. 3053). madrid: Biblioteca nueva.

Lacan, J. (1960). *La demanda de felicidad y la promesa analítica*. En J. Lacan, Seminario 7. La Ética Del Psicoanálisis. Buenos Aires: Paidós.

62 Peña, S. & Lilla, S. (s.f.). *El sentido cristiano del dolor. Cómo comprender el sufrimiento humano*. <http://www.humanitas.cl/html/biblioteca/articulos/d0050.html>

Tolstoi, L. (2021). *La camisa del hombre feliz*. <https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2014/07/CUENTO-INFANTIL-LA-CAMISA-DEL-HOMBRE-FELIZ.pdf>



El cuidado y la felicidad: aportes para las políticas públicas de género

1. Capítulo de libro resultado de investigación. Producto Colaborativo de los grupos de investigación Ideas for Citizen, y PsiContext.





INTRODUCCIÓN

El cuidado y la felicidad se analizan aquí como aportes a las políticas públicas para las mujeres. Cuando desarrolló el concepto de cuidado para pensar la espiritualidad, las relaciones humanas y nuestra relación con la tierra, el teólogo brasileño Leonardo Boff retrató en su libro *Saber Cuidar* el malestar de la civilización occidental contemporánea en una frase: “el fenómeno del descuido, del descuido y abandono, en una palabra, por descuido” (Boff, 1999, p.54).

El descuido de uno mismo, del otro y de la tierra estaba en la raíz de la crisis civilizatoria y para superarla, Boff (1999, p.43) proponía algunas actitudes transformadoras: “renunciar a la voluntad de poder que reduce todo a objeto”, rechazar todo despotismo, imponer límites a la obsesión por la eficacia, poner el interés colectivo de la sociedad, la comunidad biótica y terrestre por encima de los “exclusivamente humanos.” Después de dos décadas, todavía, estamos tratando numerosos temas relacionados con la crisis civilizatoria que vive la sociedad contemporánea a fines del siglo XX, de la cual el autor destaca tres dimensiones: la Económica, la Social y la Ambiental.

Si pensamos en el cuidado como referente de la acción pública, lo cierto es que no se puede prescindir de estas dimensiones, a las cuáles quiero añadir una más: la dimensión de la felicidad. Pensar el cuidado como una dimensión de la felicidad requiere del conocimiento de uno mismo y del otro, aliar la dimensión del cuidado a la felicidad requiere compromiso en el ámbito colectivo e individual, pues en el compartir sólo hay felicidad y cuidado.

Aristóteles (2004, p. 29) ya lo sabía, decía que “la felicidad es la actividad del alma según la virtud” y que la felicidad sólo podía buscarse en la convivencia social, a la que llamó “la buena vida”, y en el encuentro entre la razón y la virtud. Por eso,

Aristóteles dio protagonismo a la acción pública y a la ciudad como lugar de realización de la buena vida, la vida feliz deseada por el hombre virtuoso y fundamento del ideal de ciudadanía.

En este texto, se analiza los conceptos de cuidado y felicidad como referentes de las políticas públicas de género, se ha asociado al tema de la integralidad e interseccionalidad cuando se elabora el concepto de cuidado, contemplando especialmente el cuidado con la salud, el medio ambiente, y teniendo como sujetos específicos de cuidados a los niños, ancianos, personas con discapacidad y como sujetas cuidadoras, a las mujeres.

1. Cuidando con lo que se habla del cuidado y de la felicidad.

El tema del cuidado ha sido discutido durante mucho tiempo como un cuestionamiento de los derechos, la justicia social y una actividad de autonomía que debe ser efectiva en términos de interacción e intervención. Solo así, las prácticas del cuidado, que incluye acciones e interacciones individuales y colectivas, que sean construidas por una ética de justicia sostenible, es posible pensar el cuidado como una categoría de análisis.

La elección del cuidado como categoría analítica expresa un esfuerzo muy grande e importante para la problematización de nuestras agendas de la acción pública porque permite ir más allá de la mirada sectorial y fragmentada del campo de las políticas públicas, tanto en matriz gubernamental cuanto las políticas públicas efectuadas por redes de sociabilidad.

En la producción académica, el concepto de cuidado ha sido utilizado por diferentes enfoques epistemológicos, aquí enfatizados por el abordaje feminista. La emergencia de ese debate en Brasil, América Latina y Centroamérica ha sido reciente y potencialmente reforzado por las conferencias regionales de mujeres en América Latina y Caribe organizadas por la CEPAL – Comisión Económica para América Latina y Caribe. Así, la definición de CEPAL es:

¿Qué entendemos por cuidados? Todo aquello que hacemos «para mantener, continuar y reparar nuestro mundo, de manera que podamos vivir en él tan bien como sea posible incluyendo nuestros cuerpos, nuestro ser y nuestro ambiente, todo lo cual buscamos para entretejer una compleja red de sostenimiento de la vida (CEPAL, 2007-2019).

Los campos científicos que más discutieron este tema en Brasil fueron el área





de la salud, geriatría, gerontología, psicología, enfermería, y la salud pública, teniendo como hilo conductor la discusión sobre las prácticas de salud que deben ayudar la superación de una perspectiva exclusivamente biomédica. En Brasil, tenemos las estrategias de cuidado construidas por los equipos de salud de la familia en los domicilios, la política de atención integral a la salud que articula la asistencia con una mirada sobre la prevención y el Sistema Único de Salud (SUS), a partir de la Constitución Federal de 1988, que consolidó la integralidad y la interseccionalidad de los servicios de salud entre la Unión, los Departamentos, y los municipios en redes asistenciales descentralizadas, regionalizadas e integradas. Por consiguiente, las prácticas de cuidado son preconizadas de forma humanizada y con la promoción del vínculo y la autonomía entre el sujeto que practica la acción de cuidar y el que la recibe (Merhy, 2002).

Sin embargo, poco se discutía sobre el cuidado en el ámbito de las ciencias sociales, siendo que en muchas investigaciones se utilizaba la expresión “régimen de cuidado” o ética del cuidado inserida en las relaciones sociales propuesta por Carol Gilligan (1982), que buscó asociar el cuidado al femenino, y a la moralidad en contraposición a los principios rígidos e impersonales de una ética de la justicia asociada al masculino, reproduciendo los estereotipos de una esfera privada de cuidado a cargo de las mujeres, y una esfera pública al cargo de los hombres.

En oposición a Gilligan, la politóloga Joan Tronto caracteriza el cuidado a partir de la división sexista cuando sitúa que “el problema de quien debería cuidar de quien está enraizado en valores, expectativas e instituciones sociales” y, por lo tanto, las rutas y las prácticas del cuidado están implicados en dos definiciones distintas: si el cuidar es una actividad regida por las relaciones de género, los hombres están asociados con el “cuidar con” mientras las mujeres con el “cuidar de” (Tronto, 2007, p. 187)

El tema del cuidado tiene un nuevo impulso en 2010 con la XI Conferencia Regional sobre la Mujer de América Latina y el Caribe de la CEPAL, realizada en Brasilia, con la participación de Tronto quien define el cuidado de la siguiente manera:

una actividad propia que incluye todo lo que podemos hacer para mantener, continuar y reparar nuestro “mundo” para que podamos vivir en él lo mejor que podamos. Este mundo comprende nuestros cuerpos, nosotros mismos y nuestro entorno, todo lo que tratamos de mantener interconectado en una red compleja que sustenta la vida y todo lo que buscamos intervenir de una manera compleja y autosuficiente (Tronto, 2007, p. 87).

Tronto destaca los aspectos políticos del cuidado, los problemas de distribución desigual y la consiguiente desvalorización del cuidado cuando se ignoran las brechas de género, clase, raza, generación y nacionalidad. Joan Tronto ha sido un referencial para las discusiones sobre el cuidado como una condición de justicia y no una cuestión directamente vinculada al femenino; al final, tanto hombres como mujeres pueden ser cuidadores y receptores de cuidados.

En esa perspectiva, Tronto entiende el cuidado como una cuestión de derechos y es así que se pretende enfatizar en este texto, o sea, cuidar y ser cuidado debe ser una cuestión de justicia social y económica, en transversalidad con los marcadores sociales de clase, género, etnia y generacional.

Otras autoras utilizan los términos de las economistas feministas. Alma Espino (2013) se refiere a la “economía del cuidado” para analizar el tema del trabajo, tanto el trabajo doméstico no pagado cuanto aquel que se destina a las actividades de los sectores privado y público. Es en el campo del trabajo doméstico no remunerado donde se concentra la mayor parte de las actividades de cuidado que realizan las mujeres, ya que es en el espacio doméstico que se tiene relación directa con personas, como niños, compañero, personas mayores, o sea, la economía del cuidado comprende los bienes, servicios, actividades, relaciones y valores relativos a las necesidades más básicas de la vida y debe contener la propuesta de una economía feminista, que, según Espino, es “integrar ese conjunto de elementos, medir, dimensionar e incorporar en la análisis económica, los sectores proveedores del cuidado, además de cuestionar el funcionamiento del sistema económico” (Espino, 2013, p. 23).

Otras discusiones del cuidado dicen respecto al tema de las transiciones demográficas y a las transformaciones en la estructura y dinámica familiares que vienen alejando el modelo históricamente consagrado de la familia nuclear. En relación con el primer tema, la Organización de las Naciones Unidas/ONU estima que hasta 2050, la población con más de 65 años en Europa habrá aumentado de 23% para 28%, y 18% en América Latina y Caribe. Según señala el Atlas del Desarrollo Humano en Brasil, desarrollado por el Programa de las Naciones Unidas / PNUD, la expectativa de vida del brasileño creció cerca del 14%, Brasil posee actualmente 212 millones de personas, siendo 23.536 millones de personas mayores, es decir, aproximadamente el 12,10% de la población total brasileña está por encima de 60 años. Y de éstos, el 55% son mujeres (PNUD, 2020).

En Brasil, conforme apunta en la Política Nacional de Cuidado implementada en 2015, es consenso entre especialistas y académicos la ausencia de políticas públicas orientadas al cuidado (Brasil, 2015).





La urgencia de desarrollo de políticas de cuidado se vuelve más acuciante cuando datos de la Organización Mundial de la Salud/OMS indican que en el año 2050 habrá dos mil millones de personas de 60 años o más en el mundo y el 80% estará en los países en desarrollo (ONU, 2022), y que Brasil será el sexto país del mundo en número de ancianos. Además, los flujos migratorios vividos en el actual proceso de mundialización son responsables por las “Cadenas globales del cuidado” en las redes transnacionales con las mujeres migrantes latinoamericanas y caribeñas que ejecutan los trabajos de cuidados.

68

Cuidar y ser cuidado también es algo que nos define como ser humano, algo a ver con solidaridad, con apoyo, con producción de vida, de las relaciones y encuentros que conforman la vida. Estar implicado, responsabilizarse por determinado proyecto y actuar.

En este texto, se piensa el cuidado de la misma manera que se piensa el género: como un concepto con potencial analítico y como una herramienta política. La palabra “cuidar” y el verbo “cuidar” nos llevan a la acción, a cuidar de algo o de alguien, como el cuidado de la casa, los hijos, el marido, tareas históricamente hechas por las mujeres y asociadas al ideal de mujer, sumisión, a la esfera privada más que a la pública, en los conceptos de masculinidad y feminidad que están en la raíz de la conceptualización del cuidado.

La socióloga Helena Hirata (Guimarães et al., 2011) nos muestra o cuanto es urgente refutar la tesis de que todas las categorías de personas involucradas en el cuidado son vulnerables, cuando en realidad todos nosotros somos vulnerables en algún momento de nuestras vidas. Por lo tanto, el cuidado es visto como algo sólo para personas mayores, niños, discapacitadas, enfermas y otras, cuando, en realidad, el cuidado debería ser visto como una acción política respecto a todos, todas e todos. La crítica feminista muestra que el cuidado ha sido teorizado a partir de la figura del hombre blanco, de profesiones calificadas, de clase media acomodada, con salud, que nos lleva a lo que dice Tronto (2007) sobre la “irresponsabilidad de los privilegiados” y la necesidad de la democratización del cuidado:

Las sociedades democráticas no obtendrán éxito en permanecer democráticas por mucho tiempo si los desequilibrios entre riqueza e ingresos persistiesen. Cuando definimos cuidado de esa forma, nuestra visión de mundo se transforma. pensemos más creativamente sobre cómo el cuidado puede convertirse en una premisa fundamental de la sociedad democrática. Es decir, el cuidado como valor democrático, Cuidados con la igualdad y la igualdad del cuidado sin perder de vista que el tratamiento de las diferencias culturales debe reflejar un compromiso con el cuidado en formas democráticas. (Tronto, 2007, p. 124)

Ora, tal democratización del cuidado depende que una decisión política sea tomada – a des feminización del cuidado. Mientras las mujeres sean las únicas responsables de las prácticas de cuidado, ya sea en el ámbito familiar y/o profesional, la condición de justicia, derechos y la propia felicidad dependen de un proyecto colectivo. Sería la “irresponsabilidad de los privilegiados” un atributo de los hombres, lo que torna a las mujeres como responsables des privilegiadas. Las encuestas del uso del tiempo y la situación del trabajo de cuidadoras de las mujeres atestan para esta realidad, de acuerdo con la PNAD-Brasil 2007:

Es trabajo sin protección formal: en 2007, sólo el 24% de ellos tenía contrato laboral, lo que contrasta con el promedio de trabajadores contratados, entre los cuales el 66% tenía contrato laboral; En este sentido, las “cuidadoras” están muy cerca de las trabajadoras del hogar, de las cuales solo el 28% tenía contrato formal. Lo ejercen trabajadores con baja escolaridad: el 63% de ellos tiene sólo educación básica, lo que nuevamente los acerca a los trabajadores domésticos, entre los cuales el 80% tiene un máximo de ocho años de educación, y la aleja de los auxiliares de enfermería, de los cuales 75 % tenía más que educación primaria. Es un trabajo mal pagado: el 66% de las cuidadoras ganan hasta el salario mínimo, lo que no difiere mucho de las trabajadoras domésticas (70% de las cuales recibían una remuneración similar), pero que las separa una vez más del grupo de trabajadoras por cuenta ajena (entre de los cuales sólo el 25% percibía el salario mínimo). (Guimarães et al., 2011, p. 158)

Datos más recientes apuntan a mujeres de entre 20 y 69 años como posibles cuidadoras:

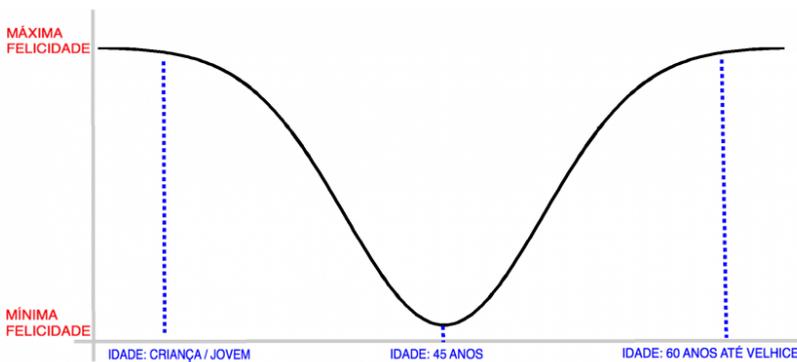
En 2019, el 14,2% de las brasileñas ocupadas se concentraron en actividades remuneradas en el trabajo doméstico. Hablamos de un contingente de 5,7 millones de mujeres que conforman la mayor categoría ocupacional aún abierta a las trabajadoras. Mientras las regiones Sur y Norte están por debajo del promedio nacional – con 12% y 13%, respectivamente, de mujeres ocupadas en trabajo doméstico – Nordeste, Sudeste y Centro-Oeste se mantienen por encima del promedio, alcanzando una proporción de casi 16 % de mujeres en este último caso. El trabajo doméstico remunerado de los hombres, por su parte, no representa ni el 1% de las ocupadas. [...] De las mujeres clasificadas como trabajadoras domésticas en la PNAD Continua, casi el 80% eran trabajadoras del servicio doméstico general, el 9% se identificaba ellos mismos como cuidadores de niños, 10% como trabajadores de cuidado personal y 2% como cocineros. (Pinheiro et al., 2021, pp.70 -77)

Si las mujeres son las principales cuidadoras en todos los ámbitos de la vida, ¿quién cuida de las mujeres? Los estudios feministas muestran que las enfermedades mentales, el estrés y el envejecimiento afectan directamente a las mujeres:

Si bien aún existe una importante concentración de trabajadores en actividades remuneradas del hogar y cuidados, algunos grupos específicos de mujeres se están alejando de esta ocupación, lo que ha provocado, entre otras cuestiones, un importante envejecimiento de la categoría (IPEA, 2012). El envejecimiento de las trabajadoras del hogar responde, a su vez, al proceso de envejecimiento de la población activa en general. En los últimos años, el peso de las mujeres adultas en la población activa (entre 30 y 59 años) ha aumentado significativamente, mientras que la proporción de mujeres jóvenes (hasta 29 años) ha disminuido en una magnitud similar. (Pinheiro et al., 2021, p.73)

Nunca se habló tanto de felicidad como hoy en día, y nunca se ha estado tan infeliz, tan sobrecargado, tan enfermo, y tan descuidado. La antropóloga brasileña Miriam Goldenberg en su libro *A invenção de uma bela velhice* (2020a), apunta la felicidad al largo de la vida como una curva en U, las personas más felices serían los jóvenes de 20 años, declina a los 40 y vuelve a subir después de los 60 años. En el Brasil, la edad de mayor infelicidad se dio a los 36 años, muy abajo de la media mundial:

Figura 7.
La curva de la felicidad



Fuente: REFLETE (2005)

Los datos de su investigación muestran que las mujeres entre 40 y 50 años son las que se sienten más infelices, frustradas y deprimidas. Se quejan de la falta de reconocimiento, tiempo y libertad, y ya no se sienten jóvenes; el cuerpo ya no

se presenta según el ideal ligado por la sociedad. A partir de los 50 años las cosas mejoran, y las mujeres mayores de 60 años se consideran felices, pues sienten que han alcanzado la posibilidad de ser ellas mismas, de disfrutar de una sensación de libertad. Y esto pasa por dejar de lado la necesidad de complacer y cuidar a todos ya todo, asumiendo siempre el papel de cuidadoras de los demás (Goldenberg, 2020b).

Los estudios de la felicidad muestran también que existe una fuerte relación negativa entre el tiempo empleado en el recorrido casa-trabajo, las condiciones de este desplazamiento y los niveles de felicidad. En el marco de las políticas públicas, esta discusión se remite a la cuestión del tiempo, la movilidad urbana, y a una legislación laboral flexible, que dé mayor libertad a la elección de las jornadas en los contratos laborales (Kahneman, 2004, p.5). Kahneman, también enfatiza a la salud mental afirmando que las enfermedades mentales son actualmente la causa fundamental de la infelicidad, todavía, sigue siendo ignorada por las políticas públicas.

Hay una situación que representa uno de los mayores desafíos para lograr la equidad de género: la medición de los usos del tiempo en las actividades del hogar y del cuidado. Un ejemplo de esta discusión es la medición del tiempo medio de desplazamiento de la casa al trabajo.

En 2018, las mujeres brasileñas, por ejemplo, dedicaron, en promedio, 21,3 horas a actividades de cuidado (no remuneradas), mientras que los hombres no dedicaron más de 10,9 horas. En 2019, las mujeres ocupadas dedican 18,5 horas y los hombres 10,3 horas. En algunas regiones del país es absurdo observar que las mujeres dedican un 80% más de horas que los hombres, algo cercano a las 19 horas semanales, y cuando se desagrega el dato por raza/color. Esto se traduce en una clara disminución del tiempo que las mujeres pueden dedicar a actividades remuneradas y, por el contrario, un aumento de este tiempo para los hombres. En 2019 trabajaron 34,8 horas y trabajaron 39,9 horas.

Datos de la CEPAL – Comisión Económica para América Latina y el Caribe, apuntan a esta realidad en todo el mundo: “los hombres dedican, en promedio, 2/3 de su tiempo al mercado y 1/3 al hogar, mientras que las mujeres dedican, por el contrario: 1/3 para el mercado y 2/3 para el trabajo no remunerado” (CEPAL, 2019).

El amplio debate sobre la división sexual del trabajo es imprescindible para la organización social del cuidado. El desequilibrio en la división de las responsabilidades del hogar puede repercutir directamente en las posibilidades para las mujeres de tener acceso a empleos en el sector formal de la economía y tener menos tiempo para recibir una educación formal. Esto se verifica al constatar que su creciente





participación en el mercado laboral y en el ámbito público no se ha visto acompañada de una mayor participación de los varones en el trabajo doméstico no remunerado y de cuidados, y que las niñas, los niños y adolescentes siguen siendo socializados en el marco de estos patrones patriarcales. Entonces, para que se tenga el cuidado como referente de la acción pública es necesario que la organización social y política de la sociedad contemple formas de participación más directa de las mujeres en el proceso político, que sean revisadas la prestación de cuidados en los hogares, el papel del Estado, comunidad y mercado considerando los tres sectores de la economía: trabajo doméstico, salud y educación como los sectores donde persiste una organización social injusta y desequilibrada del cuidado (CEPAL, 2019).

Ante este escenario, este texto llama la atención sobre las desigualdades de género arraigadas en las prácticas y políticas públicas en materia de cuidados y cuestionó si es posible medir los niveles de felicidad en la vida de las mujeres, sean o no cuidadoras. Por ejemplo, poco se habla de la enfermedad de las feministas y activistas en el área de los derechos humanos: “de 2010 a 2012, ocho de las 10 defensoras se enfrentaron a una enfermedad, cinco de cada 10 defensoras no estaban satisfechas con el tiempo que pasaban con su pareja y sus hijos” conforme denuncia Ana María Hernández Cárdenas y Nallely Guadalupe Tello Méndez (2017, p.180).

En su trabajo Autocuidado como Estrategia Política, las autoras apuntan que trabajar bajo la perspectiva del autocuidado no sólo permite la sostenibilidad de los movimientos sociales, sino que constituye una postura ético-política que involucra el análisis de las prácticas de trabajo y de las relaciones establecidas a nivel personal y colectivo, refiero-me a la Casa La Serena, un espacio de reposo y cura para defensoras de los derechos humanos. La Iniciativa Mesoamericana de Defensores de Derechos Humanos (IM-Defensoras) fue creada en 2010 con el objetivo de generar alternativas de protección, autocuidado y seguridad a las mujeres que se enfrentan en Honduras, Guatemala, El Salvador, México y Nicaragua, el feminicidio, la diversificación de las formas de violencia en la sociedad (Hernández Cárdenas y Tello Méndez, 2017, p. 185).

Sabemos que la búsqueda de la felicidad no es ajena a los contextos socioeconómicos y culturales y que éstos influyen directa o indirectamente en las concepciones de felicidad. Desde hace un tiempo, la felicidad se ha convertido en un valor importante en las estadísticas globales, como el estudio organizado por John Helliwell, Richard Layard y Jeffrey Sachs (2015) titulado World Happiness Report. En él, los autores presentan la defensa del conocimiento generado en la investigación sobre la felicidad como matriz

para desarrollar mejores políticas públicas, tanto en términos de resultados

como en la forma en que se formulan. Para ellos, existe una creciente demanda a nivel mundial de que las políticas públicas estén más alineadas con lo que realmente le importa a la gente (Helliwell et al., 2015, p. 6)

En la década de 1970, el Reino de Bután colocó como una de las metas del país el aumento de la “Felicidad Nacional Bruta”, en alusión al Producto Interno Bruto (PIB). En Tailandia también se calcula la “Felicidad Interna Bruta”, en Ecuador y Bolivia, las nuevas constituciones reconocen, respectivamente, la felicidad como un derecho y como un principio ético-moral, desde 2011 Corea del Norte ha creado un índice para medir la felicidad.

En Brasil, hay el estudio de Pedro Fernando Nery “Economía de la felicidad: Implicaciones para las Políticas Públicas” del Núcleo de Estudios de la Consultoría Legislativa; la UNB disponibilizó una disciplina “Economía de la Felicidad” ofertada en el área de las ingenierías como campo emergente e interdisciplinar que dialoguen con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) para desarrollar políticas públicas mejores y más alineadas con las dimensiones subjetivas de los seres humanos.

En Ciencias Sociales, el World Values Surveys (WVS) es la mayor encuesta internacional que trata del sistema de valores humanos en más de 60 países. En los estudios entre 1999 a 2002, los scores más elevados de felicidad fueron encontrados en Puerto Rico, México, Dinamarca y Colombia. Brasil estaba en el 32o país del ranking, y los Estados Unidos, el 15o. En Brasil, la Propuesta de Enmienda a la Constitución n° 19, de 2010, del Senador Cristovam Buarque, trae “la búsqueda de la felicidad” como un derecho social. La PEC apodada “PEC de la Felicidad”, serviría para marcar la importancia de la dignidad humana en el imaginario de la sociedad, humanizar la Constitución y los derechos sociales. Para Buarque, la enmienda no obligaría al gobierno a crear proyectos dirigidos a la felicidad de los ciudadanos, ni permitiría que un ciudadano requiera medidas específicas del estado dirigidas a su felicidad individual. En realidad, serviría para resaltar la importancia de la dignidad humana en el imaginario de la sociedad, humanizar la Constitución y los derechos sociales.

De esta forma, y de acuerdo con lo discutido en este texto, no se trata sólo de quien presta cuidados, para quién y a qué costo, en cada contexto particular, sino también de quién debe cuidar, qué poblaciones y cómo se dividen los costos del cuidado, de modo que la agenda del cuidado contribuya a la equidad de género, y qué instituciones, estructuras económicas y construcciones políticas permitiría tales avances en los países de la región.

Para finalizar, el cuidado como referente de la acción pública no puede significar





formas de sujeción y control impuestos uniformemente para la adaptación a la norma, y a modos de existencia que insisten en las jerarquías de clase, etnia, género y generación. Necesitamos de una agenda pública de cuidados transformadoras para cambiar radicalmente la cultura patriarcal de cuidado, una teoría política feminista del cuidado puntualiza la necesidad de discutir el cuidado como un valor político y de redefinir y organizar instituciones y políticas públicas que parta de los ejes de la integralidad, interseccionalidad, y las dimensiones económicas, socio-ambientales y de la felicidad con las que fue iniciado este texto. Un cambio radical en el cuidado no podría ocurrir sin que las dimensiones económica, social y política sean modificadas. Para eso, el reconocimiento del cuidado es fundamental para desplazar las mujeres del ámbito privado porque el cuidado no es solo un asunto privado, así como sabemos que el personal es político y que vivir colectivamente requiere prácticas dialógicas y feministas que despatriarcalicen la democracia, por lo tanto, el cuidado. Una democracia de género para una sociedad muy bien cuidada y feliz.

Referências

- Aristóteles. (2004). *Ética a Nicômaco*. Brasília, Editora da Universidade de Brasília.
- Boff, L. (1999). *Saber cuidar: ética do humano – compaixão pela terra*. Petrópolis (RJ): Vozes.
- Brasil (2015). Projeto de Lei – Política Nacional do Cuidado. https://www.camara.leg.br/proposicoesWeb/prop_mostrarintegra?codteor=1351022#:~:text=Art.e%20objetivos%20previstos%20nesta%20Lei
- CEPAL (2007-2019) *Los cuidados en América Latina y el Caribe*. https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/44361/1/S1801102_es.pdf
- Espino, A. & Salvador, S. (2013). *El sistema nacional de cuidados: una apuesta al bienestar, la igualdad y el desarrollo*. Análisis No 4 <https://library.fes.de/pdf-files/bueros/uruguay/10362.pdf>
- Goldenberg, M. (2020a) *A invenção de uma bela velhice*. Rio de Janeiro, Record.
- Goldenberg, M. (2020b) *A curva da felicidade*. Rede Felicidade. <https://redefelicidade.com.br/cuide-de-voce/beleza/a-curva-da-felicidade/>
- Guilligan, C. (1982) *Uma voz diferente: psicologia da diferença entre homens e mulheres da infância à idade adulta*. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos.
- Guimarães, N A., Hirata, H. S. & Sugita, K. (2011). Cuidado e cuidadoras: o trabalho de care no Brasil, França e Japão. *Sociol. Antropol.* 1(1), 151-180. <https://doi.org/10.1590/2238-38752011v1i17>
- Helliwell, J., Layard, R & Jeffrey, S. (2015) *World Happiness Report 2015*. https://s3.amazonaws.com/happiness-report/2015/WHR15_Sep15.pdf
- Hernández Cárdenas, A. M. & Tello Méndez, N. (2017). El autocuidado como estrategia política. *Sur*, 14(26), 179 – 188. <https://sur.conectas.org/wp-content/uploads/2017/12/sur-26-espanhol-ana-maria-hernandez-cardenas-nally-guadalupe-tello-mendez.pdf>



Kahneman, D. (2004). A Survey Method for Characterizing Daily Life Experience. *Ciencia*, 306(5702), 1776 – 178. DOI:10.1126/science.1103572



Merhy, E. E. (2002). *Saúde: cartografia do trabalho vivo em ato*. São Paulo: Hucitec.



ONU (2022). Informe de la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento. <https://documents-dds-ny.un.org/doc/UNDOC/GEN/N02/397/54/PDF/N0239754.pdf?OpenElement>

76

Pinheiro, L. Goes, F. Rezende, M. & Fontoura, N. (2021). Os desafios do passado no trabalho doméstico do século XXI: reflexões para o caso brasileiro a partir dos dados da Pnad contínua. In: Pinheiro, L., Tokarski, C.P.; Posthuma, A. C. *Entre relações de cuidado e vivências de vulnerabilidade: dilemas e desafios para o trabalho doméstico e de cuidados remunerados no Brasil*. Brasília. IPEA/OIT. https://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/11443/1/Desafios_Trabalho_cap03.pdf

PNUD (2020). O novo Atlas de Desenvolvimento Humano no Brasil. <https://onedrive.live.com/?cid=124653557c0404ec&id=124653557C0404EC%2133001&ithint=file%2Cpdf&authkey=%21AK7d%5F1cYr8Ocl20>

REFLETE (2005). A curva da felicidade e o tempo como verdadeiro capital. <https://reflete.medium.com/a-curva-da-felicidade-e-o-tempo-como-verdadeiro-capital-5cd9c3113f0b>

Tronto, J. C. (2007) Assistência democrática e democracias assistenciais. *Sociedade e Estado*, 22(2), 285-308. <https://www.scielo.br/j/se/a/r8ZmgZVYSX9q4P-QmYcFkBmK/?format=pdf&lang=pt>