

# ¿Qué serían las ciencias sociales sin el infortunio?\*

*O que as ciências sociais seriam sem o infortúnio?*

*What would Social Sciences be Without Misfortune?*

**Anna María Fernández Poncela\*\***

El objetivo de este trabajo es una reflexión en torno a la investigación en las ciencias sociales: temas, enfoques y creencias. Presenta un panorama general sobre la necesidad de observarnos y resignificar nuestro quehacer intencional e ideológico, temático y metodológico. Aborda el papel de las emociones, las perspectivas utópicas y distópicas, los discursos de cambio que no sólo no transforman sino que presentan mensajes amenazantes o desesperanzadores. El artículo apuesta por nuevas temáticas y, sobre todo, renovadas miradas, principalmente, por la reflexión y la flexibilidad a la hora de investigar.

**Palabras clave:** investigación, reflexión, emociones, creencias, utopías, cambio.

*O objetivo deste trabalho é uma reflexão sobre pesquisa nas ciências sociais: temas, abordagens e crenças. Ele apresenta um panorama geral sobre a necessidade de nos observar e resignificar nosso trabalho intencional e ideológico, temático e metodológico. Aborda o papel das emoções, perspectivas utópicas e distópicas, discursos de mudança que não só não transformam, mas apresentam mensagens ameaçadoras ou sem esperança. O artigo está comprometido com novos temas e, acima de tudo, com vistas renovadas, principalmente, por reflexão e flexibilidade quando se trata de pesquisas.*

**Palavras-chave:** pesquisa, reflexão, emoções, crenças, utopias, mudança.

*The purpose of this work is to create a reflection regarding research in Social Sciences: topics, approaches and beliefs. The article presents a general overview about the need of observing and resignifying ourselves in our intentional, ideological, thematic and methodological work. It addresses the role of emotions, utopian and dystopian perspectives, the discourses of change which not only transform but also present threatening or hopeless messages. The article proposes new themes and, above all, renewed views, mainly as a result of reflection and flexibility regarding research.*

**Keywords:** research, reflection, emotions, beliefs, utopias, change.

\* El presente artículo es una reflexión personal de la autora como docente e investigadora y ante todo como persona. Pretende aclarar una serie de ideas que desea compartir con quien se interese en el tema sobre ¿qué y cómo investigamos? En especial, ¿para qué sirve actualmente la investigación? Y qué podría mejorarse, desde la aceptación plena hasta la posible transformación de la conciencia. Una reflexión en voz alta y que se expande para quien quiera ver y escuchar, para quien esté en la sabiduría de la inseguridad que menciona Watts (2007).

\*\*Profesora e investigadora de la Universidad Autónoma Metropolitana, Xochimilco, México. Doctora en Antropología. E-mail: fpam1721@correo.xoc.uam.mx

original recibido: 11/07/2017  
aceptado: 13/09/2017

nomadas@ucentral.edu.co  
Págs. 257~268

## Presentación

Decía Virginia Wolf que a los seres humanos nos gusta sentir, sea lo que sea lo que sintamos. Hoy parece que nuestra configuración mental y nuestro contexto sociocultural y político especialmente nos conducen por los derroteros de la pobreza, la violencia, el sufrimiento y el miedo. El pesimismo se cierne sobre quienes tienen como trabajo pensar y reflexionar, y qué decir del horror que inunda los medios de comunicación. Ya sabemos que el mal vende y muchas personas gustan más del terror que de la alegría. Dentro de este panorama de la sociedad occidental actual, en consonancia con éste y centrándonos en las ciencias sociales y la vida, cabría preguntarse ¿qué sería de las ciencias sociales sin el infortunio? ¿Y nuestras vidas qué serían sin el miedo o la angustia? Y, finalmente, ¿todo mundo piensa y siente igual?

Es un momento en que la discriminación parece al límite, la polarización social y la pobreza se acrecientan, la violencia estalla por doquier según los medios, las neurosis personales se generalizan según las estadísticas, ansiedades y depresiones también, y qué decir del aumento exponencial de la enfermedad en general. Ante estas circunstancias, los viejos discursos en ciencias sociales parecen poco productivos, los nuevos no parecen haberse asentado todavía, ¿qué está aportando la investigación social? ¿Qué hay de nuevo en el horizonte de la reflexión o de las prácticas más allá de reiterar viejos mensajes y de envolverse en un supuestamente nuevo metalenguaje?

En tiempos en que se reitera hasta la saciedad que estamos en un cambio de paradigma epistemológico y metodológico, ¿de verdad estamos cambiando? ¿Se puede cambiar con sólo desearlo, tener la intención o pregonarlo? ¿Son las ciencias sociales responsables

de salvar a los pobres o al planeta? ¿O sólo se trata de un saber más como hay otros, que puede aportar un granito de arena, eso sí, según la perspectiva, intención y flexibilidad que tenga? ¿Estaremos ante la presencia de una investigación social enjaulada que se reproduce a sí misma, ajena a la transformación que acontece afuera y que es sobrepasada por los vertiginosos cambios económicos, tecnológicos y mentales de este siglo XXI?

Tras esta breve e inquietante enunciación, este artículo tiene como objetivo reflexionar en torno al tema reflejado en el título de manera general, y replantearse quizás no el cambio en las ciencias sociales y el mundo, sino sólo la posibilidad de vaciar prejuicios, retroceder unos pasos y resignificar los temas, los enfoques, las intenciones, las miradas, así como poner el dedo sobre las emociones. Para ello presenta algunos ejemplos de cómo, por un lado, desde los mensajes aparentes de cambio no se cambia nada, esto es, las miradas distópicas en los medios y en la academia. Por otro lado, mostrar cómo desde las visiones aparentemente complacientes tal vez sí se esté cambiando algo, esto es, las perspectivas de lo inédito posible en equilibrio. Distopías pintadas de alternativas que parecen rupturistas y que sólo conducen a un callejón sin salida emocional y social, a repetir errores y a desmotivar la misma posibilidad de transformación a la que apelan; la alegría personal y colectiva por lo bueno de la vida, que también existe, aunque parezca frívolo reconocerlo y sea políticamente incorrecto decirlo. Utopías moderadas y modeladas en la investigación y en el desarrollo humano, aparentemente de baja intensidad, que permiten explorar otros caminos y posibilidades, focalizando la valorización en lo bueno de la vida, en lo que sí hay, en el interior del ser y las posibilidades de la sociedad.

Se trata de algo tan simple —y a la vez tan complejo— como dicen que señala el oráculo de Delfos: “Conócete a ti mismo”, y como dicen que pronunció Gandhi: “Sé el cambio que quieres ver en el mundo”.

## Para iniciar: un poco de miedo

La sociedad contemporánea es definida como la sociedad del conocimiento y la información, la sociedad red e informacional, la sociedad postindustrial, capitalista y financiera, y de consumo; también se la denomina *líquida*, *del riesgo*, *la incertidumbre e insegura*, y se la caracteriza como una sociedad con miedo (Castells, 1989; Beck, 2002; Castel, 2004; Bauman, 2007a, 2007b).

No es objetivo del presente texto profundizar sobre el miedo pero sí presentarlo y reconocerlo. Mucho se ha pensado y dicho, es la emoción más sentida e importante, como varios especialistas de todas las ramas de la ciencia y la academia afirman. Los medios de comunicación reproducen la cultura del horror (Bericat, 2005). Los políticos amenazan y atemorizan en sus discursos (Robin, 2009). Además, se dice que

*La vida de las personas, incluso de las más felices (o de las más afortunadas, según una opinión común, un poco teñida de envidia, de las infelices) es cualquier cosa menos carente de problemas. Pocos están dispuestos a declarar que en su vida todo va sobre ruedas, incluso estos pocos conocen momentos de duda. (Bauman, 2007b: 133)*

¿Estará la vida perversamente diseñada para sólo ver, reconocer, sentir y expresar dolor y sufrimiento? ¿Será parte de un complot político internacional? ¿Conformará el autoengaño individual y colectivo? (Goleman, 2013).

Los miedos contemporáneos son, nos lo recuerda Bauman (2007b), los que amenazan el cuerpo o propiedades personales; los que amenazan el orden social del que depende la seguridad, esto es, empleo, renta, o la sobrevivencia misma; los que amenazan el lugar de la persona en el mundo, la identidad cultural o la jerarquía social.

Para concluir este punto inicial, ¿qué seríamos sin el miedo? ¿Cómo sería nuestra sociedad? El miedo como

emoción primaria posee una función de sobrevivencia, no es negativo ni positivo, es, y más que es, se siente, lo necesitamos, ya que advierte del peligro. Aunque el verdadero peligro es que no distinguimos el miedo real del miedo imaginario. Observa el jaguar que te mira, ruga y se acerca a ti que estás solo y desarmado en la selva, u obsérvate a ti ante la supuesta percepción de la sinuosa amenaza de un vecino, la amenaza no tan sinuosa de despido explícita de un jefe, o la que te presentan los políticos y los medios. Sin embargo, ¿cuántos miedos nos sobran? ¿Cuántos son introyectos programados por nuestro entorno y nuestra cultura, cuántos nos llegaron inoculados por nuestros ancestros o son herencia de la época de las cavernas?<sup>1</sup>

Krishnamurti (2004) señala que ante el miedo no hay que crear resistencia, pues en ese caso se estará creando otro conflicto. El miedo es algo intrínseco de los animales, incluidos los humanos; tiene que ver con la sobrevivencia y nos protege del peligro, no obstante, en algunos casos cuando está disminuido no vemos el peligro, y cuando es exagerado nos invita a un enfrentamiento, huida o parálisis sin aparente sentido lógico y real. En fin, como dijo Nelson Mandela: “El hombre valiente no es aquel que no siente miedo, sino el que conquista ese miedo”; y, por otra parte, el miedo más grande del ser humano no es ser inadecuado sino saber cuán poderoso es, como señaló en su discurso el propio Mandela cuando fue investido presidente de Sudáfrica en 1994<sup>2</sup>.

## No cambiar nada para que todo cambie

### Pobreza, violencia

No, no han leído mal, se trata de una paráfrasis libre, invertida y controvertida de *El Gatopardo*, novela de Di Lampedusa (1990), que expresa la frase: “Si queremos que todo siga como está, necesitamos que todo cambie”, significando la adaptación aristocrática a la revolución con objeto de conservar el poder. Aquí se revisan algunos supuestos discursos de cambio que en realidad no cambian nada —más allá de la intención que se tuviera—, las distopías en la academia y en los medios que invocan al infortunio desde una postura victimista-derrotista o desde un mensaje aparentemente combativo y alternativo que parece cerrarse en una

reproducción cuasi inevitable de más de lo mismo. De ahí que el título de este apartado invoque lo que se verá en el siguiente: la teoría paradójica del cambio, no obstante, el apartado mismo da muestras de gatopardismo.

¿Cuántas investigaciones hay sobre pobreza, cuántas en torno a la violencia? Y alguna de éstas ¿ha podido modificar el estado de las cosas? O todas éstas juntas ¿qué han podido hacer? ¿Necesitamos más investigaciones sobre la pobreza? Por cierto, éstas son financiadas a veces desde las instituciones mismas que se dicen empeñadas en combatirla, o por quienes sí contribuyen a crearla, y realizadas por quienes no están en esa condición, a veces gracias a la misma pobreza. Además, con una guerra de números y profundo desacuerdo en cuanto a enfoques de medición, explicación, interpretación y comprensión. Hay quien dirá que lo que hay que hacer es ponerlas en práctica, y eso tiene que ver con la acción política que no siempre posee un acompañamiento académico. Sólo por poner una ilustración de las miles posibles, menciono un proyecto internacional iniciado en el 2016, denominado “Determinando las dimensiones de la pobreza y sus distintas medidas”, y que se realizará en siete países, los cuales identificarán

[...] distintas “dimensiones” o elementos característicos de la pobreza. Estas nuevas dimensiones ayudarán a los responsables políticos a priorizar las problemáticas pertinentes, a elaborar programas eficientes y comprobar si su realización aporta diferencias significativas. (ADT Cuarto Mundo, 2016: s/p)

El texto del proyecto añade que la investigación pretende contribuir al objetivo de las Naciones Unidas de “poner fin a la pobreza en todas sus formas antes de 2030”, y se menciona que como conclusión del encuentro inicial: “Los expertos empiezan a tomar conciencia de que el mejor modo de identificar las soluciones es estableciendo un diálogo y escuchando a las personas a las que dichos programas pretenden apoyar” (ADT Cuarto Mundo, 2016). Aquí una frase vale más que mil palabras, al parecer a estas alturas estamos descubriendo y planteándonos la participación y escucha al sujeto, actor o actante involucrado, como queramos llamarlo, en una política pública, como si no se hubiese pensado ya desde hace tiempo y realizado en algunas ocasiones. Como este ejemplo hay innumerables casos más. A veces pareciera que poco estamos avanzando como

investigadoras/es y, por ende, también como seres humanos, repitiendo temas, miradas, métodos, conclusiones. La incongruencia es algo que como en otros espacios también existe en la academia. A propósito del tema, supongo que nadie conoce un antropólogo hipercrítico del turismo —de masas— mientras con dinero público viaja con alto estatus social, quién conoce a un sociólogo muy crítico del sistema político que replica usos y costumbres en su feudo universitario y además trabaja para alguna institución estatal, y es que en nuestro medio, como en todos, hay incongruencias, problemas y dificultades<sup>3</sup>.

Qué decir de la violencia que aparece en todos sus tipos, relaciones, posibilidades, y con amago de detalles mórbidos a veces. En el caso concreto de la violencia hacia las mujeres se reitera una y otra vez sus estudios, se visibiliza, legisla, penaliza social y jurídicamente, sin embargo, ¿ha disminuido con ello? A juzgar por los datos no, quizás se denuncie más, quizás se imparta castigo, y quizás también el aumento persista. En todo caso, queda claro que hay que hacer algo más que investigación y políticas públicas sobre el tema. ¿Quizás una respuesta sea bucear en el alma humana más allá de la comprensión social o psicológica, cultural y terapéutica? ¿Tal vez tomar en cuenta que somos seres biológicos y que ni discursos ni políticas van a solucionarla sino profundizamos sobre su lejano origen, esto es, el cerebro reptiliano y el mal entendido que hoy existe entre éste y el neocórtex? ¿A lo mejor es necesario ahondar en la falta de amor que existe en nuestros días y que provoca la desconexión y el irrespeto a la vida o la enajenación ante el sufrimiento humano del prójimo? Pero eso es trasladarse del psicoanálisis, el conductismo y el humanismo psicológico al cual ya nos hemos acomodado, para indagar en el desconocido mundo biológico-animal que todos/as llevamos dentro, y no sé si seremos capaces de asumirnos y asomarnos a verlo. Por otra parte, se trataría de concientizarnos en torno a que somos más que un cuerpo y que estamos conectados/as a la tierra y al universo y a la energía de la creación, o sea, somos espíritu infinito de amor. Tal vez y quizás el camino sea a través de la biodescodificación —y sus múltiples nombres actuales— que incide en la lógica biológica a pesar de nuestra ignorancia sobre ésta (Daillie, 2014; Fleche, 2015; Wolder, 2016). A lo cual hay que añadir, entre otras cosas, la biología de la creencia (Lipton, 2010), o el poder de la mente (Wallace y Hodel, 2009), y la conciencia cósmica.

mica (Wilber, 2004), sin olvidar todos los avances de la neurociencia que en las últimas fechas nos informan de cómo funciona el cerebro de una manera más amplia y profunda que rebasa no sólo el viejo positivismo sino también el actual construccionismo. Podríamos empezar a reconocer las cuestiones espirituales a las cuales se ha estado dando la espalda en los últimos siglos. La actitud es importante, la intención también, el desear y trabajar para que estas nuevas corrientes se abran paso con objeto de escudriñar nuestro ser de forma holística y transdisciplinaria, la fórmula físico-bio-antropo-socio-culturo-histórica de Morin (1999), o simplemente llegar a ser lo que somos, personas, según Rogers (2007), desnudar nuestra alma y entrar en un nuevo nivel de conciencia que nos convierta en seres más humanos, o simplemente humanos.

Quisiera detenerme en unos ejemplos concretos centrados en los medios de comunicación cuya difusión rompe las barreras que tiene una investigación académica por muy internacional y difundida que ésta sea, sin embargo, coincide con ésta en la incertidumbre que puede sembrar en las mentes humanas. Unas ilustraciones donde no están claras las intenciones, y que dejan al televidente o a la audiencia cinematográfica con cierto grado de confusión, cuando no de devastación. Se revisa a continuación el discurso y mensaje de una película de Luis Estrada, conocido director cinematográfico crítico del sistema político en México y su film *El infierno*, así como una telenovela, *La candidata*, de la empresa Televisa, nada crítica del sistema político. Curiosamente ambas narrativas visuales aportan aparentemente, desde posturas supuestamente opuestas, un mismo mensaje.

En el primer caso, *El infierno*<sup>4</sup>, estrenada en el 2010 al calor de los festejos del Bicentenario de la Independencia de México y el Centenario de la Revolución mexicana, refleja el estado de corrupción y violencia que tiene lugar en varias regiones de la geografía del país, con un lema adecuado a la coyuntura: “¿Hay algo que celebrar?”. La pobreza y la violencia, la migración y la drogadicción, el caciquismo y la corrupción son mostrados de la forma más cruda —de manera que la violencia parece naturalizada y hasta justificada cuando no fomentada en la cotidianidad de la gente—. Todos los personajes —excepto el protagonista al inicio, pues luego cambia— exponen sus vicios y su cara más descarnada y sanguinaria —la sangre es otro de los per-

sonajes protagónicos—. Por lo que la película es crítica en grado sumo, juzga y condena a las autoridades políticas en contubernio con los capos y participantes del narcotráfico —cuando no son los mismos— aunque hay algunos guiños hacia el público con algunos de estos últimos. “Divertida, inteligente, pero sobre todo brutal; Estrada consigue con éxito sembrarnos la duda: ¿realmente hay algo que festejar?” (Aleman, 2010: s/p).

Este parece ser el mensaje final —por supuesto como creación artística puede ser una obra polisémica o abierta—, en todo caso también es posible considerar, como creemos aquí, que el mensaje es: “No hay salida”. O, en palabras de El Cochiloco:

*El infierno es aquí merito. ¿Ya no se acuerda cuándo éramos chamacos el hambre que teníamos, el canijo que pasábamos, la miseria en la que vivíamos? [...] como ahora mismo que cabrones como nosotros andan matando así porque así, nada más porque no tienen una manera decente de vivir. Me cae que esta vida y no chingaderas es el verdadero infierno.*

Tras esta expresión parece claro que no hay nada que añadir. Se puede valorar la estética de la película, sus logros cinematográficos o ético-políticos, quien así lo considere; pero como su mismo director afirmó en una entrevista: “Quisiera pensar o imaginar un mejor porvenir para el país, desafortunadamente no se puede” (Huerta, 2009: s/p). Eso es justo lo que ha mostrado en *El infierno*, magnífica fábula política que conmueve y paraliza, cuya moraleja pareciera ir encaminada a la aceptación del estado de las cosas, como si no hubiera no sólo salida, sino otros México u otras realidades o percepciones posibles. La aguda crítica política, las virtudes oratorias y las imágenes impactantes opacan un mensaje reduccionista y fatalista: presentar un mapa y hacerlo pasar por el territorio. ¿Es éste el cine que queremos, necesitamos y nos merecemos? —y no me refiero a ello cinematográficamente hablando—. ¿Es cierto que estamos en una sociedad “sin salida” y de “desesperanza total”? Si el cine, según Morin, “nos ofrece el reflejo no solamente del mundo, sino del espíritu humano” (2011: 179), ¿qué nos refleja esta película sobre las/os mexicanas/os y su espíritu humano en nuestros días o en los últimos años en este país? Pudiera ser que a veces el mensaje implícito o la intención crítica parecen opacados y derrotados por el explícito y la explosión de frases e imágenes contundentes.

En el segundo caso, *La candidata*<sup>5</sup>, se trata de un melodrama televisivo inédito para su famosa televisora pública, porque también desnuda el sistema político mexicano mostrando sus entrañas de corrupción y violencia, así como su íntima relación con el narcotráfico. Sazonado con frases de apoyo a la valía de las mujeres y de condena a la violencia hacia éstas, ensalza la figura de la protagonista que asciende en el organigrama político institucional hasta llegar a la candidatura para la presidencia de la República, mientras tiene que defenderse de la voracidad de poder y riqueza de su propio padre, de su esposo, además del suegro y del financiador de su campaña que resulta ser enlace del narco. Entre lágrimas y lucha parece encumbrarse y llegar a la presidencia en el episodio final del melodrama, mientras el esposo se fuga con el narcotraficante con la insinuación de un futuro regreso. Pero eso no es lo peor, pues en la última escena la protagonista aparece saludando al pueblo desde el balcón presidencial, tras la mira de un arma de fuego, con lo cual el mensaje es el mismo o parecido al anterior: “No hay salida” y “desesperanza total”, cuando no una advertencia a las mujeres que quieran alcanzar la cúspide del poder político, en contra del mensaje explícito que supuestamente la telenovela quería dar: la posibilidad de acceso de las mujeres a la política —o así aparecía en promocionales y entrevistas—. Sabemos que la ambigüedad es parte de la humanidad, sin embargo, en ocasiones parece ser su característica por excelencia.

En este sentido, *La candidata* ofrece un modelo de una mujer fuerte y honesta y con una retórica política en favor de los derechos de las mujeres de forma clara y directa, por un lado, que enarbola mensajes contra la violencia y modela la posibilidad de la presencia de mujeres en el más elevado nivel de la política. Insinuaba o prometía poner en alto la imagen de las mujeres en la esfera pública, pero parece ser que no lo ha hecho tanto, pues sólo su protagonista, Regina Bárcenas, enfrenta y se salva de la corrupción y la violencia. Y de hecho, jamás sabremos si realmente se salva, pues en la escena final aparece en la mira de un objetivo de arma de fuego. ¿Ése es el mensaje para las jóvenes generaciones? ¿Las mujeres políticas acaban amenazadas por el ojo del asesino? O ¿las personas —mujeres— honestas acaban atravesadas por una bala? Se cumple así el lapidario eslogan de la telenovela: “En el juego de poder sólo la estrategia más fuerte triunfa”.

En fin, dos ejemplos que pueden dejar un sabor amargo, una sensación de desasosiego y una emoción de derrota, pues lejos de alcanzar la supuesta meta de desnudar y criticar los problemas del país, o más bien, a la par de hacerlo, ya que esbozan un sistema político corrupto y violento y dibujan a una sociedad deshumanizada, también muestran cómo todo parece tan magistralmente articulado que no hay posibilidades de cambiarlo o de superarlo, y ni siquiera se presentan guiños al espectador que muestren cierta esperanza.

## La teoría paradógica del cambio

### Felicidad

Un día aprendí algo que sinceramente todavía no he comprendido con plenitud, no obstante, me iluminó la vida: “El cambio se produce cuando uno se convierte en lo que es, no cuando trata de convertirse en lo que no es”, lo cual significa que

*El cambio no tiene lugar merced al intento coactivo realizado por el individuo para cambiar o por otra persona para cambiarlo, pero sí tiene lugar cuando aquél invierte tiempo y esfuerzo para ser lo que es —en entregarse plenamente a su situación actual. Al rechazar el papel de agentes del cambio, posibilitamos un cambio significativo y metódico. (Beisser, 2008: 85)*

Esta cita concluye: “La experiencia demuestra que cuando el sujeto se identifica con fragmentos alienados, se produce la integración. De esa manera, siendo —plenamente— lo que es, puede llegar a convertirse en alguien distinto” (2008: 86).

Ahora cabe preguntarse y reflexionar sobre el hecho de que, tal vez, temáticas o enfoques considerados complacientes en ciencias sociales, portan más semillas de cambio de las que aparentemente nuestra conciencia pueda entender en primera instancia, como por ejemplo, focalizar lo bueno de la vida y las cosas que consideramos se hacen bien, centrarse en las personas buenas y sus acciones satisfactorias, reencontrarse con las emociones agradables y que nos revitalizan o nos tranquilizan, amplificar lo positivo de todos y de todo y desplegar lo inédito posible desde el equilibrio.

Aquí entra en escena, por ejemplo, la psicología positiva de Seligman, y más que él o su obra<sup>6</sup>, es su mensaje lo importante, que además sirve como metáfora y moraleja para las ciencias sociales si así lo queremos ver:

Durante los últimos cincuenta años la psicología se ha dedicado a un único tema, la enfermedad mental, y los resultados han sido bastante buenos [...]. Ha llegado el momento de contar con una ciencia cuyo objetivo sea entender la emoción positiva, aumentar las fortalezas y las virtudes y ofrecer pautas para encontrar lo que Aristóteles denominó la “buena vida”. La búsqueda de la felicidad es un derecho legítimo de todo ser humano. (2011: 12)

Este autor subraya cómo hay miles de investigaciones sobre la depresión y cientos de tratamientos. No obstante, añadimos aquí, ésta aumenta día con día y se la considera “la enfermedad del siglo XXI”, señalándola incluso como epidemia y plaga de nuestro tiempo. Claro que la industria de la supuesta felicidad, y en concreto la farmacológica, no es ajena al caso, ya que hoy en día la directriz es arreglarlo todo con una simple pastilla —no olvidemos que ingerimos supuestos alimentos que se sabe son perjudiciales para la salud, y cuyos comerciantes financian junto a las farmacéuticas, las asociaciones que congregan e informan a los enfermos que supuestamente protegen<sup>7</sup>—. Pero eso es otra veta de reflexión que desborda los objetivos de este texto. Lo que aquí nos importa es cómo crece exponencialmente la depresión y especialmente cómo un sinnúmero de investigaciones al respecto no ha solucionado para nada el supuesto problema. Quizás hay que respirar mejor la existencia sin tanto tanto Prozac, e incluso Platón, con perdón de Marinoff (2000), ya que la misma filosofía a veces predica su uso para la felicidad y en ocasiones hace todo lo contrario (Droit, 2016). De nuevo, se visibiliza el mundo ilusorio de opuestos en el que creemos vivir (Wilber, 2004; Krishnamurti, 2000).

Se afirma incluso que la felicidad es lo contrario del miedo (Punset, 2006). Se considera que es una vocación, tendencia o inclinación humana (Aristóteles, 1931). Una actitud vital, más aún, “una postura de compromiso incondicional con la propia vida” (Bucay, 2006: 46). Algo que se busca como parte de la existencia (Aristóteles, 1931), aunque hay quien prefiere pensar que se construye (Lyubomirsky, 2011), o

que simplemente llega (Osho, 2008), o que es el objetivo de la vida misma (Dalai Lama citado en Ricard, 2005). La felicidad se identifica pues con el placer, pero no el placer de estar o de tener o de hacer, sino más bien el placer de la virtud, de significar y fundamentalmente de vivir y de simplemente ser, aceptando las cosas que consideramos negativas y subrayando aquellas que juzgamos positivas. En fin, se trata, según algunas tendencias más espirituales, de un estado mental y una actitud ante la vida, la calma del ser; no sentimos felicidad, nosotros somos y emanamos la felicidad, es nuestra naturaleza (Drukpa y Adams, 2015), sólo hace falta descubrirlo y reconocerlo. Así que bien haríamos en aceptar la vida como es y caminar su camino, escuchar qué nos pide en vez de estar siempre pidiéndole a ésta (Frankl, 2003). Aunque la mayoría de las investigaciones sociales, todo hay que decirlo, tienden a alinearse aparentemente con el pesimismo (Sartre, 1982; Simmel, 2017), hay otras que en los últimos tiempos ahondan en torno a las posibilidades de la felicidad; eso sí, también es cierto que una versión actual de ésta es otro de los tantos laberintos mercantiles de nuestros días y nos convierte en rehenes del destino (Bauman, 2017).

Los estudios sobre la felicidad pueden ser aún hoy calificados como superfluos y tenidos en cuenta en menor medida —en cuanto a producción y difusión— que los realizados en torno a la depresión, el miedo, la violencia o la pobreza; no por ello quiere decir que no sean útiles e importantes, al margen de lo que cada quien piense que sea la felicidad, desde la satisfacción por la vida, el sentir emociones agradables, hasta compromisos, virtudes y significados, un estado del ser, sin olvidar al placer hedónico.

Por otra parte, a veces nuestro inconsciente domina nuestro pensar, sentir y actuar, esto es, domina parte de nuestra vida, así que bien haríamos en reconocerlo y conocerlo como subraya Daillie (2014). Quizás a través del “conócete a ti mismo” griego, ya señalado; tal vez por medio del “darse cuenta” gestáltico poco practicado, o de la actual versión del tradicional *mindfulness*. No obstante, si no nos conocemos a nosotros/as mismos/as, ¿cómo suponer que con nuestras investigaciones vamos a conocer o a pretender cambiar el mundo? ¿Cómo insinuamos o afirmamos tener la razón y la vedad en nuestra opción político-social o simplemente en nuestra existencia cotidiana?

En todo caso, no necesitamos distopías como las novelísticas y cinematográficas que pueden llegar a abrumarnos, algunas en la vía de la ciencia ficción, que pretenden hacernos ver hacia dónde nos conduce nuestro desarrollo científico con el objetivo de frenarlo, o el deterioro medioambiental para concientizarnos y detenerlo, o tal vez sí las necesitamos. No necesitamos esperanzas y utopías como diría Maturana (1996), tan sólo vivir en la dignidad, el respeto por nosotros y por los otros en el ser cotidiano. Al parecer estamos en el mismo lugar como hace ya bastante tiempo este autor junto a Varela se interrogaban:

¿Están las ciencias sociales, en particular la economía, las ciencias políticas y las ciencias de la educación, fundadas en una adecuada comprensión de la naturaleza del proceso de aprendizaje humano, de lo que determina la diversidad de las conductas humanas? Y, si no lo están, ¿podrían estarlo?, es decir, ¿podría el ser humano desarrollar una teoría capaz de dar cuenta de los procesos que generan su propia conducta auto-destructiva, esto es, la conducta de descripción de sí mismo o autoconciencia? (Maturana y Varela, 2003: IX)

Prosiguen los autores planteándose cómo es posible que si el ser humano se ha adaptado a todos los ambientes, sin embargo, parece incapaz de convivir con el prójimo, y qué hacen políticos y científicos sociales al respecto. Algo que alumbran es la participación del observador en la generación de conocimiento y la necesidad de nuestro encuentro profundo con nuestra naturaleza consciente; nuestra sociedad no se ha encontrado a sí misma ni ha asumido plenamente lo que significa ser humano. Concluyen:

[...] nos entrega la comprensión de nuestro ser humano en la dinámica social, y nos libera de una ceguera fundamental: la de no darnos cuenta de que sólo tenemos el mundo que creamos con el otro, y que sólo el amor nos permite crear un mundo en común con él... Nosotros afirmamos que, en el corazón de las dificultades del hombre actual, está su desconocimiento del conocer. (2003: 164)

Hoy en día cada vez más la nueva ciencia parece acercarse a la antigua mística (Tart, 2013), veremos lo que en este aspecto nos depara el destino, y si realmente llegaremos a ser lo que supuestamente somos, reiterando las palabras de Rogers: humanos (2007).

## Para finalizar: bastante alegría<sup>8</sup>

Vamos a cerrar esta reflexión con la cenicienta de las emociones: la alegría. Lo podríamos haber hecho con la felicidad, pero ésta, más que emoción, es una constelación de significados y orientaciones, que además hoy en día al ponerse de moda y ser utilizada por todo hijo de vecino, está perdiendo su originalidad; en todo caso, ya la definimos con anterioridad.

Sobre la alegría apenas hay escritos desde la investigación social, oscurecida por la mencionada versión de la felicidad, arrinconada y encerrada por el miedo infinito y diverso, el enojo reactivo o perenne y la tristeza sigilosa; apenas se le ha dado espacio académico para que crezca, y me atrevería a decir que tampoco espacio personal y colectivo en nuestra actual sociedad y en nuestro corazón, salvo por quienes no han caído bajo la seducción o la amenaza del discurso del miedo o el compromiso con la importancia personal.

La alegría, según una definición básica de la gestalt, tiene una función de vivificación, carga de pila a la vida, y regula la energía vital, ello en su posición equilibrada y satisfactoria. No obstante, también puede darse de manera exagerada en el sentido de la negación de lo desagradable y el dolor dando lugar a la manía y la deflexión, además de tener lugar de forma disminuida, esto es, la falta de energía vital, que desemboca en apatía y desmotivación (Muñoz, 2009). La alegría conlleva efectos sociales y cognitivos, en general apunta a la flexibilidad en cuanto al pensamiento, así como a la reflexividad en cuanto a la conducta social; por ejemplo, la gente se muestra más abierta a nuevas ideas, sociable, más solidaria, generosa e incluso más responsable, favorable a crear nuevos lazos sociales o a vivificar y fortalecer los existentes.

Sin embargo: “Los hombres desgraciados como los que duermen mal, se muestran siempre orgullosos de ello” (Russell, 2003: 25). De hecho, Tolstói afirmaba que las familias felices no tienen historia, y Hegel que los periodos dichosos son como vacíos en la crónica de los pueblos (Savater, 1994). Así, seres humanos, grupos familiares, incluso etapas históricas se presentan sin sentido cuando la felicidad los visita y la alegría los vivifica, acostumbrados como estamos al temor, la tristeza y el sufrimiento en general. El

existencialismo y el escepticismo inundan el espacio académico, o hay cierta pose en torno a éstos, confundida con la inteligencia o rendida ante los cantos de sirena de la desesperanza. Entre tanto, la alegría y la serenidad se asocian con la frivolidad, la vacuidad y la inconsciencia. Cuando ya no nos persiguen dinosaurios hemos de inventar desdichas, sobre todo entre la intelectualidad, pues entre la gente en general muchas veces la mirada parece distinta, la experiencia indica que hay pobres que dicen sentirse bien y hay ricos que consideran ser felices consumiendo. ¿Por qué no darles crédito?, ¿para qué juzgar a unos y otros como enajenados? Aquí entramos al espinoso planeta de las ideas-creencias, a la tenebrosa ética y autoridad académica, al prejuicio y al mal juicio, a la torcida ventriloquía social, en vez de limitarnos a describir, explicar y, sobre todo, comprender (Morin, 1999).

Volviendo a la alegría, dentro de esta emoción y su consecuente actitud estaría bien ver qué avances científicos nos benefician como sociedad —no los que benefician los bolsillos, al poder o al ego—, conocer qué pequeños proyectos nos airean y acarician el alma en la academia, personal y colectivamente. Interrogarnos, ¿por qué no estudiar la risa?, ¿qué sabemos sobre la alegría?, ¿qué es la felicidad para la gente? Además de ¿qué hay que decir de ciertas alternativas o completudes que recordamos desde la tradicional y antigua sabiduría indígena o en torno a las nuevas rebeldías juveniles? Quizás ya estemos en los tiempos de transformación social, y no los veamos cegados por la búsqueda ideal del cambio acomodado a dogmatismos y viejos esquemas ideológicos. Recordemos que muchas utopías, soñando crear el paraíso en la tierra, han construido muchos infiernos. Las utopías son para lo que son, para guiarnos, sabiendo que nos acercamos como al hermoso horizonte de la humanidad que cuanto más te acercas, más se aleja, conociendo su imposibilidad de aterrizar, pues ya no son utopías y habría que bautizarlas con otro concepto. Quizás un nuevo mundo no se pueda dentro de nuestro sistema, y no me refiero al político y cultural —aunque también—, sino a nuestra forma de pensamiento, con lo que no sólo hay que abrir la ciencia a nuevos saberes y paradigmas, hay más que destruirla y reconstruirla, resignificarla, lo cual dista mucho de lo que aquí se pueda proponer y reflexionar, por lo que nos ceñiremos a posibilidades.

Habría que intentar, eso sí, refrescar y flexibilizar los enfoques y miradas. En vez de preguntarnos por qué no vota la juventud, hay que interrogarse por qué los que sí votan lo hacen. En vez de señalar a las personas que dicen no interesarse por la política preguntarnos qué hace que las que sí se interesan lo hagan. En vez de reiterar la carencia alimentaria voltearse hacia los proyectos de regreso a lo rural o a los huertos urbanos. En vez de denunciar la contaminación, buscar y usar alternativas más ecológicas. En vez de investigar las familias atrapadas en dificultades, estudiar las que no las tienen o las solventan. En vez de hurgar en culturas políticas corruptas y desesperanzadas que parecen imposibles de superar, navegar modelando lo nuevo sin enfrentarse al monstruo pero sin perder el rumbo. En vez de quejarse por la ignominia de los gobiernos o la estupidez ciudadana, mirarnos al espejo y reconocer que somos parte de eso y que lo que realmente podemos intentar y conseguir cambiar es nuestro propio interior y reflejarlo en el exterior, no a la inversa.

En fin, ya concluyendo y para ponernos un poco filosóficos/as y serios/as —la ambigüedad es rasgo humanoide, como se dijo—, es posible pensar que somos producto de la evolución homínida (Daillie, 2014), en proceso de civilización (Elias, 2009), empática (Rifkin, 2010), con el poder de elegir (Marquier, 2006) y camino hacia la libertad de ser (Marquier, 2013). Que no somos nuestra mente ni nuestra cultura (Tolle, 2006), aunque así lo creamos. Seremos lo que queramos ser cuando consigamos aceptarnos y amarnos, mirar hacia adentro y comprender, no sólo explicar, desde la totalidad bio-psico-social (Morin, 1999). Lo que sí es triste —perdón, pues deseo concluir con la alegría, como señala el título de este apartado— es que la educación con todo su aparente potencial humano, nos domestique más de lo que nos acompaña a reflexionar y despertar; nos fomenta lo ilusorio y el sonambulismo espectral —o quizás está más de moda hablar de zombis— frente a lo realmente importante, si es que eso que llamamos *realidad* existe (Watzlawick, 2003) —siguiendo con las contradicciones—, y lo realmente importante es preguntar y respondernos ¿qué somos? (Marquier, 2013).

Quizás hablar de risa y alegría, en medio del hambre y la guerra, pueda parecer frívolo para algunos/as, señalar la posibilidad de visibilizar los pequeños proyectos que la gente está haciendo en el presente —

desde la huerta familiar hasta aprender a meditar— en vez de discursar las grandes revoluciones del futuro, pueda resultar minúsculo e insuficiente. Sin embargo, qué duda cabe de que cuando todos o la mayoría miremos en esa dirección, la violencia y la pobreza desaparecerán. No es posible cambiar una ciudad, un país o el mundo sin antes cambiar nuestra mirada y nuestro corazón, transformar la propia vida, entonces la sociedad se transformará sin intentar hacerlo. Quizás sólo se trate de ser lo que realmente somos —como venimos repitiendo a lo largo de estas páginas—: seres humanos. Hay quien considera que desde otro nivel de conciencia todo es muy sencillo y todo es realmente perfecto. Para quienes todavía no estamos ahí, bien podemos poner la intención y la actitud, y partir de la aceptación para desarrollar la compasión no sólo hacia el prójimo, sino también hacia nosotras/os mismas/os (Ricard, 2016).

Para finalizar, respondo al título que abre este artículo: ¿qué harían las ciencias sociales sin el infortunio? La respuesta es simple y clara: ¡muchas cosas! Para empezar, desterrar prejuicios sobre lo que supuestamente son temas importantes para la sociedad, por otro lado, resignificar miradas y enfoques, refrescar creencias, escuchar experiencias y voces, reflejar la vida, así como renovar intenciones y exponer pro-

posiciones, en el sentido de no sólo lamentar, criticar, sino realmente cambiar sin apenas intentarlo, como espero haber dejado claro a lo largo de este artículo. Dijo Nelson Mandela: “Todo parece imposible hasta que se hace”, señaló Martin Luther King: “Siempre es el momento adecuado para hacer lo correcto”, y afirmó Ghandi: “Si quieres cambiar el mundo cámbiate a ti mismo”. De cada quien depende qué actitud quiere fomentar, y quizás algún día todas/os ganemos como sociedad.

Sabiduría indígena: un viejo cacique de una tribu estaba teniendo una charla con sus nietos/as acerca de la vida. Él les dijo: “¡Una gran pelea está ocurriendo dentro de mí!... ¡es entre dos lobos! Uno de los lobos es maldad, temor, ira, envidia, dolor, rencor, avaricia, rabia, arrogancia, culpa, resentimiento, inferioridad, mentiras, orgullo, egolatría, competencia, superioridad. El otro es Bondad, Alegría, Paz, Amor, Esperanza, Serenidad, Humildad, Dulzura, Generosidad, Benevolencia, Amistad, Empatía, Verdad, Compasión y Fe. Esta misma pelea está ocurriendo dentro de ustedes y dentro de todos los seres de la Tierra”. Lo pensaron por un minuto y una de las niñas le preguntó a su abuelo: “¿Y cuál de los lobos crees que ganará?”. El viejo respondió: “El que alimentes más”.

## Notas

1. No la de Platón, aunque también esa.
2. Cabría preguntarse qué papel juega el miedo a la hora de la motivación a investigar o no investigar, o a elegir objetos y sujetos de estudio, o teorías y enfoques, temas o cuestiones determinadas.
3. A propósito, en varias lenguas indígenas la palabra *problema* no existe al igual que el vocablo *difícil*. Mientras en nuestra sociedad son vocablos comúnmente empleados en la investigación social y en la vida cotidiana.
4. Sinopsis de la película: “La historia comienza cuando Benjamín García, conocido como ‘El Benny’, se despide de su mamá y de su hermano menor para migrar a los EE.UU. Después de veinte años, ‘El Benny’ es deportado de los Estados Unidos. Al regresar a su pueblo encuentra un panorama desolador. Su hermano ‘El Diablo’ había sido asesinado en extrañas circunstancias dejando un hijo y a su esposa que se ganaba la vida como mesera en un bar. La violencia, la corrupción generalizada y la crisis económica que azotan al país han devastado por completo al lugar. ‘El Benny’, sin otras opciones y viendo que su sobrino andaba en malos pa-

sos decide ayudar a la familia de su hermano y se enamora de su cuñada, gracias a su encuentro con un viejo amigo el ‘Cochiloco’ se involucra en el negocio del narcotráfico debido a que necesitaba dinero para liberar a su sobrino que había sido detenido por la policía. Gracias al narcotráfico encuentra, por primera vez en su vida, prosperidad, dinero. Poco a poco se va metiendo cada vez más en este mundo hasta que un día el hijo del patrón José Reyes es asesinado por el cartel que dirigía el hermano de Reyes, es así que se decide empezar una guerra contra el hermano de Reyes ordenando que se dé muerte a toda la familia de su hermano. Luego se entera que la persona que dio el soplo para que puedan facilitar el asesinato del hijo de Reyes es el mismo sobrino de ‘El Benny’, quien para protegerlo decide sacarlo de México. Finalmente decide acogerse al beneficio de colaborador de la justicia delatando al Patrón sin contar que las autoridades del gobierno eran manejadas por Reyes, quienes lo delatan y lo torturan casi hasta matarlo. Finalmente logra escapar y decide vengar la muerte de su hermano y la de su cuñada asesinando a Reyes y todas las

autoridades del pueblo aprovechando la ceremonia del bicentenario” (Wikipedia, 2014).

5. En la sinopsis oficial del Canal de las Estrellas se puede leer: “Regina Bárcenas es Senadora por el partido que gobierna el país y, además, es esposa del actual Jefe de Gobierno de la ciudad, Alonso San Román. La fuerte personalidad, simpatía y capacidad de liderazgo de Regina, generan una marcada rivalidad con su marido, quien aspira a la Presidencia del país, sin importarle lo que tenga que hacer, ni sobre quién tenga que pasar para conseguirlo. Sin embargo, para lograr su propósito, Alonso requiere del apoyo de su carismática y popular esposa... Al avanzar el periodo gubernamental de Alonso, sus partidarios planean postularlo como candidato presidencial, y para ello, dependen de la imagen y el apoyo de Regina, cuya tarea consistirá en crear alianzas con el partido opositor, con los sindicatos más poderosos y con los grupos empresariales de mayor poder económico en el país. Así, tendrán que reposicionarla mediáticamente para reforzar su popularidad y reafirmarla como la figura más cercana al Jefe de Gobierno, con la certeza de que asegurará el triunfo para su esposo” (El Canal de las Estrellas, 2016: s/p).
6. Que en últimas fechas ha cambiado de la felicidad como satisfacción con la vida y cuyo objetivo es aumentarla, hacia el bienestar, donde se tienen en cuenta la emoción positiva, el compromiso, el sentido, las relaciones positivas y el logro, además de tener como meta florecer a través de incrementar lo anterior (Seligman, 2011 y 2014).
7. Véase información tomada de: <<http://www.whatthehealthfilm.com/>>.
8. *Bastante* en el sentido de suficiente para quien así lo considere, y de mucha para quien así lo desee.

## Referencias bibliográficas

1. ALEMÁN, Alejandro, 2010, “Crítica Chilango”, tomado de: <<http://www.chilango.com/cine/pelicula/el-infierno>>.
2. ARISTÓTELES, 1931, *Ética a Nicómaco*, Madrid, Imprenta R. Rubio Aguas, tomado de: <<http://biblio.juridicas.unam.mx/libros/libro.htm?l=767>>.
3. ATD Cuarto Mundo, 2016, “Qué es la pobreza? Una investigación innovadora que busca nuevas respuestas”, tomado de: <<http://www.atd-cuartomundo.org/la-pobreza-una-investigacion-innovadora-busca-nuevas-respuestas/>>.
4. BAUMAN, Zygmunt, 2007a, *Tiempos líquidos: vivir en una época de incertidumbre*, Barcelona, Tusquets.
5. \_\_\_\_\_, 2007b, *Miedo líquido: la sociedad contemporánea y sus temores*, Barcelona, Paidós.
6. \_\_\_\_\_, 2017, *El arte de la vida*, Barcelona, Paidós.
7. BECK, Ulrich, 2002, *La sociedad del riesgo: hacia una nueva modernidad*, Barcelona, Paidós.
8. BEISSER, Arnold, 2008, “La teoría paradójica del cambio”, en: Joen Fagan e Irma Shepherd (eds.), *Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica*, Buenos Aires, Amorrortu.
9. BERICAT, Eduardo, 2005, “La cultura del horror en las sociedades avanzadas: de la sociedad centrípeta a la sociedad centrífuga”, en: *Reis*, No. 110, pp. 53-89.
10. BUCAY, Jorge, 2006, *El camino de la felicidad*, México, Océano.
11. CASTEL, Robert, 2004, *La inseguridad social*, Buenos Aires, El Manantial.
12. CASTELLS, Manuel, 1989, *La sociedad red*, Madrid, Alianza.
13. DAILLIE, Laurent, 2014, *La lógica del síntoma*, Barcelona, Bérangel.
14. DI LAMPEDUSA, Giuseppe, 1990, *El Gatopardo*, Madrid, Alianza.
15. DROIT, Roger-Pol, 2016, *La filosofía no da la felicidad: ni falta que hace*, Barcelona, Paidós.
16. DRUKPA, Gyalwang y Kate Adams, 2015, *La felicidad empieza en tu mente*, Málaga, Sirio.
17. EL CANAL de las Estrellas, 2016, “Acerca de La Candidata”, tomado de: <<http://www.lasestrellas.tv/series/la-candidata/sinopsis/>>.
18. ELIAS, Norbert, 2009, *El proceso de la civilización: investigaciones sociogenéticas y psicogenéticas*, México, Fondo de Cultura Económica.
19. FLECHE, Christian, 2015, *Descodificación biológica de las enfermedades*, Barcelona, Obelisco.
20. FRANKL, Viktor, 2003, *El hombre en busca de sentido*, Barcelona, Herder.
21. GOLEMAN, Daniel, 2013, *El punto ciego*, Barcelona, Debolsillo.
22. HUERTA, César, 2009, “El infierno de “Narcángel””, en: *El Universal*, 2 de septiembre, México.
23. KRISHNAMURTI, Jiddu, 2000, *La conciencia fragmentada: el despertar de la inteligencia*, Vol. III, Málaga, Sirio.
24. \_\_\_\_\_, 2004, *Antología básica “La verdad sin caminos”*, Madrid, Edaf.

25. LIPTON, Bruce, 2010, *La biología de la creencia*, Madrid, Gaia.
26. LYUBOMIRSKY, Sonja, 2011, *La ciencia de la felicidad*, Barcelona, Books4pocket.
27. MARINOFF, Lou, 2000, *Más Platón y menos Prozac*, Barcelona, Ediciones B.
28. MARQUIER, Annie, 2006, *La libertad del ser*, Barcelona, Luciérnaga.
29. \_\_\_\_\_, 2013, *El poder d'escollir*, Barcelona, Sargamata.
30. MATURANA, Humberto, 1996, *El sentido de lo humano*, Santiago, Dolmen.
31. MATURANA, Humberto y Francisco Varela, 2003, *El árbol del conocimiento: las bases biológicas del entendimiento humano*, Buenos Aires, Argentina.
32. MORIN, Edgar, 1999, *El método: el conocimiento del conocimiento*, Madrid, Cátedra.
33. \_\_\_\_\_, 2011, *El cine o el hombre imaginario*, Barcelona, Paidós.
34. MUÑOZ, Myriam, 2009, *Emociones, sentimientos y necesidades: una aproximación humanista*, México, IHPG.
35. OSHO, 2008, *La alegría*, Barcelona, Debolsillo.
36. PUNSET, Eduard, 2006, *El viatge a la felicitat: les noves claus científiques*, Barcelona, Columna.
37. RICARD, Matthieu, 2005, *En defensa de la felicidad*, Barcelona, Urano.
38. \_\_\_\_\_, 2016, *En defensa del altruismo: el poder de la bondad*, Barcelona, Urano.
39. RIFKIN, Jeremy, 2010, *La civilización empática*, Barcelona, Paidós.
40. ROBIN, Corey, 2009, *El miedo: historia de una idea política*, México, Fondo de Cultura Económica.
41. ROGERS, Carl, 2007, *El proceso de convertirse en persona*, Barcelona, Paidós.
42. RUSSELL, Beltrand, 2003, *La conquista de la felicidad*, Barcelona, Debolsillo.
43. SARTRE, Jean-Paul, 1982, "El existencialismo es un humanismo", en: *Figura Fondo*, 1, IHPG.
44. SAVATER, Fernando, 1994, *Sobre el contenido de la felicidad*, Madrid, Aguilar.
45. SELIGMAN, Martin, 2011, *La auténtica felicidad*, Barcelona, Zeta.
46. \_\_\_\_\_, 2014, *Florecer: la nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*, México, Océano.
47. SIMMEL, Georg, 2017, *Sobre el pesimismo*, Madrid, Sequitur.
48. TART, Charles, 2013, *El fin del materialismo: parapsicología, ciencia y espiritualidad*, Barcelona, Kairós.
49. TOLLE, Eckhart, 2006, *La nueva tierra: un despertar al propósito de la vida*, Bogotá, Norma.
50. WALLACE, Allan y Brian Hodel, 2009, *La ciencia de la mente: cuando la ciencia y la espiritualidad se encuentran*, Barcelona, Kairós.
51. WATZLAWICK, Paul, 2003, *¿Es real la realidad? Confusión, desinformación, comunicación*, Barcelona, Herder.
52. WIKIPEDIA, 2014, "El infierno (película de 2010)", en: *Wikipedia*, tomado de: <[http://es.wikipedia.org/wiki/El\\_infierno\\_%28pel%C3%ADcula\\_de\\_2010%29](http://es.wikipedia.org/wiki/El_infierno_%28pel%C3%ADcula_de_2010%29)>.
53. WILBER, Ken, 2004, *La conciencia sin fronteras: aproximaciones de Oriente y Occidente al crecimiento personal*, Barcelona, Kairós.
54. WOLDER, Ángeles, 2016, *El arte de escuchar el cuerpo*, Barcelona, Círculo Rojo.