

# Bien-estar humano

Primera parte

*Julio Boltvinik (Coord.)*

**ANTHROPOS**

256

Cuadernos de cultura crítica y conocimiento

# ANTHROPOS

256

(julio-septiembre 2020)

Cuadernos de cultura crítica y conocimiento

BIEN-ESTAR HUMANO/Primera Parte

Número coordinado por:

**Julio Boltvinik**, El Colegio de México (México)

## ■ Dirección editorial

Jaime Labastida, José María Castro, Adolfo Castañon, Dídimo Castillo y Carlos Díaz

## ■ Consejo Científico Asesor

Tomas Albaladejo (Universidad Autónoma de Madrid): área Teoría de la Literatura | Anna Busquets (Universitat Oberta de Catalunya): área Bussines, Relaciones Internacionales y Comercio | Nicolás Caparrós (España): área Psicoanálisis | Daniel Cassany (Universitat Pompeu Fabra): área de Didáctica | Adela Cortina (Universitat de València): área Filosofía | Teresa Ferrer Valls (Universitat de València): área Literatura y Teatro | Edward Friedman (Vanderbilt University): área Literatura y Estudios Culturales | Miguel Ángel García (Universidad de Granada): área Literatura | Javier Garciadiego (UNAM, El Colegio de México): área Historia | Luis Íñigo Madrigal (Chile): área Literatura Colonial | Miguel León-Portilla (UNAM, El Colegio Nacional, México): área Historia Pensamiento y Literatura Náhuatl | Reyes Mate (CSIC, España): área Filosofía, Memoria y Holocausto | Josep Joan Moreso (Universitat Pompeu Fabra): área Derecho y Filosofía | Ricardo O. Moscone (Argentina): área Psicoanálisis | Rosa Navarro Durán (Universitat de Barcelona): área Literatura | Anastacio Ovejero (Universidad de Valladolid): área Psicología Social | Gloria Pérez Salmerón (Biblioteca Nacional, España): área Biblioteconomía y Documentación | Evangelina Rodríguez Cuadros (Universitat de Valencia): área Literatura y Teatro | José Sarukhán (UNAM, México): área Ciencias Naturales. Ecología | Jaime Siles (Universitat de Valencia): área Estudios Clásicos, Poesía y Arte | Lorenzo Silca (España): Escritor | Juan José Solórzabal (Universidad Autónoma de Madrid): área Derecho Constitucional | Jenaro Talens (Universitat de Valencia): área Teoría de la Literatura | Jorge Urrutia (Universidad Carlos III de Madrid): área Literatura | Eliseo Valle (University of Virginia-HSP): área Ciencias de la Educación | Teun Van Dijk (Universitat Pompeu Fabra): área Lingüística y Periodismo | José Luis Villacañas (Universidad Complutense de Madrid): área Filosofía.

## ■ Edición y realización

Anthropos Editorial, Nariño S.L.  
Lepant, 241-243, local 2 08013  
Barcelona (España)  
Tel.: (34) 93 697 22 96  
[Comercial@anthropos-editorial.com](mailto:Comercial@anthropos-editorial.com)  
[www.anthropos-editorial.com](http://www.anthropos-editorial.com)

## Características Impresión técnicas

ISSNI: 2385-5150  
Formato: 17 x 24 cm  
Páginas: 216

Lavel Industria Gráfica, S. A.  
Madrid  
Depósito lega: B. 15.318-1981



---

**siglo xxi editores**

CERRO DEL AGUA 248, ROMERO DE TERREROS, 04310,  
CIUDAD DE MÉXICO

[www.sigloxxieditores.com.mx](http://www.sigloxxieditores.com.mx)

**siglo xxi editores, argentina**

GUATEMALA 4824, C1425BUP, BUENOS AIRES, ARGENTINA

[www.sigloxxieditores.com.ar](http://www.sigloxxieditores.com.ar)

**anthropos editorial**

LEPANT 241-243, 08013, BARCELONA, ESPAÑA

[www.anthropos-editorial.com](http://www.anthropos-editorial.com)

---

Revista indexada en las siguiente bases de datos:

**MLA; RESH; ISOC; MIAR; SCOPUS; ULRICH'S DICE; CIRC; LATINDEX;  
REDINED; DIALNET; SPI-CSIC**

Impreso en España - Printed in Spain

Todos los derechos reservados. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com);917021970/932730447).

# SUMARIO

- PRESENTACIÓN

*Julio Boltvinik*

- ARTÍCULOS

De cara al colapso climático, las necesidades humanas son centrales para el Bien-estar sustentable, *Ian Gough*

El bienestar como vivencia. Consideraciones conceptuales para el estudio del bienestar, *Mariano Rojas*

Una visión panorámica de diversas concepciones del *bienserestar* humano. Descripción y crítica, *Carlos A. Arellano-Esparza y Julio Boltvinik*

- TRADUCCIÓN

*Homo Prospectus*. Prefacio e Introducción, *Martin E.P. Seligman y Peter Railton*

- REEDICIÓN DE CLÁSICOS

Conceptos centrales de economía y psicología de la motivación, *Tibor Scitovsky*

- RESEÑA

La especie que imagina el futuro, *Aura Ponce de León*

- COLABORADORES

# Presentación

JULIO BOLTVINIK<sup>1</sup>

Este número, al igual que el 257 de *Anthropos*, está centrado en el concepto y medición del bien-estar humano, concepto que ha venido cobrando más y más presencia en el pensamiento económico y psicológico, particularmente en sus conexiones con algunas ramas de la filosofía y de las neurociencias. El número comprende, además de esta presentación, tres artículos solicitados expresamente a sus autores para este número; la traducción del prefacio y la introducción de un libro precursor que renueva esta temática; una reseña de este mismo libro; y dos capítulos del libro que puede considerarse un clásico del tema por ser el más importante precursor contemporáneo de la vinculación entre psicología y economía.

La sección artículos se integra por tres escritos que se refieren, sobre todo, al bien-estar a escala individual o familiar, que se complementan en el número 257 con tres artículos que abordan visiones societales, el contexto social y cultural en el cual se frena o estimula el bien-estar de las personas. Los tres artículos fueron sometidos a dictámenes anónimos.

El primer artículo incluido es de Ian Gough, destacado economista británico, coautor de la más famosa teoría contemporánea de las necesidades humanas, quien aborda el triángulo: necesidades humanas, cambio climático y bien-estar sustentable. El segundo es de Mariano Rojas,

economista costarricense destacado protagonista internacional de la corriente de bienestar subjetivo que residió muchos años en México (ahora vive y trabaja en España), es una defensa del enfoque de bien-estar subjetivo como el único válido y una fuerte crítica a los enfoques del bien-estar objetivo. Por último, Boltvinik y Arellano-Esparza, de México, hacen una revisión crítica de la bibliografía, destacando la multiplicidad de corrientes de pensamiento y la polarización entre las corrientes de bien-estar objetivo y subjetivo.

Las secciones *Traducciones y Reseñas* abordan el libro *Homo prospectus* de Martin Seligman *et al.* Seligman es uno de los líderes principales de la Psicología Positiva, que estudia como es y como puede ser el ser humano mentalmente sano. Se traducen el prefacio del libro (escrito por Seligman) y la Introducción (cuyo autor es el filósofo Peter Railton). Este libro es reseñado por Aura Ponce de León en la sección final del número. En la sección *Reedición de Clásicos* se incluyen dos capítulos del libro *The Joyless Economy* (1976) de Tibor Scitovsky, con el título «Conceptos centrales de psicología y economía de la motivación».

Ian Gough, en su abordaje del triángulo necesidades humanas, cambio climático y bien-estar sustentable, empieza diciendo que, dado que el cambio climático amenaza el bien-estar humano en todo el mundo y en el futuro, requerimos un concepto de bien-estar que abarque un ámbito equivalente, requisito que no cumplen ni la satisfacción de preferencias (utilidad), ni las capabilities/functionings de Sen, ni el bienestar relacional, ni la felicidad o satisfacción con la vida (bien-estar subjetivo). Añade que la teoría de la felicidad y sus métricas enfrentan problemas similares que la teoría de satisfacción de preferencias, las que enumera y explica. En su lugar, el autor retoma la teoría de las necesidades humanas de la que es coautor (con Len Doyal), que concibe las necesidades básicas como condiciones previas necesarias

para evitar daños graves y para participar de forma efectiva en cualquier forma de vida social: las necesidades son, para él, universales, objetivas, empíricamente fundamentadas, no sustituibles y saciables y son sólo dos: salud y autonomía (o, a un nivel más alto, *autonomía crítica*) que se complementan con lo que llama necesidades intermedias (o «características universales de los satisfactores»: aquellas propiedades de los satisfactores aplicables en todas las culturas, como agua y alimentos nutritivos). Identifica 11 de ellas que pueden verse en la Gráfica 2 del artículo y que el autor considera provisionales. Como dice el dictamen anónimo, «desarrolla una polémica de primer nivel frente a la noción de la economía convencional de apetencias (*wants*) y su insistencia antiecológica en el *Homo economicus*», cuyo supuesto fundamental, dice Gough, «que las personas son movidas sólo por interés propio es simplemente incorrecta; la conducta también puede ser motivada por la preocupación por los demás. En un largo proceso de coevolución de la cultura y los genes, los humanos han adquirido moralidad y preferencias sociales, una preocupación por el bienestar de otros y un deseo de sostener normas éticas». Como dice el dictamen, «Contrapone al subjetivismo de la economía convencional, que se basa en apetencias ilimitadas del consumidor, una concepción fuerte de las necesidades humanas. Cuestiona la ilusión de la racionalidad del *Homo economicus*, demostrando que, sobre todo cuando los sujetos actúan en situaciones de incertidumbre, eligen de modo irracional, para lo cual se basa en la perspectiva de Kahneman». Aunque las necesidades son universales, sus satisfactores suelen ser contextuales y relativos a instituciones y culturas. Gough discute los caminos para identificar las necesidades intermedias y, yendo más allá de la epistemología dominante, sostiene que «cualquier intento racional y efectivo por resolver disputas sobre la mejor manera de satisfacer las necesidades en contextos



específicos debe hacer valer tanto el conocimiento codificado de los expertos como el basado en la experiencia de aquellos cuyas necesidades básicas y vida cotidiana se está considerando». La saciedad y la no sustituibilidad de las necesidades es fundamental para comprender la sustentabilidad. Ésta requiere el mantenimiento de importantes funciones ambientales y del capital natural que las genera. Finalmente, Gough sostiene que las necesidades humanas proporcionan una base indispensable para muchos argumentos éticos en defensa de la justicia global e intergeneracional ante el colapso climático y ecológico. *Dar prioridad a las necesidades sobre los deseos es indispensable para una transición justa hacia el bienestar sustentable.*

Mariano Rojas, en «El bienestar como vivencia. Consideraciones conceptuales para el estudio del bienestar», sostiene que el bien-estar es una vivencia del sujeto, es decir se inscribe en la corriente del bien-estar subjetivo (BES), que concibe no como un constructo de académicos sino una experiencia humana. Expone cuáles son los diferentes tipos de experiencias esenciales del bienestar (evaluativas, afectivas, sensoriales y de flujo), y plantea que en general todas las personas son capaces de generar una Síntesis Global de Bienestar. El autor pone énfasis en no confundir bien-estar con sus factores explicativos, muchos de los cuales se asocian a la tradición del bien-estar objetivo. El reporte de dicha síntesis global sería el objeto de estudio de las investigaciones sobre bienestar. La siguiente sección presenta ocho consideraciones para el estudio del bienestar (entendido como subjetivo, reportado por las personas a través de la síntesis global), en general también haciendo énfasis en sus diferencias frente al estudio del «bienestar objetivo». La primera es que no hay un bien-estar objetivo, argumento que empieza señalando, con agudeza e ironía, que «en la práctica de distinguir entre bien-estar objetivo y bien-estar

subjetivo el bien-estar termina siendo definido con base en su medición, cuando lo correcto sería medirlo con base en su concepción». Afirma que «no hay vivencia de bien-estar en el espacio de los objetos y, por ello, no tiene sentido hablar de bien-estar objetivo». Remata diciendo que «el bien-estar es un atributo de los sujetos y no de los objetos» y que «la referencia a un bienestar objetivo no sólo es intrínsecamente errónea, sino que además induce a los expertos a enfocarse en el mundo de los objetos». En su artículo, Arellano-Esparza y Boltvinik citan las definiciones de objetivo y subjetivo del Diccionario de la Real Academia y muestran que el concepto de BEO puede entenderse de manera distinta a como la entiende Mariano Rojas, como algo observable y medible por un observador externo. Rojas concibe las comprensiones *eudaimónica* y *hedónica* del BES como complementarias, como vías diversas a la vivencia de bien-estar. También distingue la vivencia del bien-estar como tal, a la que no se puede acceder, y el reporte de ella que hace el entrevistado. Señala que, como en cualquier reporte, en el del BES puede presentarse ruido, esto es: una diferencia entre el reporte y la sustancia (la vivencia de bienestar), y sostiene que los sesgos potenciales del reporte ya han sido estudiados —aunque no refiere las fuentes de dichos estudios— y no difieren sustancialmente de muchas otras situaciones donde se busca obtener información a partir del reporte de las personas; que es posible reducir el ruido cuando se conocen sus fuentes, concluye, pero no explica como puede hacerse esto. La minimización del ruido es siempre una labor importante; sin embargo, la existencia de ruido no implica que deba desistirse del método, ya que el reporte de la persona sobre su bienestar constituye la información más confiable, relevante y útil, argumenta. La distinción entre «vivencia» y reporte de la misma es esencial en el debate sobre el BE. Las críticas al BEO que hace el autor comparando la «vivencia» con el «bienestar objetivo», tendrían que replantearse comparando el reporte

de la vivencia y no la vivencia misma, que no se puede aprehender como tal (al menos con las herramientas de las ciencias sociales) con el BEO. Pero el autor va más allá y aborda algunas críticas que se han hecho, no al reporte del BES sino a la vivencia misma, como la de sugerir que la vivencia surge en condiciones de ignorancia o de manipulación social. Es un debate muy interesante e importante al cual habría que contribuir en otro momento. Por ahora valga señalar que las críticas de Penz (véase las referencias a este autor en Arellano-Esparza y Boltvinik en este mismo número) a la teoría neoclásica del consumidor, podrían aplicarse a posturas como las de Rojas. El artículo concluye articulando una concepción de progreso asociada al bienestar y contrastante con la visión dominante de progreso como crecimiento económico.

Arellano-Esparza y Boltvinik (en lo sucesivo, AEyB), en su artículo «Una visión panorámica de diversas concepciones del *bienseresar* humano. Descripción y crítica», se concentran, como Rojas, en la conceptualización y no en la medición del bienestar (BSE). El texto se divide en cuatro secciones. La primera introduce el tema del BSE de forma genérica. Las secciones dos y tres abordan de manera descriptiva y crítica los principales componentes de los enfoques de BSE: el objetivo (BSEO) y el subjetivo (BSES). La cuarta sección discute si ambas visiones son excluyentes o complementarias y si es deseable y posible integrarlas.

En la 1ª sección, AEyB recuerdan varias respuestas al elemento constitutivo del BSE: el utilitarismo, la solución monetaria (medir sólo lo expresable monetariamente), el enfoque de la opulencia (EO) y el de satisfacción de necesidades (ESN) como las respuestas que A. Sen debió criticar para construir su enfoque de *capabilities/functionings* (ECF). Describen las críticas de Sen a estos enfoques y las de Rawls al utilitarismo. Recuerdan el papel central que en las críticas de Sen al EO desempeña la diversidad humana, pero hacen notar que algunos

elementos de esta diversidad se toman en cuenta en la bibliografía de medición de la pobreza, por lo cual concluyen que lo que Sen debería refutar para sustentar su ECF no es el EO, sino el que sostiene que el elemento constitutivo de los niveles de vida *es la satisfacción (objetiva) de necesidades humanas*. Pero Sen no identifica este enfoque. El auge de la corriente de bienestar subjetivo (BSES), en la forma de estudios de la felicidad o satisfacción en la vida demarcó dos campos el BSES y BSEO. AEyB narran que originalmente el BSES fue sólo el bien-estar individual auto-reportado (BIARE) por los individuos (qué tan satisfechos con su vida, o qué tan felices, se consideran), pero desde dentro de esta corriente, Seligman amplió su concepción, pasando de felicidad al BSE multidimensional (BSEM) o 'florecimiento' que tiene componentes subjetivos y objetivos, concluyendo que el BSE es una combinación de sentirse bien y tener realmente sentido en la vida, buenas relaciones, involucramiento (o *flow*) y logros. AEyB piensan que se ha generado un cierto consenso que concibe el BSE, en cualquiera de sus acepciones, como un concepto amplio *que depende* igualmente de factores individuales y sociales; que la vida humana es un entramado complejo de acceso a recursos, logros concretos, oportunidades, disfrutes, relaciones sociales. Pero destacan que es en materia de medición donde las divergencias son mayores, encontrándose en ocasiones una total oposición entre mediciones de BSES y de BSEO.

En las dos siguientes secciones, las centrales de su artículo, AEyB se ocupan del BSEO y del BSES respectivamente. La sección sobre el BSEO empieza con un inciso que muestra la evolución paradójica del utilitarismo al EO. Lo que empezó asociando más ingreso/más consumo con mayor utilidad, terminó paradójicamente en el enfoque de la opulencia (EO) o del ingreso real, al abandonarse en los hechos el concepto de utilidad. Para ello hubo de atravesar la tortuosa evolución de la ley de la Utilidad Marginal Decreciente,

desde los fundadores de la Teoría Neoclásica del Consumidor, como Jevons y Marshall, a Pigou y luego a Lionel Robbins, que describen con cierto detalle. A continuación, AEyB abordan tres enfoques del BSEO: el de satisfacción de necesidades (ESN), el de capabilities/functionings (ECF) de Sen y Nussbaum, y el de pobreza y florecimiento humano de Boltvinik (EPFB). Sobre el ESN proporcionan una visión panorámica del tema abordando algunos aspectos de las necesidades en Márkus, Maslow, Deci y Ryan, así como del concepto de necesidad y de lo necesitado (los satisfactores) en Wiggins y en Max Neef *et al.* En los dos siguientes incisos se aborda el ECF de Sen y el de Nussbaum. En primer lugar, ponen en duda que la diversidad humana, principal argumento de Sen para rechazar el EO y adoptar el ECF, sea suficiente, puesto que el ESN (que Sen no identifica) toma en cuenta, hasta donde es posible, la diversidad humana. El ECF afirma que el asunto principal es la bondad de la vida que uno puede tener. AEyB responden señalando que esta afirmación, en la que casi todo mundo estaría de acuerdo, no se puede abordar desde el ECF de Sen, que es parte del *mainstream economics*, y que concibe los bienes (y servicios) como el único satisfactor de las necesidades humanas, sino que tiene que hacerse desde lo que podrían llamarse estudios sobre la realización humana. Describen las diferencias entre el ECF de Sen y el de Martha Nussbaum, la más importante de las cuales es la identificación que ella hace de ciertas capacidades humanas centrales que ubican su enfoque fuera de la economía ortodoxa, y hacen notar las importantes semejanzas entre el ECF de Nussbaum y el enfoque de Boltvinik. Concluyen que el intento de reducir todos los rasgos de la buena vida a *capabilities* por parte de Nussbaum es inevitablemente fallido. En el siguiente inciso AEyB presentan diversas críticas del ECF de Sen. Narran las críticas de Williams, Cohen, Rawls, Stewart, Gasper y Boltvinik. Explican que Sen expresó en *Commodities and*

*Capabilities* su enfoque con ecuaciones y que, basándose en ellas, Boltvinik demostró que el ECF es mecanicista pues los *functionings* que una persona alcanza son función sólo del ingreso real y de las características personales que gobiernan la transformación de bienes en *functionings*. Además, mostró que al usar Sen ecuaciones de evaluación subjetivas (individuales) que remplazan las funciones de utilidad, cae en tres vicios que comparte con el utilitarismo. En el siguiente inciso, con el cual termina la sección sobre BSEO, se presenta una síntesis del Enfoque de Pobreza y Florecimiento Humano de Boltvinik (EPFB), que parte de la concepción de esencia humana de Marx, en la lectura magistral de Márkus, y que concibe como el elemento constitutivo del florecimiento humano el desarrollo de las fuerzas esenciales humanas: el desarrollo y satisfacción de necesidades y el desarrollo y aplicación de capacidades. Al constituir la dupla necesidades-capacidades, la lógica del estudio de estos temas (pobreza, BSE, nivel de vida, florecimiento humano) se transforma radicalmente. Se hace evidente la interacción entre necesidades y capacidades que está ausente en los otros enfoques.

La sección sobre el bienestar subjetivo (BSES) se subdivide en dos incisos: el planteamiento del enfoque en el primero y la problematización del mismo en el segundo. Dicen AEyB: «El aspecto subjetivo del BSE ha sido... reconocido como un tema que se puede estudiar científicamente. Su núcleo es la felicidad o el placer que los individuos experimentan.... Parece un regreso al utilitarismo, cuya evolución hemos examinado antes, pero ahora *como una variable mensurable* (aunque no observable, por lo cual ha de captarse con base en el auto-reporte individual) y sujeta a métodos empíricos de investigación anclados tanto en la psicología como en la economía». Los defensores de esta concepción, narran AEyB, subrayan que no hay mejor juez del propio BSE y los intereses del individuo que el individuo mismo y que la

paradoja de Easterlin muestra que más allá de cierto nivel de ingresos, la experiencia de BSE de los individuos ya no mejora. El artículo incluye una gráfica de la evolución del PIB per cápita y de la felicidad reportada en EU que muestran el contraste: la primera variable más que se triplica entre 1960 y 2015, mientras la segunda se mantiene en los mismos niveles. Se revisan las ideas de varios autores en torno a las dos vertientes del BSES: «felicidad» y «satisfacción con la vida», así como la distinción entre BSE hedónico y eudaimónico. La abundante investigación sobre estas dos vertientes del BSES ha arrojado luz sobre los factores determinantes de cómo los individuos viven su vida, cuán felices o miserables se sienten. Otra veta (poco presente en la bibliografía) es la desarrollada por Peterson y Seligman quienes introdujeron explícitamente *la dimensión del ser*. Conciben las 6 virtudes y las 24 fortalezas de carácter (que identifican) como el soporte de los elementos del BSE. Es decir que *el ser* es el soporte *del estar*. Señalan que las fortalezas de carácter *hacen la buena vida posible*. Redondean así la Psicología Positiva de la que Seligman es fundador, señalando que «se centra en tres temas relacionados: el estudio de las experiencias subjetivas positivas, el estudio de los rasgos individuales positivos, y el estudio de las instituciones que hacen posible las experiencias positivas y los rasgos positivos». AEyB hacen notar que en su escrito no está muy presente la dimensión del ser como reflejo de lo que ocurre en la bibliografía.

El segundo inciso de esta sección aborda la problematización del BSES. Los autores indican, siguiendo a Kahneman, que la satisfacción con la vida, al ser un juicio global retrospectivo que se construye al momento que los encuestados responden la pregunta, es influido por su estado anímico y su memoria. Ambos son fluctuantes y fácilmente manipulables. Abonando al respecto, Seligman apunta que la satisfacción con la vida está determinada por cómo nos sentimos en el momento mismo en que se nos

hace la pregunta: más del 70% de la satisfacción está determinada por el estado de ánimo mientras que menos del 30% está determinado por la valoración de qué tan bien se juzga que va la vida en el momento. Los autores incluyen una segunda Gráfica con datos de valores promedio de calificación de la vida propia, para México y el promedio de los países de la OCDE, de la Encuesta Mundial de Gallup que refuerza las dudas sobre la validez y robustez de estos métodos. AeyB reflexionan sobre la existencia de entendimientos comunes de los términos felicidad y satisfacción con la vida, que se requerirían para lograr la comparabilidad interpersonal. Distinguen entre vivencia, percepción de la vivencia y declaración de la vivencia, indicando que las tres pueden diferir en la misma persona. Concluyen que, para validar las respuestas, se requeriría técnicas cualitativas para ahondar en lo que sienten y piensan las personas. Narran los experimentos que llevaron a Kahneman (Premio Nobel de economía) a identificar una dualidad del ser: el *ser-experiencia* (el que responde la pregunta ¿duele ahora?) y el *ser-memoria* (el que contesta la pregunta ¿Qué tan doloroso estuvo, en total?). Lo anterior le permite a Kahneman afirmar que *confundir la experiencia con la memoria de ella es una ilusión cognitiva ineludible*. AeyB derivan de aquí la conclusión que, en la captación del BSES a través de encuestas, quien contesta la pregunta de satisfacción con la vida, es el ser-memoria; sin embargo, quien goza y sufre es el ser-experiencia. Añaden que la intuición de esta realidad, le permitió a Csikszentmihalyi desarrollar, aunque bajo otra premisa, un método para tratar de que quien informase cómo se siente fuese el ser-experiencia: el *Experience Sampling Method* (ESM). La ventaja de este método es que puede capturar la vida cotidiana tal como es directamente percibida de un momento a otro. En el texto se explica cómo lo logra. Además, el BSES está sujeto a la adaptación de los individuos a sus circunstancias y varía según los niveles de aspiración



y la posición relativa del individuo en la sociedad. Surgen aquí los conceptos de «caminadora hedónica» y «caminadora hedónica aspiracional».

En la siguiente y última sección del artículo, los autores se preguntan si el BSEO y el BSES son complementarios o excluyentes y si es deseable y posible integrarlos en lo que llaman el bienestar total (BSET), objetivo y subjetivo, que comprendería el BSE hedónico y eudaimónico y las dimensiones del ser y del estar. Dicen: «Buscamos un enfoque integrado que comprenda el doble encadenamiento del BSEO con el BSES, y de éstos con el florecimiento humano, y cuyo propósito sea cognitivo-transformativo, es decir, orientado a desarrollar e integrar un cuerpo de conocimientos que serían arma de transformación para alcanzar formas sociales favorables no sólo para la vida buena y plena (el estar) de las personas, sino también para el desarrollo individual (el ser del individuo con visión dinámica)». Retoman las necesidades psicológicas básicas de Ryan y Deci como el basamento de un «ser-estar bien» que trasciende la dimensión hedónica y se ubica también en la eudaimónica, relacionada con la realización de potencialidades intrínsecas de los individuos, la autorrealización y el florecimiento humano. Abordan el concepto de «flow» o «experiencia óptima» de Csikszentmihalyi que es la experiencia de inmersión total del sujeto en una actividad. El flujo suele ocurrir en actividades intensivas que involucran un alto grado de concentración del individuo, en la que combina sus habilidades propias para afrontar algún reto específico. El *flow* no necesariamente aporta felicidad o placer en el momento. Sin embargo, es valorado por el individuo como experiencia disfrutable en retrospectiva. Subjetivamente el *flujo*, que se manifiesta en el pico de disfrute, «*es una fusión entre la acción y la conciencia; un estado de concentración que excluye pensamientos irrelevantes*». Así pues, la complementariedad de los enfoques busca no sólo

una comprensión detrás de los resortes del BSET, sino que además estaría orientado a la promoción de estilos de vida ricos que sean capaces de propiciar vidas más plenas para los individuos. Concluyen AEyB: «La satisfacción de necesidades emocionales, de estima/autoestima y de autorrealización, no son fácilmente observables por un observador externo, rasgo que comparten con el BSES. Si los seguidores del BSEO aceptan este rasgo, y los seguidores del BSES aceptan que puede no tener mucho sentido la respuesta a la pregunta sobre la felicidad de una persona que sufre desnutrición aguda o que vive en la calle, los dos enfoques pueden ser complementarios». Añaden que tanto el enfoque de Seligman como el de Boltvinik de florecimiento humano son una combinación de BSEO y BSES, lo que muestra que, en principio, si se pueden combinar. La forma más sencilla, por la que se podría empezar, sería la de calcular, para cada individuo, su situación tanto en el BSEO como en el BSES. No cabría casi ninguna duda que las personas calificadas en la mejor situación en ambos enfoques, tienen un BSE alto y, al contrario, las clasificadas en ambos enfoques en la peor situación, tienen un BSE bajo. Los casos difíciles, y más interesantes, son cuando la clasificación en ambas dimensiones no coincide.

El siguiente texto, incluido en *Traducciones*, es la del prefacio y la introducción del libro *Homo Prospectus* de Seligman y coautores. Como en la sección Notas y Reseñas Bibliográficas se incluye la reseña de este libro, elaborada por Aura Ponce de León, combinaré aquí la narración de ambos textos. El Prefacio, escrito por Martin Seligman (MS), dice que nuestra especie está mal nombrada. Que *Homo sapiens* quiere decir hombre sabio, pero que:

a diferencia de *Homo habilis*, «hombre práctico», y *Homo erectus*, «hombre erguido», nuestro nombre no es una descripción sino una aspiración que no todos logramos. ¿Si no es sabiduría, que es eso que *Homo sapiens* hace tan bien que ninguna otra especie se acerca? Se han propuesto lenguaje, herramientas, matar, racionalidad, oler mal a los predadores, cooperación —

para mencionar algunas respuestas—, pero un examen detallado de lo que otros mamíferos, pájaros e insectos sociales pueden hacer, nos lleva a dudar de nuestra unicidad en cada una de ellas. Así que, con Dan Gilbert, creemos que la habilidad humana sin rival para guiarse imaginando alternativas que se extienden al futuro —la prospección— singularmente describe al *Homo sapiens*. La prospección es la habilidad humana efectiva que, en su mejor momento, hace realidad la aspiración por la sabiduría. Por tanto, es mejor llamarnos *Homo prospectus*. Una vez que se toma este nombre en serio, lo que sigue es mucho más que semántico. Promueve la prospección al frente y al centro de una nueva psicología.

MS también señala que el ser humano *canónico*, el *Homo sicologicus* es un prisionero del pasado y del presente, de manera que si queremos saber lo que va a hacer en el futuro basta con saber cuatro cosas: su historia, su estructura genética, sus estímulos presentes, y sus impulsos y emociones actuales. «El psicoanálisis, el conductismo e incluso la mayor parte de la psicología cognitiva adoptan esta visión, pero al hacerlo dejan fuera el rasgo más esencial, el punto de apoyo (fulcro) de la acción (agencia) humana, mediante la cual metabolizamos el pasado y el presente hacia el futuro proyectado —la prospección». MS se pregunta ¿qué pasa cuando el ser humano canónico se vuelve *Homo prospectus* y nuestra habilidad de pensar acerca de nuestros futuros se vuelve la habilidad que nos define? Descompone esta pregunta en ocho adicionales (véase cuadro), y dice que ellas son la materia del libro.

Consecuencias si el ser humano canónico fuese el <i>Homo prospectus</i> en vez del <i>Homo sicologicus</i> . Preguntas que aborda el libro de Seligman y coautores
¿Qué pasaría si...
1. La percepción no fuese tanto registrar lo presente, si no generar una ilusión de lo que se puede esperar?
2. La memoria no fuese tanto un archivero de fotografías, si no una colección cambiante de posibilidades?
3. Las emociones no fuesen tanto la agitación del ahora, si no guías para el futuro?
4. La felicidad no fuese tanto un informe de la situación actual, si no la predicción de cómo van ir las cosas?

5. La moralidad no fuese tanto la evaluación de la acción presente, sino la predicción basada en el carácter y su empuje al futuro?
6. El tratamiento de los desórdenes clínicos no fuese tanto tratar de resolver conflictos pasados, si no de cambiar la manera en que el individuo enfrenta el futuro?
7. La mente no fuese tanto un almacén de conocimientos, sino una máquina de predicciones?
8. No estuviésemos impulsados por el pasado, sino jalados por el futuro?

## Cuenta cómo se originó *Homo prospectus*:

Este libro surgió de la insatisfacción con el presente. Después de una década de trabajar en la psicología positiva, de estudiar las emociones positivas, los rasgos positivos... sentí que algo más profundo que la mera omisión de lo positivo hacía falta en la psicología usual. Lo que nos preocupa —lo que nos hace estar tristes, ansiosos o enojados— está mayormente en el presente o en el pasado. Lo que deseamos, en contraste, está con más frecuencia en el futuro... De ahí la obsesión de la psicología por 120 años con la memoria (el pasado) y la percepción (el presente) y su ausencia de cualquier trabajo serio en constructos como expectativa, anticipación y voluntad. De ahí también el atractivo, para algunos, del 'determinismo duro' en el que la conducta, de alguna manera, se retira de la mano del agente y se pone bajo el control de su historia.

Después me narra cómo conoció a Railton y a Sripada (a Baumeister ya lo conocía) y como se pudo poner en marcha el proyecto que culminó en el libro que examinamos aquí. Narra que Baumeister, con quien estaba trabajando en energía mental, «sugirió que la conciencia es, mayormente, la generación de simulaciones sobre futuros posibles —una idea de la que me enamoré». En un evento en octubre de 2010 conoció a Sripada quien, dice, «me agasajó con el maravilloso descubrimiento de un circuito cerebral que parecía un buen candidato para el sitio de las simulaciones de posibles futuros de Baumeister». «Peter Railton, un destacado filósofo moral, me contó en el almuerzo que estaba interesado en como el deseo parecía más acerca de formar una imagen positiva del futuro que impulsos que nos empujan desde atrás». Añade que cuando le pidieron que dirigiera unas palabras a la audiencia, retó a los presentes

que fueran más allá de las palabras a favor del trabajo interdisciplinario y, como ejemplo, señaló que Railton y él (sin previa consulta a éste) iban a escribir un artículo sobre ser jalados (*drawn into*) por el futuro. Se puso a trabajar, en efecto, con Railton y Sripada y en pocas semanas tuvo un primer borrador de lo que finalmente se plasmaría en el libro. Después se unió Baumeister.

En su reseña de *Homo prospectus*, «La especie que imagina el futuro», Aura Ponce de León (APL), dice que según la Real Academia Española la prospección es la «exploración de posibilidades futuras basada en indicios presentes» y añade que «esta capacidad de imaginar y explorar los escenarios futuros posibles sería, según Seligman y colegas, la marca distintiva de nuestra especie, y en parte tienen razón. Su libro se dedica a documentar esta idea y su importancia para la vida actual». APL continúa diciendo que los autores sostienen que no es que el pasado y el presente determinen el futuro, lo establezcan, sino que el pasado y el presente ofrecen herramientas y recursos a los seres humanos para imaginar escenarios posibles por donde puede moverse el futuro y elegir cursos de acción. La memoria, señalan, como muchas investigaciones ya han demostrado, no es sólo acerca de cómo fue el pasado y cómo se almacenan nuestros recuentos de ello, sino algo que es de utilidad para orientar el futuro, para imaginar sus posibilidades, para dar a los hechos alguna dirección que las personas consideren apropiada. Extrapolamos, dicen, toda la experiencia anterior, y la reconstruimos para crear expectativas sobre el futuro. Es una característica de enorme importancia que desafortunadamente hemos soslayado o marginado en el estudio de lo humano. APL, filósofa y arqueóloga, señala también que este es un tema de gran interés que no ha pasado desapercibido a los estudiosos de la evolución humana. Uno de los más grandes investigadores en este campo, el sudafricano Phillip Tobias, destacó, haciendo eco de palabras anteriores de Theodosius

Dobzhansky sobre nuestro paquete de «sobrevivencia futurista», el cambio fundamental que apareció en el mundo de lo viviente cuando apareció nuestra estirpe, con sus capacidades de «hacer con sus manos, bajo sus vigilantes ojos y el control de su ágil, anticipador, previsor y planificador cerebro». Añade que estudios posteriores en el campo del pensamiento evolucionista han caracterizado la «cognición anticipatoria». Esta capacidad predictiva ha sido también muy discutida en las neurociencias.

El horizonte del libro es amplio y se estudian en él diversos aspectos de la capacidad prospectiva de la especie, dice APL. En dos de los primeros capítulos los autores estudian lo que llaman guía intuitiva y guía deliberativa. Encontramos ahí una discusión sobre cuál de estas guías opera cuando las personas toman decisiones. APL narra la diferencia entre los autores de este libro, en particular de Chandra Sripada (profesor de filosofía y psiquiatría), con diversos autores, entre ellos Daniel Kahneman, que han sostenido la idea de que hay dos sistemas separados, uno intuitivo, inmediato, emocional, y otro deliberativo, calculador, racional, lógico y que cada uno operaría por separado. Los autores consideran erróneo este punto de vista y piensan, más bien, dice APL, que ambos sistemas, la deliberación y la intuición operan juntos, son guías para la elección. Narra la autora que en el libro se examina también la guía imaginativa, que proviene de una mente con propensión a vagar, la mente errabunda que todos poseemos. Numerosos estudios han mostrado cómo este aspecto de la mente, que parecería una pérdida de tiempo, es sin embargo un elemento muy importante en el aprendizaje por su papel en la repetición y consolidación de procesos, el reconocimiento de patrones, entre otros aspectos importantes del aprendizaje profundo y la creatividad. En el resto de su reseña, la autora aborda la interesante postura de los autores sobre el ser humano como ser libre y el papel de la prospección en ello; la

depresión, asociada a la prospección que toma rutas torcidas; el envejecimiento, sobre el cual los autores consideran que, a pesar del decaimiento de las posibilidades de acción y goce, existen muchas posibilidades que los seres humanos entren en esta etapa de la vida con una creatividad creciente porque las capacidades de imaginación, originalidad y prospección se mantienen y enriquecen.

En la sección *Reedición de Clásicos*, con el título de «Conceptos centrales de sicología y economía de la motivación» se incluyen los capítulos 2 y 4 del libro *The Joyless Economy. The Psychology of Human Satisfaction*, de Tibor Scitovsky, de 1976. Aunque hay una traducción al español, he vuelto a traducir (con Ángel J. Dorantes) los capítulos incluidos para su mejor comprensión. También para facilitar la comprensión del texto, he añadido una Nota Previa que sitúa el libro y su importancia, incluyendo la opinión de Albert O. Hirschman sobre las contribuciones principales del libro en la que me apoyé para seleccionar estos capítulos.

«Entre el estrés y el aburrimiento», se titula el capítulo II del libro de Tibor Scitovsky (TS). Es el primer capítulo de la Primera Parte del libro, titulada «Sicología y economía de la motivación». Comienza refiriéndose al filósofo racionalista, del siglo XVIII, Jeremy Bentham que, según TS, ambas disciplinas llaman «su predecesor»:

Una de las penetrantes ideas de Bentham, añade TS, fue que la segunda taza de café o ración de un platillo, se disfrutaban menos que la primera, idea que los economistas consagraron como Ley de la Utilidad Marginal Decreciente. Pero en el siglo XX censuraron incluso ese pequeño pedazo de sicología, y en la actualidad la teoría de la conducta del consumidor se limita a explorar las implicaciones lógicas del supuesto de la racionalidad humana.

La frase más famosa de Bentham, sin embargo, que lo ubica como padre del utilitarismo, es: «la naturaleza ha colocado a la humanidad bajo la égida de dos maestros soberanos: el dolor y el placer. Les toca sólo a ellos indicar

tanto lo que se debe hacer, así como determinar lo que haremos». (*Introduction to the Principles of Morals and Legislation*, 1789). TS señala que los mismos filósofos racionalistas que explicaban la conducta humana mediante la racionalidad, explicaban el comportamiento animal por los instintos (concepto que los psicólogos después remplazaron por impulsos). Pero señala que, puesto que los impulsos biológicos no podían explicar toda la actividad, la teoría pronto se amplió para incluir impulsos secundarios o aprendidos. Pero actualmente se cree, continúa TS, que el conjunto de impulsos es insuficiente para explicar toda la conducta y que se necesita una teoría más amplia. Entre las razones para buscar otra teoría, TS menciona, primero, que la teoría de los impulsos implica que los organismos son inertes a menos que un disturbio o carencia genere un impulso para su eliminación; y, segundo, que el mayor conocimiento del funcionamiento del cerebro ha mostrado que las células nerviosas y el sistema nervioso central, lejos de estar en quietud cuando faltan tales estímulos, se encienden espontáneamente y que el sistema nervioso central está activo siempre, incluso cuando dormimos. Añade TS:

La actividad cerebral, conocida como excitación o activación (*arousal*), se manifiesta en los impulsos eléctricos que se pueden monitorear mediante un electroencefalógrafo y aparecen en los electroencefalogramas como ondas, llamadas ondas EEG (OEEG). Mientras más rápidas las descargas eléctricas de las neuronas, más alto es el nivel de activación y mayores las frecuencias de las OEEG (que se miden en ciclos por segundo). Las OEEG registran el encendido de muchas neuronas, y la amplitud de una OEEG mide la suma de todas las descargas eléctricas de las neuronas encendidas en un momento dado en una parte dada del cerebro. Cuando el encendido es lento, es también bastante sincronizado: todas las células nerviosas se encienden al mismo tiempo, lo que hace que las OEEG sean lentas, regulares y amplias. El encendido más rápido, por otra parte, es asincrónico, con diferentes células encendiéndose en diferentes momentos, por lo cual las OEEG son irregulares y de pequeña amplitud... El nivel de activación, medido por la frecuencia, amplitud y sincronía de las OEEG depende de la estimulación que el sistema nervioso central recibe del exterior a través de los sentidos (estimulación exteroceptiva), de los músculos y órganos (estimulación enteroceptiva), y



dentro del cerebro mismo (estimulación cerebral); pero nunca baja a cero mientras el organismo esté vivo. La muerte está por redefinirse como cese de actividad cerebral y no cardíaca (pp. 17-18, edición en inglés; traducción de Boltvinik y Dorantes).

TS explica que el nivel de activación lo sentimos. Al sentirnos mal o bien, dolor o placer, sentimos nuestro nivel de activación. Aún más, puesto que buscamos el placer y tratamos de evitar el dolor, el concepto de activación es central para la explicación de la conducta. Un alto nivel de activación, continúa, se asocia con estado de alerta y rapidez de respuesta. Uno se siente excitado, emocionado, ansioso y tenso. En contraste, argumenta TS, cuando uno se siente lento, poco alerta, flojo y amodorrado, está uno en un nivel bajo de activación. Las partes del cerebro involucradas en esta actividad continua se conocen como el sistema de activación. El nivel de activación también se mide con algunos índices del sistema nervioso simpático como la conductividad eléctrica de la piel, la tensión muscular, la presión sanguínea, el ritmo cardíaco y la dilatación de las pupilas. El nivel de excitación (activación) es importante en dos contextos, según TS: 1) el desempeño eficiente de cualquier tarea requiere un grado apropiado de excitación; 2) el nivel de activación está muy relacionado con si nos sentimos bien o mal y, por tanto, con la motivación de la conducta. Sabemos que la estimulación excesiva y consecuentes niveles extremos de excitación son molestos. Algunos síntomas de la activación extrema son: tensión, ansiedad, nerviosismo, comportamiento frenético y pánico. También lo son el dolor y falta de confort que acompañan las privaciones biológicas o «necesidades de los tejidos». Se sabe que todos estos factores (incluida la falta de sueño) elevan la activación. TS también afirma que al igual que demasiada estimulación y el resultante alto grado de excitación son desagradables y provocan el deseo de ponerles término, igual una estimulación muy baja (o su ausencia total) es también desagradable y lleva a desear

mayores estímulos. Experimentos controlados han confirmado que la privación de todo estímulo puede ser muy dolorosa. La mayor parte de los sujetos aislados de todo estímulo tuvieron jaqueca, náuseas, confusión, fatiga, alucinaciones y la pérdida temporal de varias facultades mentales. Algo similar, dice TS, ocurre con el trabajo simple y repetitivo que no provee variedad ni estimulación suficiente. Añade que los psicólogos postulan la existencia de un nivel óptimo de estimulación total y activación, que origina un sentimiento de confort y bien-estar.

Las desviaciones de este nivel óptimo dan lugar a sentimientos de aburrimiento, cuando la activación está debajo del óptimo y a sentimientos de estrés, fatiga y ansiedad cuando está por arriba. Estas desviaciones se consideran como los inductores para tratar de regresar el nivel de activación a su nivel óptimo. Es decir, los psicólogos visualizan al organismo tratando de mantener su nivel de activación en el nivel óptimo o cerca del mismo. TS termina el capítulo refiriéndose a la reducción del nivel de activación, que es muy alta cuando tenemos dolor, hambre, sed frío o calor. Pero incluso no es necesario que estas carencias estén presentes. Basta con que pensemos en ellas. «Pensar en un problema nos puede estresar y aumentar nuestro nivel de activación de una manera muy similar a como lo hace experimentarlo. Los organismos capaces de prever se sentirán motivados de similar manera, ya sea que estén lidiando con un problema real, posible o imaginario» (p. 59, edición en inglés, traducción de Boltvinik y Dorantes).

Aquí, al término del capítulo II y antes del capítulo IV, introduje esta nota sobre el capítulo III de este libro, titulado «La búsqueda de la novedad», cuya traducción no se incluye en este número: El capítulo III se ocupa de la lucha humana contra el aburrimiento (activación insuficiente). Los dos párrafos introductorios del capítulo dan una idea

panorámica del tema y su contraste con la reducción de la activación excesiva:

¿Qué hace un organismo cuando está satisfechas todas sus necesidades, eliminadas todas sus incomodidades? La respuesta original, nada, es ahora considerada errónea.

El confort perfecto y la falta de estimulación producen calma al principio, pero se convierten pronto en aburrimiento y luego en perturbación. En esta etapa el organismo busca la estimulación de manera activa. La lucha contra el aburrimiento es lo opuesto al alivio del malestar: la primera eleva la activación demasiado baja, el otro baja la activación excesiva. Son también opuestas porque la falta de confort suele ser específica y es aliviada sólo mediante la satisfacción de la necesidad particular que la origina, mientras que el aburrimiento es general y puede superarse mediante una gran variedad de actividades. El aburrimiento, por tanto, es mucho más difícil de analizar, porque tenemos que considerar toda la gama de actividades capaces de luchar contra él, pero intentando encontrar al mismo tiempo su elemento común que explica su capacidad de estimulación.

Al iniciar el capítulo IV «La distinción entre confort y placer», TS señala:

Los neurofisiólogos que trazaban el mapa del cerebro descubrieron los centros cerebrales de la recompensa y el castigo. Trabajando con animales conectados de tal manera que, al oprimir una barra podían dar choques eléctricos moderados a áreas específicas de su propio cerebro, los investigadores localizaron un área cuya estimulación los animales evitan y parece dolorosa a todas luces, y otras dos áreas separadas cuya estimulación buscan, de modo que deben ser placenteras. El área dolorosa se conoce como el sistema de castigo o aversión; las otras dos se conocen como los sistemas de placer primario y secundario, o sistemas de recompensa. La existencia de sistemas separados de placer y de aversión... explica por qué a veces sentimos dolor y placer al mismo tiempo... Otros experimentos han demostrado también que el sistema de recompensa secundaria... parece ser casi totalmente idéntica al sistema de desactivación; es decir, su activación va unida a la reducción de la activación (*arousal*). Cuando es estimulado, este sistema cierra el sistema de aversión y libera el de placer primario. El dolor se aleja y el placer se restaura. En esta teoría de la interacción de los tres sistemas tenemos una explicación del por qué el aumento de la activación es agradable al principio (mientras estimula el sistema de recompensa primaria), pero se vuelve desagradable después de cierto nivel (el del umbral del sistema de aversión), y del por qué una disminución de la activación o una liberación de la tensión elimina el dolor y produce placer (pp. 59-60).

TS explica que los hallazgos experimentales y las teorías de los neurofisiólogos conforman una conjetura formulada

antes por varios sicólogos, que las sensaciones de confort y de disconfort (permítaseme el neologismo) se relacionan con el nivel de la activación o excitación (*arousal*) y de si éste está o no en su nivel óptimo, mientras que las sensaciones de placer son creadas por los cambios en el nivel de activación, sobre todo cuando los cambios elevan la activación, desde un nivel demasiado bajo o lo reducen desde un nivel demasiado alto, en dirección a su óptimo. «Dicho en términos más simples, el confort y el disconfort se relacionan con la velocidad, mientras que el placer se relaciona con la aceleración o desaceleración de nuestras emociones», concluye Ts. Lo precedente, si se acepta como correcto, lleva al abandono de la «anticuada noción de que el placer y el dolor son los segmentos positivo y negativo de una escala unidimensional, algo así como un calibrador hedonista que va desde la miseria total hasta el éxtasis supremo, en el que el estado hedónico de una persona logra un registro más alto cuanto mejor se siente». Aunque Ts no lo dice en este pasaje, ésta era la visión de Jeremy Bentham, padre del utilitarismo. Concluye así Ts la distinción entre confort y placer:

La teoría de que el confort depende del nivel de activación, mientras que el placer depende de los cambios ocurridos en ese nivel... explica la naturaleza efímera del placer. También explica la creencia estrechamente relacionada de que, en la persecución de las diversas metas de la vida, el hecho de estar en el camino hacia tales metas y de luchar por alcanzarlas es más satisfactorio que su consecución efectiva... Si los cambios placenteros en la activación son cambios desde un nivel asociado con el disconfort hasta un nivel asociado con el confort, se sigue lógicamente que el placer acompañará siempre el alivio del disconfort y parecerá más intenso cuanto mayor sea el disconfort liberado. Se sigue también que, para que el nivel de activación se mueva hacia su punto óptimo, debe encontrarse primero en un nivel no óptimo. En términos familiares, el disconfort debe preceder al placer. Esta regla de sentido común es muy antigua: ya la discutían los antiguos griegos. Los siquiátras la llaman la Ley del Contraste Hedónico. De esta regla se sigue una proposición iluminadora: un confort excesivo puede imposibilitar el placer. Esta proposición puede contribuir a explicar la insatisfacción generalizada con nuestro nivel de vida. (p.62)

Esta insatisfacción, que da título a su libro, la aborda TS en la Introducción donde señala que la creciente frustración con «nuestras vidas libremente elegidas (se refiere a Estados Unidos) podrían deberse a que buscamos satisfacción en las cosas incorrectas o de manera errada, y quedamos insatisfechos con el resultado». En el Prefacio a la 2ª edición en inglés (1991) señala que la 2ª parte del libro compara nuestro estilo de vida elegido con el de los europeos y documenta nuestra excesiva demanda de confort, que, junto con nuestra tradición puritana, nuestra ética del trabajo y nuestro sistema educativo, contribuyen a privarnos de muchas de las habilidades y gustos necesarios para el gozo de las más estimulantes actividades del tiempo libre:

Sostengo en el libro que el amor excesivo de la gente por el confort los priva de algunos de los placeres de la vida; añadiría ahora que también daña el medio ambiente. El confort parece ser la fuente más costosa de satisfacción humana en términos de los recursos no renovables y la degradación ecológica de nuestro planeta. Si se puede confiar en las comparaciones internacionales de estándar de vida, los suecos, noruegos, suizos, y ex alemanes occidentales, están tan bien hoy como los estadounidenses, y sin embargo consumen menos de la mitad de energía y generan menos de la mitad de basura, ambas por persona, que nosotros, probablemente porque su estilo de vida es poco exigente en materia de confort, pero lo compensa con otras formas de satisfacción. Sería muy beneficioso para el medio ambiente si ellos, no nosotros, fuesen los líderes de la moda en lo que se refiere a estilos de vida.

En las relaciones entre confort y placer TS describe algunas paradojas. Una de ellas es que, si bien, al comer disminuye nuestra necesidad de alimentos y, por tanto, el discomfort, con ello no disminuye nuestra urgencia de comer. Por el contrario, el placer de comer refuerza nuestro impulso de comer, contrarrestando la baja inducida por la menor necesidad biológica.

---

1 Coordinador del número.