

Luis Gallardo y Javier García Campayo

HAPPYTALISMO

Un nuevo sistema para un mundo feliz



Siglantana

HAPPYTALISMO

Un nuevo sistema para un
mundo feliz

Luis Gallardo y Javier García Campayo



Siglantana

© Editorial Siglantana S. L., 2022

© Luis Gallardo, 2022

© Javier García Campayo, 2022

www.siglantana.com

Instagram: @siglantana_editorial

YouTube: www.youtube.com/siglantanalive

Ilustración de la cubierta: Michael Stiven González

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-18556-30-2

*A mis hijos Mario e Iván, a mi mujer Magui y a mi madre
Pilar.*

*Toda mi pasión por la vida y la esperanza de llegar a
estados
de paz va para ellos y por su amor incondicional recibido.*

*Y para ti, que te adentras en este camino de sentir,
entender y actuar
a niveles macro y micro, al nivel de la energía más sutil
y del cuidado meticuloso por la vida.*

Luis Gallardo

ÍNDICE

Prólogo

- 1.- El happytalismo y la búsqueda de la felicidad en la sociedad actual
- 2.- Nuestra mente y la dificultad para ser felices
- 3.- Los fundamentos del happytalismo

Parte I: Fundamentos individuales del happytalismo

- 4.- Psicología positiva
- 5.- Mindfulness, compasión y ciencias Contemplativas

Parte II: Fundamentos sociales del happytalismo:

- 6.- La Felicidad Nacional Bruta
- 7.- La Educación Contemplativa
- 8.- La Ciudadanía Mundial Democrática
- 9.- Sostenibilidad del planeta e igualdad interespecies

Parte III: ¿Qué hacer ahora?

- 10.- La World Happiness Foundation. La importancia de construir relaciones y comunidades para crear sociedades prósperas
- 11.- Completar el viaje y convertirse en un happytalista
- 12.- Epílogo

Notas

Bibliografía

PRÓLOGO

El capitalismo se centra en el capital financiero, los seres humanos se utilizan como instrumento para aumentar la producción, el consumo y las ganancias de las empresas. La naturaleza también se utiliza como un medio para mantener el crecimiento económico del capitalismo. Así, los seres humanos y la naturaleza se convierten en meros medios para un fin de acumular capital financiero y así perdemos la integridad de la naturaleza y la dignidad de la vida humana. Como consecuencia los seres humanos no son felices y la naturaleza no está salvaguardada.

Los autores Luis Gallardo y Javier García Campayo han hecho un gran servicio al mundo al abogar por un cambio del capitalismo al happytalismo. La producción, el consumo y el crecimiento económico no deben ser los medios para un fin, el fin debe ser la felicidad de las personas y el bienestar del planeta Tierra.

El libro es un aporte significativo en la evolución de esta nueva consciencia, un nuevo paradigma y una nueva historia.

Espero que muchos lean este libro y que el sistema capitalista sea reemplazado por la nueva filosofía del happytalismo.

Satish Kumar
*Editor emérito de la revista Resurgence & Ecologist
y fundador de Schumacher College*

EL HAPPYTALISMO Y LA BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD EN LA SOCIEDAD ACTUAL

La felicidad depende de nosotros mismos
“Ética a Nicómaco”, Aristóteles (384-322 a. C.), filósofo
griego

LA FELICIDAD: UN ANHELO UNIVERSAL

Según el diccionario de la Real Academia Española la felicidad es “un estado de grata satisfacción espiritual y física”. Todos los seres humanos y, en última instancia, todos los seres vivos, quieren ser felices, ya que constituye un impulso innegable que todos sentimos. Este estado mental y emocional ha sido uno de los anhelos más importantes en todas las épocas y en todas las culturas.¹

Sin embargo, ¿por qué es tan difícil para todos nosotros ser felices? ¿Por qué no hay un consenso mundial en la definición de felicidad ni en los medios para conseguirla? Y ¿por qué no se considera una prioridad mundial? Por el contrario, para la mayoría de las personas, la concepción de un mundo feliz constituye una utopía inalcanzable.

TIPOS DE FELICIDAD: HEDÓNICA Y EUDAIMÓNICA

Desde la época de Aristóteles, la filosofía griega distingue dos tipos de felicidad: hedónica y eudaimónica.² La primera va más ligada al deseo sensorial, es más tangible e

inmediata. La segunda está unida al sentido de la vida y es menos intensa pero más duradera y satisfactoria. La psicología actual, basada en la visión filosófica tradicional, pero introduciendo algunos cambios, las describe con las características que resumimos en la Tabla 1.

Tabla 1.- Diferencias entre la felicidad hedónica y eudaimónica

CARACTERÍSTICAS

BÚSQUEDA

FELICIDAD HEDÓNICA

*Del placer: sensaciones y emociones agradables.
(ej. comida, sexo, dinero).*

FELICIDAD EUDAIMÓNICA

Desarrollo personal: motivación para desarrollarnos como personas y seguir nuestro sentido y proyecto de vida.

CARACTERÍSTICAS

PERCEPCIÓN

FELICIDAD HEDÓNICA

Se busca predominio de emociones positivas sobre las negativas a diario

FELICIDAD EUDAIMÓNICA

Persecución de los valores espirituales y personales, que frecuentemente incluyen a otros.

CARACTERÍSTICAS

SATISFACCIÓN VITAL

FELICIDAD HEDÓNICA

Búsqueda de circunstancias agradables y evitación de problemas o disgustos

FELICIDAD EUDAIMÓNICA

No se buscan sensaciones agradables, sino compromiso y esfuerzo para perseguir nuestros valores.

CARACTERÍSTICAS

DESEOS Y NECESIDADES

FELICIDAD HEDÓNICA

Las emociones agradables surgen de satisfacer nuestros deseos y cumplir nuestras necesidades.

FELICIDAD EUDAIMÓNICA

El bienestar surge del proceso, del camino. Es independiente de los resultados y de las circunstancias negativas que nos rodean.

CARACTERÍSTICAS

DURACIÓN

FELICIDAD HEDÓNICA

Eficaz a corto plazo.

Riesgo de saturación y tolerancia (nos cansa la experimentación de placer).

FELICIDAD EUDAIMÓNICA

Eficaz a largo plazo. No puede producir saturación y tolerancia.

CARACTERÍSTICAS

INTENSIDAD

FELICIDAD HEDÓNICA

Elevada (por lo que produce adicción), con subidas y bajadas importantes.

FELICIDAD EUDAIMÓNICA

Moderada pero continua.

La felicidad más estable y satisfactoria es eudaimónica. Ambas no son excluyentes, uno puede disfrutar de la felicidad hedónica, pero sabiendo que no es duradera, produce adicción y, al final, es insatisfactoria. Por supuesto, también puede vivir, básicamente, en la felicidad eudaimónica.

UN CAMBIO DE PARADIGMA: ABUNDANCIA VS. CARENCIA

El paradigma capitalista que impregna nuestra sociedad hace que las personas se encuentren embarcadas en una búsqueda interminable de acumulación de riqueza. Esa necesidad insaciable es la que nos hace sentir que nunca es suficiente, que nosotros mismos nunca somos suficientes y que estamos atrapados en una rutina. Simplemente, no hay bastante dinero, tiempo, ni amor para nosotros. Cuando otros triunfan, las personas se sienten amenazadas, porque así es como funciona la cultura basada en la competencia y en el miedo que suscita, ya que piensan que lo que los otros consiguen “me lo están quitando a mí”. Por eso pedimos lo imposible, reducimos los plazos y actuamos o reaccionamos apresuradamente. Eso es lo que se denomina “la mentalidad de la carencia o de la escasez” y constituye una grave limitación para la humanidad.

El desarrollo tecnológico actual ha llevado a la humanidad a una era que debería ser de abundancia, debido a la posibilidad de un gran incremento de los recursos materiales y de la maximización de todo el potencial humano. Sin embargo, el mundo está sufriendo más problemas que nunca: la emergencia climática, las interminables guerras regionales, la inmigración irregular, la desigualdad económica creciente y el hambre que persiste en un mundo de obesos. Estos problemas no son específicos de una nación, sino que afectan a todo el planeta; pero no hay consenso sobre cómo resolverlos.

Por tanto, los seres humanos vivimos bajo la percepción de escasez, con la sensación de que los recursos son limitados y no llegarán para todos, en un mundo cuya población crece ilimitadamente. Cuando se vive en un mundo abundante, pero que siente escasez a su alrededor, es natural que la mayoría de la gente desarrolle una visión

autocentrada y poco solidaria, preocupada por su propia supervivencia y la de sus seres queridos.

Pero habría otra manera de vivir y es desde una mentalidad de abundancia³. A diferencia del pensamiento de escasez, que nos hace centrarnos en cosas que no tenemos, la mentalidad de abundancia se centra en lo que sí tenemos. También se la ha llamado mentalidad exponencial, ya que no limita nuestra perspectiva, sino que nos permite cambiarla y expandirla. Esta forma innovadora de pensamiento asociada a tecnologías exponenciales, concepto que expondremos en otro capítulo, permitiría resolver este problema. El objetivo de este cambio de mentalidad es llevarnos a imaginar y crear un futuro abundante al enfocar nuestro conocimiento y energía en empoderar a todas las personas que nos rodean. En hacernos conscientes de que los recursos materiales e inmateriales de este mundo no tienen por qué ser limitados, no es necesario pelearse por ellos, no hace falta tener la sensación de que competimos por ellos, sino que la colaboración de todos los seres humanos nos llevaría a una nueva época de bienestar para todos.

PENSAMIENTO LINEAL VS EXPONENCIAL Y CAMBIOS CUÁNTICOS

Nuestros cerebros están programados para funcionar según un pensamiento lineal y específico. Según Peter H. Diamandis,⁴ el pensamiento lineal se originó en tiempos en que los humanos vivían en las sabanas de África, cuando las cosas que nos afectaban estaban próximas a nosotros tanto a nivel espacial como temporal. Esta forma de funcionamiento mental se caracteriza por la dificultad de pensar a largo plazo y desde una perspectiva global. Es el tipo de pensamiento que se necesita cuando atacan los depredadores o hay que cazar una presa: son situaciones

de gran importancia, que ocurren en pocos minutos y parecen no estar relacionadas con otras situaciones o problemas.

Pero en estos tiempos de intensos cambios, se requeriría un pensamiento exponencial, ilimitado en tiempo y espacio, que maximice nuestra capacidad de colaboración y productividad, así como la capacidad de desarrollar una vida más creativa y resiliente.

Este cambio de pensamiento puede resultar costoso para las personas, las empresas y los gobiernos. Afortunadamente, existen muchas personas, entre ellas algunos líderes natos, que tienen la voluntad de hacer del mundo un lugar mejor. Quieren ayudarnos a cambiar nuestras creencias. Estas personas están en todas partes y son activistas, empresarios sociales, investigadores, profesores, sanitarios o místicos que quieren que expandamos nuestra consciencia y conectemos con una realidad más allá de nosotros mismos.

Este tipo de pensamiento es lo que puede llevar al cambio cuántico. William James, uno de los padres de la psicología y autor de *Las Variedades de la Experiencia Religiosa*, fue el primero que utilizó este concepto: “Una transformación rápida, dramática y duradera, que afecta a un amplio rango de pensamientos, emociones y conductas de las personas”. Este intenso cambio individual, si afectase a un porcentaje significativo de la humanidad, generaría una masa crítica que cambiaría el destino del mundo.

HISTORIA DE LA BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD A NIVEL INSTITUCIONAL

El primer país que se planteó la búsqueda de la felicidad como un derecho reconocible en la constitución fue los Estados Unidos de América en su Declaración de Independencia. En el segundo párrafo del primer artículo

se dice que “Todos los hombres han sido creados iguales por el Creador, con ciertos derechos inalienables, entre los que se encuentran la vida, la libertad y la búsqueda de la felicidad”. Por tanto, la Carta Magna americana no considera la felicidad como un simple pasatiempo, sino como un derecho inalienable. Se considera que debemos estructurar nuestro estilo de vida en base a la felicidad, mientras no realicemos actos ilícitos o violemos los derechos de los demás, circunstancia que tampoco ayudaría a la felicidad ni a una convivencia feliz.

Pero el país que más se ha preocupado por el desarrollo de la felicidad ha sido el Reino de Bután, un pequeño estado del sur de Asia, en la cordillera del Himalaya, entre la India y China. El rey de Bután, a principios de la década de 1970, cuando solo tenía 16 años, decidió que la filosofía de su Gobierno se basara en la felicidad de sus súbditos. Reconoció el valor de la felicidad nacional sobre el de los ingresos nacionales, por lo que inventó el concepto Felicidad Nacional Bruta, y lo priorizó sobre el de Producto Nacional Bruto. Fue, además, país anfitrión de una reunión de alto nivel sobre "Felicidad y bienestar: definición de un nuevo paradigma económico", durante el sexagésimo sexto período de sesiones de la Asamblea General de las Naciones Unidas.

LA ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS (ONU) Y LA BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD

La Asamblea General de la ONU, a instancias de Bután, decretó, en la resolución 66/281 de 2012, que el 20 de marzo se celebre el Día Internacional de la Felicidad, para reconocer la relevancia de la felicidad y el bienestar como aspiraciones universales de los seres humanos y la importancia de su inclusión en las políticas de gobierno. La resolución reconoce además la necesidad de

que se aplique al crecimiento económico un enfoque más inclusivo, equitativo y equilibrado, que promueva el desarrollo sostenible, la erradicación de la pobreza, la preocupación por la cohesión social y el bienestar de todos los pueblos y de los seres humanos entre sí. Así, desde 2013, las Naciones Unidas han celebrado el Día Internacional de la Felicidad como reconocimiento del importante papel que desempeña la misma en la vida de las personas de todo el mundo.

¿QUÉ ES EL HAPPYTALISMO?

El cambio que necesitamos es posible y hay quienes trabajan para traerlo. La forma de conseguirlo es lo que hemos denominada happytalismo. Describiría un modelo social, económico, educativo y de pensamiento donde la felicidad prima sobre todas las demás consideraciones y sería el principal objetivo por el cual las personas y los países deberían luchar.⁵

La felicidad no sería una utopía, sino el núcleo de un nuevo paradigma. El happytalismo reconoce el hecho de que el crecimiento económico mundial no conlleva una mayor felicidad. Puede cambiarlo todo al sustituir el sistema actual, basado en la producción y la economía, por otro con un "enfoque holístico de desarrollo", en el que primen la felicidad y el bienestar. Se trataría de alcanzar la felicidad y el bienestar mundial para 2050, es decir, para los diez mil millones de seres humanos que se calcula que habitaremos entonces este planeta.

El happytalismo es un movimiento suprasistema, es decir un sistema mayor compuesto por otros sistemas menores y pansistémico, que integra otros sistemas todos ellos interdependientes entre sí, por lo que se podrían resolver muchas de las crisis y problemas a los que se enfrenta actualmente la humanidad. Se necesita que más personas,

instituciones y países se abran a este cambio hasta alcanzar una masa crítica que haga posible esta revolución. El cambio debe partir de la convicción global por parte de la humanidad de que el cambio es posible.

NUESTRA MENTE Y LA DIFICULTAD PARA SER FELICES

Casi todas las personas son tan felices como deciden serlo.

Abraham Lincon (1809-1865), 16º presidente
norteamericano

EL ORIGEN DE LA MENTE HUMANA

Todas las especies, entre ellas la especie humana, están diseñadas con un único objetivo: la supervivencia. La estructuración de nuestra mente actual, el proceso que permitió convertirnos de homínidos a humanos, ocurrió hace cientos de miles de años, en la época de los grandes depredadores.

En aquella época, la supervivencia era difícil para cualquier especie en general y para cualquier organismo en particular, por lo que nuestra mente, como la del resto de seres vivos, evolucionó con un único objetivo: la supervivencia del ser humano como especie.

No era un objetivo fácil: los seres humanos tenemos un cuerpo frágil, que no es especialmente eficaz ni para huir de otros animales, ni para luchar, enfrentándose contra depredadores. Tuvimos que especializarnos en la inteligencia, en lo único que aventajábamos claramente a las demás especies, que está muy vinculada a la cooperación: de forma aislada no habríamos tenido ninguna oportunidad de sobrevivir; por eso somos una especie tan social y cooperativa.

UNA MENTE NO DISEÑADA PARA LA FELICIDAD SINO PARA LA SUPERVIVENCIA

El psicólogo británico Paul Gilbert, uno de los grandes investigadores de la compasión, describe tres sistemas neurobiológicos claves en el funcionamiento social del ser humano. Estos sistemas o circuitos son los que se resumen más adelante en la Tabla 1.

1. El sistema de satisfacción, calma y seguridad: constituiría la base biológica del apego, de la conexión con los demás seres. Nos proporciona seguridad, paz y felicidad, lo que permitiría recuperar el equilibrio ante el estrés. Este circuito se activa en las relaciones de apego seguras: a) en el niño, cuando es abrazado por sus padres y se siente seguro; b) en el adulto, cuando desarrollamos relaciones satisfactorias, significativas y colaborativas.

La actividad del sistema de compasión se relaciona con dos neurotransmisores:

- Los opiáceos endógenos, que hacen que nos sintamos tranquilos y seguros. Para el psicólogo Jaak Panksepp, las relaciones sociales serían un fenómeno adictivo, ya que se encuentran parcialmente sustentadas por mecanismos de neurotransmisión opiácea. Esto podría explicar el enorme poder adictivo actual de las redes sociales asociadas a las nuevas tecnologías, como Facebook o Instagram.
- La oxitocina: sus niveles en la sangre de los padres se correlacionan con la calidad y cantidad del contacto afectivo que mantienen con sus hijos.⁶ El tacto suave desencadena la secreción de oxitocina en animales y en seres humanos; por eso se usa para calmar a los niños, así como en los ejercicios de compasión, en forma de autoabrazo. Esta es la base de la práctica del gesto compasivo que posteriormente veremos.

2. El sistema de amenaza y autoprotección: permite detectar las amenazas del mundo externo y produce emociones como el miedo, la ansiedad, el enfado y el asco.⁷ Estas emociones se extienden por el cuerpo y hacen que reaccionemos a la amenaza y nos autoprotejamos en una situación de peligro. En la época de los depredadores, este sistema resultaba especialmente útil. Facilitaba que, ante la amenaza de un depredador, corriésemos o luchásemos con él, o simplemente nos quedásemos quietos, paralizados, como en una crisis de angustia. Esta tercera opción resultaba muy útil también, porque el depredador daba por muerta a la víctima y no la agredía, ya que no solían comer carne muerta. Este sistema también puede ser activado cuando observamos el sufrimiento de seres queridos. Asimismo, se activa por estímulos internos, como el miedo al futuro o a la pérdida, a la autocrítica o a las rumiaciones obsesivas. De hecho, el ser humano actual carece de depredadores o amenazas externas relevantes, pero este circuito se encuentra fuertemente activado por el entorno social, que vivimos como amenazador.

Este circuito está ligado a la actividad de la adrenalina y del cortisol, la hormona del estrés. El cortisol modula nuestro estrés ante las amenazas, y establece cómo las experimentamos, así como nuestra sensación general de ansiedad. A nivel anatómico, quien lo sustenta es la amígdala cerebral, que es un procesador rápido de las emociones importantes; principalmente, la amenaza.

3. El sistema del logro, de incentivos y búsqueda de recursos: su objetivo es generarnos sentimientos positivos que nos motiven, nos guíen y nos animen a buscar recursos. Nos impulsa a conseguir alimentos, a buscar sitios seguros en donde protegernos y encontrar lo necesario para la vida. El desarrollo de las sociedades humanas ha conseguido que las necesidades de

supervivencia estén ampliamente superadas, al menos en los países desarrollados, por lo que el dinero y todo lo que este puede comprar se usa como una muestra de estatus dentro de la sociedad y se considera la principal fuente de felicidad. Por esta razón, la adquisición de bienes no tiene límite y se ha convertido en la quintaesencia de nuestra sociedad de consumo. Esta necesidad continua de consumo, hiperactiva el sistema del logro, constituyendo una importante fuente de estrés.

Este circuito va ligado a la actividad de la dopamina, que es la que nos produce esa sensación de "subidón" cuando algo nos va muy bien, como enamorarnos, aprobar un examen o ganar algo deseado. Como la dopamina nos proporciona placer, intentamos buscar de nuevo esos objetos placenteros, produciéndose la adicción. Drogas como las anfetaminas o la cocaína producen esta sensación.

Por tanto, como afirma el propio Gilbert, la sociedad actual se caracteriza por un gran incremento de la actividad tanto del sistema de amenaza, asociado a la autocrítica y la vergüenza, como del sistema de logro, que correlaciona con el consumismo y la persecución de una posición social, mientras que el sistema de la satisfacción y calma se encuentra hipoactivado. La compasión permitiría la activación del sistema de calma y satisfacción, que es el único capaz de contrarrestar el exceso de estímulo producido los otros dos, lo que permitiría devolvernos la tranquilidad y la felicidad.

Tabla 1. Principales circuitos o sistemas cerebrales humanos.

1. Sistema de satisfacción, calma y seguridad

Descripción

Base biológica del apego.

Proporciona seguridad, paz y alegría.

Conducta

Conductas de afecto y prosociales

Neurotransmisores

Opiáceos, endógenos y oxitocina.

2. Sistema de amenaza y protección

Descripción

Genera emociones y respuestas adaptativas en situaciones de amenaza

Conducta

Conducta de lucha, defensa o huida.

Neurotransmisores

Adrenalina y cortisol.

3. Sistema del logro

Descripción

Basado en la consecución de recursos: comida, sexo, amistad, posición, reconocimiento, etc.

Conducta

Búsqueda incesante de objetivos externos que produce placer y bienestar.

Neurotransmisores

Dopamina.

EL SESGO NEGATIVO DE LA MENTE Y LA PERSPECTIVA DE CARENCIA

Esta estructura mental genéticamente condicionada hace que nuestra mente esté sesgada, de forma natural, hacia lo negativo. La psicología positiva, una corriente psicológica que estudiaremos a fondo en capítulos posteriores, es muy consciente de este fenómeno. Podemos comprobarlo continuamente en nuestra vida diaria. Si, por ejemplo, trabajamos en contacto con el público, ya sea en una tienda, empresa o despacho profesional, y hemos visto ese día diez personas, de las cuales nueve se han ido encantadas, pero

con una hemos tenido algún problema, ¿qué contamos a nuestra pareja o familiares cuando llegamos a casa? No les relatamos que nueve personas se han ido satisfechas, sino que nos focalizamos en el individuo que se ha ido descontento. Esto es un sesgo natural y universal.

Lo mismo ocurre, en general, si tenemos que describir cualidades propias. La mayoría de nosotros puede empezar a hablar fácilmente de sus puntos débiles o cualidades negativas; sin embargo, desarrollar nuestros puntos fuertes o cualidades positivas le resulta mucho más difícil a la mayoría de la población.

Un último ejemplo sería la forma en la que evaluamos las situaciones que nos han ocurrido en un día cualquiera. Si repasamos lo que nos ocurrió ayer, por ejemplo, la mayoría de las personas identificarían varios sucesos negativos o que les han producido malestar. Sin embargo, apenas acertarían a encontrar eventos positivos o generadores de felicidad. ¿Es realmente así? No, no lo es. Lo que ocurre es que el umbral que exigimos para considerar que un evento es positivo es muy alto (ej. un aumento de sueldo, que nos toque la lotería o que nos hagan un regalo), mientras que ese mismo umbral es mucho más bajo para los sucesos que etiquetamos como desagradables (ej. una frase desagradable en la cola del supermercado, que no me salude un vecino o que pierda el autobús). De nuevo, la Psicología Positiva es especialmente eficaz en identificar y modificar estos sesgos.

Pero, más allá de estos sesgos naturales de nuestra mente, subyace una especie de visión universal que lo impregna todo y que podríamos denominar la “perspectiva de carencia”. Algunas religiones, entre las que se incluyen las monoteístas, ofrecen una visión de la vida negativa: el ser humano está condicionado por una acción negativa primigenia, el “pecado original”, que tiene que remontar a lo largo de su vida. Este mundo, originalmente un paraíso, se convierte en un valle de lágrimas debido a ese pecado, y es un mundo en el que tenemos que luchar contra el propio

planeta, contra otros seres vivos o incluso contra otros seres humanos por la supervivencia. Eso genera una perspectiva general de carencia, de que la vida es un esfuerzo continuo, muy en línea con la supervivencia.

Pero existen otras tradiciones espirituales, como el Budismo, el Taoísmo o el Vedanta Advaita, en las que existe una “perspectiva de abundancia”. El ser humano es intrínsecamente perfecto, imagen de la divinidad, pero, oscurecido por la ignorancia, no puede hacerse consciente de ello. No hace falta que luche por conseguir algo, puesto que ya está completo desde el principio, solo debe “darse cuenta”, iluminarse. El mundo es un paraíso, una perla brillante, cuando se percibe con esa mente iluminada. No hace falta que luche o compita con otros seres vivos, puesto que lo tiene todo. El éxito de los demás no es una amenaza, puesto que los demás y yo somos lo mismo. Esa perspectiva de abundancia es la base de los llamados Brahma Viharas, prácticas nucleares en el budismo que posteriormente analizaremos; de manera que deberíamos estructurar nuestras relaciones sociales con arreglo a estas tradiciones.

LA ADAPTACIÓN HEDONISTA

Otro fenómeno a tener en cuenta es la llamada “adaptación hedonista”, concepto acuñado por Philip Brickman y Donald T. Campbell. Se define como la tendencia de los seres humanos a regresar a un nivel de felicidad más o menos estable después de experimentar importantes cambios en sus vidas, ya sean positivos o negativos, que modificaron nuestros niveles de bienestar y felicidad previos. Parece ser que sería un mecanismo, como tantos otros, de supervivencia. Si no pudiésemos recuperarnos psicológicamente de situaciones muy negativas, pero que han sido frecuentes en la historia de la humanidad, como