

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS

Tecnologías del yo en la búsqueda del desarrollo y la felicidad

TESINA

Que para obtener el título de

Licenciado en Filosofía

PRESENTA

Danthe Iván Escamilla Guadarrama

DIRECTORA DE TESIS

Dra. Elsa Torres Garza

Ciudad Universitaria, Ciudad de México, 2020



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE GENERAL

1. Introducción.....	4
1.1 Introducción general.....	4
2. ¿Qué es la felicidad y el desarrollo humano?.....	7
3. Tecnologías del yo en la antigüedad.....	11
3.1 Definición de tecnologías del yo.....	11
3.2 La ascética.....	12
3.3 “ <i>Epimeleia heautou</i> ” o Inquietud de sí.....	14
3.4 Prácticas y técnicas para alcanzar la virtud.....	17
3.5 La dietética.....	20
3.6 La económica.....	21
3.7 La erótica.....	22
4. Tecnologías del yo en la actualidad.....	26
4.1 Riqueza y felicidad.....	27
4.2 Los líderes como medio para crear riqueza.....	29
4.3 Características que distinguen a las empresas que tienen éxito en el desarrollo de líderes.....	31
4.4 Felicidad y desarrollo humano.....	33
4.4.1 Aspecto espiritual.....	34
4.4.2 Aspecto físico.....	36
4.4.3 Aspecto racional.....	39
4.4.4 Aspecto emocional.....	41
V. Comparación de las herramientas de la antigüedad vs actualidad	44
5.1 Objetivo de las tecnologías del yo en la antigüedad vs Desarrollo y felicidad en la actualidad.....	44
5.2 Comparación de las herramientas de la antigüedad y de la actualidad.....	47

VI. Conclusiones.....	52
Bibliografía.....	55

I. Introducción

1.1 Introducción general

Este trabajo explora una inquietud personal para entender la eterna e incansable búsqueda del desarrollo personal y la felicidad. Inmerso en un mundo empresarial, me llama la atención la cantidad de recursos que se invierten para la promoción de los líderes en aspectos técnicos, prestando poca atención a los temas personales y humanos. En mi opinión, esto ha ocasionado que las organizaciones cuenten en su mayoría con líderes dotados de un conocimiento técnico excepcional, y un desarrollo humano y personal que no va a la par del profesional, propiciando que la cantidad de gente desmotivada sea cada vez mayor.

Según un estudio de Gallup, basado en revisiones de sus analistas que comprenden los datos recolectados durante más de 30 años a través de decenas de millones de entrevistas profundas con empleados y gerentes en más de 160 países, publicado en el 2019, sólo 15% de los empleados se encuentran comprometidos en el trabajo.¹ Los empleados definen un gran trabajo aquel en el que sienten que experimentan un crecimiento individual y un desarrollo profesional en su organización.² El estudio no quedó ahí, sino que se buscó la variable más determinante para lograr este sentir en los colaboradores y encontraron que 70% de la varianza se relaciona con el jefe.³ La concientización en la importancia del papel que desempeña el jefe en el lugar de trabajo tiene como consecuencia que en los últimos años la tendencia por incluir aspectos diferentes a los técnicos en el desarrollo de los / las líderes se haya incrementado sustancialmente con programas de liderazgo, coaching, mindfulness, neurociencia, positivismo, bienestar, etc. Todas estas iniciativas buscan algo en común: desarrollar capacidades en los líderes de las organizaciones que les permitan fortalecer su aspecto personal y social para mejorar el compromiso de sus colaboradores.

¹ Jim, Clifton y Jim Harter, *"It's the Manager"*, Gallup Press, Nueva York, 2019, p. 7.

² *Ibid*, p. 11.

³ *Ibid*, p. 12.

Al momento de revisar las competencias que deben de desarrollar los líderes para lograr el compromiso de sus colaboradores, Gallup identificó siete que son necesarias: 1) saber construir relaciones, asociaciones, construir confianza, compartir ideas y completar el trabajo; 2) desarrollar a la gente, ayudar a otros a ser más efectivos a través de sus fortalezas, expectativas y coaching; 3) liderar el cambio, adoptar el cambio y fijar metas que se alinean con la nueva visión; 4) inspirar a otros, alentar a otros a través del positivismo, visión, confianza, retos y reconocimiento; 5) pensar de manera crítica, reunir y evaluar información que lleva a tomar decisiones inteligentes; 6) saber comunicarse claramente, compartir información de manera regular y concisa; y 7) ser y hacer responsable a la gente de sus acciones, mantenerse a uno mismo y a su equipo responsable por el desempeño obtenido.⁴

Esta necesidad de un desarrollo personal no es algo exclusivo de la época actual, como nos muestra Foucault en su trabajo acerca de las tecnologías del yo; sino que estaba latente en el pasado, para perseguir puestos de mayor mando y poder en sus comunidades, con las que buscaban la transformación de la persona para alcanzar un estado de felicidad, pureza o sabiduría”.⁵

El propósito de este trabajo es repasar las tecnologías del yo que se utilizaban en la antigüedad para lograr el desarrollo y la felicidad y compararlas tanto con los objetivos como con las herramientas actuales. Esta comparación incluye el para qué se utilizaban, el tipo de herramientas que se utilizaban y las personas que las utilizaban; a través de estos tres aspectos se busca tener un punto de referencia en el presente que facilite la búsqueda del desarrollo y la felicidad.

Este trabajo ha servido de forma personal como medio para buscar y practicar las tecnologías que me permitan una vida más satisfactoria, plena y feliz. En este sentido se espera que lo encontrado pueda dar guía a otras personas interesadas en su propio desarrollo.

⁴ *Ibid*, p. 63.

⁵ Michael, Foucault, *“Tecnologías del yo y otros textos afines”*, Paidós Ibérica, Madrid, 1990, p. 48.

Se empieza con una descripción de qué es la felicidad y el desarrollo humano, que parte desde la antigua Grecia y la filosofía helenística y romana, pasando por la Ilustración hasta llegar a nuestros días.

Posteriormente se revisan las tecnologías del yo y se enumeran algunas de las técnicas para el mejoramiento de la persona que se utilizaban en la antigüedad como la “ascética”, “*epimeleia heautou*”, o inquietud de sí, la dietética, la económica, la erótica y diversas prácticas para alcanzar la virtud. Continúa con algunas tecnologías utilizadas en la actualidad; en donde la riqueza sigue siendo una condición preponderante para la búsqueda de la felicidad; por lo que se revisa el desarrollo de los líderes como medio para crear riqueza, las características que distinguen a las empresas que tienen éxito en el desarrollo de líderes, lo que significa el desarrollo y la felicidad en la actualidad y lo que se requiere para lograrlas.

Por último, se exponen las conclusiones en donde se explora la manera en que ha evolucionado el significado, el alcance y las herramientas para lograr el desarrollo y la felicidad. Además, se plantean algunas ideas de cómo podría aportar la filosofía algo al mundo empresarial, qué tanto valor podría generar y qué tanto el mundo empresarial se puede beneficiar de las tecnologías del yo.

II. ¿Qué es la felicidad y el desarrollo humano?

En la antigüedad en Grecia y Roma el desarrollo se buscaba como una forma de preparación para poder gobernar de mejor manera a otros. No se puede gobernar a los otros, no se los puede gobernar bien, no es posible transformar los propios privilegios en acción política sobre los otros, en acción racional, si uno no se ha preocupado por sí mismo.⁶ Necesidad de ocuparse de sí mismo en la medida en que hay que gobernar a otros.⁷ El concepto fue evolucionando y ya no se dice a la gente lo que Sócrates decía a Alcibiades: si quieres gobernar a otros, ocúpate de ti mismo. De aquí en más se dice ocúpate de ti mismo y se acabó. La inquietud de sí parece presentarse como un principio universal que se aplica y se impone a todo el mundo.⁸ De esta manera, lo que nació como un principio exclusivo para los señores y gobernantes o quienes aspiraban a serlo; fue evolucionando para incluir a una parte más extensa de la población “libre” y con los suficientes recursos económicos para invertir en sí mismos y en su desarrollo.

Mientras que la felicidad descrita por Séneca es un estado de paz, de serenidad continua. La *tranquillitas*, como calma interior completamente positiva, que debe distinguirse de la *securitas*.⁹ La felicidad entendida como un estado de paz, serenidad continua y tranquilidad es una forma vigilante, continua y consumada de la relación que se cierra sobre sí mismo. Uno se salva para sí, se salva por sí, se salva para no llegar a otra cosa que a sí mismo. En esa salvación de la filosofía helenística y romana, el yo es el agente, el objeto, el instrumento y la finalidad de la salvación.¹⁰ Por consiguiente, ocuparse de sí no es una simple preparación momentánea para la vida; es una forma de vida. En este contexto, la práctica de sí desempeña el papel de elaborar un “arte de vivir”, una práctica de existencia, a partir de la única relación en la que uno es dueño, la relación consigo.¹¹ Un enfoque en la propia persona, en la forma de pensar, sentir, experimentar, entender, trascender, relacionarse y presentarse ante uno mismo, los demás y el entorno.

⁶ Michael, Foucault, “*La Hermenéutica del sujeto*”, Akal, Universitaria, Madrid, 2005, p. 49.

⁷ *Ibid*, p. 54.

⁸ *Ibid*, p. 116.

⁹ *Ibid*, p. 61.

¹⁰ *Ibid*, p. 182.

¹¹ *Ibid*, p. 499.

Esta búsqueda de ser mejores estaba reservada a los señores y gobernantes, quienes tienen la inquietud por perfeccionarse para ser mejores y alcanzar mayores cargos. En esta época, ocuparse de sí es un privilegio, es la marca de una superioridad social, en oposición a quienes deben ocuparse de los otros para servirlos, u ocuparse de un oficio para poder vivir. La ventaja que dan la riqueza, el estatus y el nacimiento se traduce en la posibilidad de ocuparse de sí mismo.¹²

Esta posibilidad está intrínsecamente ligada a la forma de pensamiento que se interroga acerca de lo que permite al sujeto tener acceso a la verdad, la forma de pensamiento que intenta determinar las condiciones y los límites del acceso del sujeto a la verdad. Podríamos llamar espiritualidad a la búsqueda, la práctica, la experiencia por las cuales el sujeto efectúa en sí mismo las transformaciones necesarias para tener acceso a la verdad.¹³ La espiritualidad postula que la verdad nunca se da al sujeto con pleno derecho, el sujeto no tiene derecho, no goza de la capacidad de tener acceso a la verdad. La verdad no es simplemente lo que se da al sujeto para recompensarlo en cierto modo por el acto de conocimiento y llegar a colmar este acto. La verdad es lo que ilumina al sujeto; la verdad es lo que le da la bienaventuranza; la verdad es lo que le da la tranquilidad al alma.¹⁴

Un gran cambio a este paradigma ocurre durante la Ilustración plasmado en la Declaración de la Constitución de los Estados Unidos el 24 de junio de 1793 expresada en el siguiente fragmento:

“Creemos que estas verdades son evidentes: que todos los hombres han sido creados iguales; que el creador les ha concedido derechos inalienables, entre los que se encuentran el de la vida, la libertad y la búsqueda de la felicidad.”¹⁵

¹² Michel, Foucault, *“La Hermenéutica del sujeto”*, Akal, Universitaria, Madrid, 1982, p. 458.

¹³ *Ibid*, p. 30.

¹⁴ *Ibid*, p. 31.

¹⁵ Darrin, M. McMahon, *“Una historia de la felicidad”*, Taurus, Ciudad de México, 2006, p. 315.

Esta declaración representaba el sentido común colectivo del siglo *XVIII* en donde la felicidad se convierte en algo de este mundo que puede ser asequible por todos. El nuevo paradigma transforma por completo el concepto, pues ahora cada ser humano tiene la posibilidad de buscar la felicidad; y esta búsqueda se convierte en el propósito y la intención de la vida humana. Ya no es algo limitado, inalcanzable y celestial; sino que se convierte en algo genérico, cotidiano y permanente: la búsqueda y preservación de la felicidad.

Desde el momento en que el ser del sujeto no es puesto en cuestión por la necesidad de tener acceso a la verdad, creo que entramos en otra era de la historia de las relaciones entre la subjetividad y la verdad. Y la consecuencia de ello, es que el acceso a la verdad en lo sucesivo tiene como única condición el conocimiento, no encontrará en éste, como recompensa y como cumplimiento, otra cosa que el camino indefinido del conocimiento.¹⁶ Tal como es en lo sucesivo, la verdad no es capaz de salvar al sujeto. La edad moderna de las relaciones entre el sujeto y verdad comienza el día en que postulamos que, tal como es, el sujeto es capaz de verdad pero que ésta, tal como es, no es capaz de salvarlo.¹⁷

Con este nuevo paradigma surge un vaivén de opciones para ser feliz: procurarse sentimientos y sensaciones agradables, maximizar el placer y minimizar el dolor,¹⁸ la búsqueda de la riqueza,¹⁹ o la búsqueda del poder, como señalaba Nietzsche.²⁰

Autores contemporáneos afirman que la felicidad viene del Ser, no del tener, que es el resultado de conectar con eso que somos y descubrir que nuestra esencia no es material sino espiritual.²¹ Una vida con sentido es una vida feliz, que se vive con un profundo sentimiento de asombro y gratitud.²² Es en el cuerpo y no en el pensamiento

¹⁶ *Ibid*, p. 34.

¹⁷ *Ibid*, p. 35.

¹⁸ *Ibid*, p. 217.

¹⁹ *Ibid*, p. 356.

²⁰ *Ibid*, p. 435.

²¹ Mario, Alonso, *“¡Tómame un respiro! Mindfulness”*, Espasa, Barcelona, 2017, p. 59.

²² *Ibid*, p. 85.

en donde habita la vida, por eso hay que ponerle atención al presente y a nuestros sentidos.²³

Tener un sentido en la vida es la mayor tarea de un ser humano. Frankl identifica tres posibles fuentes de sentido: 1) en el trabajo (hacer algo significativo); 2) en el amor (ocuparte de otra persona); y 3) en el coraje para enfrentar situaciones difíciles (resiliencia). Sufrir por y para sí mismo no tiene ningún sentido; nosotros le damos significado a nuestro sufrimiento por la manera en la que respondemos a él.²⁴

Otros afirman que la felicidad es tener control,²⁵ vivir sin miedos y con amor pues si amas y no tienes miedo te sientes bien. La felicidad es una elección, al igual que el sufrimiento.²⁶

En las organizaciones la felicidad es crucial pues la gente feliz es más productiva.²⁷ La felicidad es una decisión personal y por lo tanto debe de ser responsabilidad de todos. La felicidad es generalmente la precursora del éxito.

Una vez que hemos dado una revisión rápida a la evolución del significado de la felicidad y a las implicaciones que tiene tanto en la vida personal como en las organizaciones, vamos a explorar algunas de las técnicas que se han utilizado para perseguirla. Empezaremos por la forma en que se aproximaban a ella en la antigüedad griega y romana.

²³ *Ibid*, p. 139.

²⁴ Viktor, Frankl, *“Man’s Search for Meaning”*, Beacon Press, Boston, 2006, p. X.

²⁵ Francisco, Alcaide, *“Aprendiendo de los mejores”*, Alienta, Madrid, 2016, p. 1438.

²⁶ Miguel, Ruíz, *“Los cuatro acuerdos”*, Urano, Barcelona, 1997, p. 146.

²⁷ Jurgen, Appelo, *“Managing for Happiness: Games, Tools and Practices to Motivate any Team”*, Wiley, Nueva Jersey, 2016, p. 4.

III. Tecnologías del yo en la antigüedad.

3.1 Definición de tecnologías del yo.

Para Foucault existen cuatro tipos principales de “tecnologías” en el ser humano: 1) tecnologías de producción, que nos permiten transformar o manipular cosas; 2) tecnologías de sistemas de signos, que nos permiten utilizar signos, sentidos, símbolos o significaciones; 3) tecnologías de poder, que determinan la conducta de los individuos y los someten a cierto tipo de fines de dominación; y 4) tecnologías del yo, que permiten a los individuos efectuar, por cuenta propia o con la ayuda de otros, cierto número de operaciones sobre su cuerpo y su alma, pensamientos, conducta, o cualquier forma de ser, obteniendo así una transformación de sí mismos con el fin de alcanzar cierto estado de felicidad, pureza, sabiduría o inmortalidad”.²⁸

Foucault desarrolla esta hermenéutica del yo en dos contextos diferentes: 1) la filosofía grecorromana en los dos primeros siglos a. C.; y 2) la espiritualidad cristiana y los principios monásticos desarrollados en los siglos cuarto y quinto. Estas prácticas estaban constituidas en griego como “*epimelesthia sautou*”, “el cuidado de sí”, la preocupación por sí, el sentirse preocupado, inquieto por sí. El precepto de “ocuparse de uno mismo” era para los griegos, uno de los principales principios de las ciudades, una de las reglas más importantes para la conducta social y personal y para el arte de la vida. Cuando se pregunta cuál es el principio moral más importante en la filosofía antigua, la respuesta inmediata no es “Cuidarse a sí mismo”, sino el principio délfico “*gnothi sauton*”, “Conócete a ti mismo”.²⁹

Esta definición aplica para las prácticas utilizadas en el pasado, en donde la búsqueda de la felicidad se tomaba como una forma de vida, como un arte de vivir que envolvía algo mucho más amplio que simplemente el procurarse placeres y sensaciones; implicaba una transformación profunda y arriesgada del ser humano.

²⁸ Michael, Foucault, “*Tecnologías del yo y otros textos afines*”, Paidós Ibérica, Madrid, 1988, p. 48.

²⁹ *Ibid*, p. 50.

Esto era un ocio activo: estudiar, leer, prepararse para los reveses de la fortuna o para la muerte. Era una meditación y una preparación. Una de las características más importantes de este cuidado implicaba tomar notas sobre sí mismo que debían ser releídas, escribir tratados o cartas a los amigos para ayudarles, y llevar cuadernos con el fin de reactivar para sí mismo las verdades que uno necesitaba.³⁰ El cuidado de sí no es otro tipo de pedagogía, se ha convertido en un cuidado médico permanente. Uno debe de convertirse en el médico de sí mismo. Puesto que debemos de prestar atención a nosotros mismos a lo largo de toda la vida, el objetivo ya no es el prepararse para la vida adulta, o para otra vida, sino el prepararse para cierta realización completa de la vida. Esta realización se completa justamente en el momento anterior a la muerte.³¹

Como comentamos en el capítulo anterior, la aspiración a la felicidad en el pasado sólo incumbía a grupos sociales muy limitados, que eran los portadores de la cultura y para quienes podía tener sentido y ser una realidad.³² Ocuparse de sí mismo es un privilegio, es la marca de una superioridad social, en oposición a quienes deben ocuparse de los otros para servirlos, u ocuparse de un oficio para poder vivir. Por consiguiente, ocuparse de sí mismo, no es una simple preparación momentánea para la vida; es una forma de vida.³³

3.2 La ascética

La “*ascética*” del arte de vivir se mueve entre los polos del ejercicio del pensamiento y del ejercicio físico; ligada de modo fundamental a una conducción de la vida más o menos rigurosa.³⁴ El acento se coloca sobre la relación consigo mismo que permite no dejarse llevar por los apetitos y placeres, conservar respecto de ellos dominio y superioridad, mantener los sentidos en un estado de tranquilidad, permanecer libre de toda esclavitud interior respecto de las pasiones y alcanzar un modo de ser que puede

³⁰ *Ibid*, p. 62.

³¹ *Ibid*, p. 67.

³² Michael, Foucault, “*Historia de la sexualidad 3; la inquietud de sí*”, Siglo XXI, Ciudad de México, 2010, p. 52.

³³ Michael, Foucault, “*La hermenéutica del sujeto*”, Akal Universitaria, Madrid, 1982, p. 458.

³⁴ *Ibid*, p. 239.

definirse por el pleno disfrute de sí mismo o la perfecta soberanía de sí sobre sí mismo.³⁵ La virtud, en el orden de los placeres, no se concibe como un estado de integridad, sino como una relación de dominación, una relación de control: lo muestran los términos utilizados para definir templanza: “dominar los deseos y los placeres”, “ejercer el poder sobre ellos”, “mandar en ellos”.³⁶

Es en este control de uno mismo donde el cuidado de sí mismo, no sólo implica la necesidad de conocer tanto lo que se ignora como lo que se es, sino de aplicarse efectivamente a uno mismo y de ejercitarse uno mismo y transformarse.³⁷ La espiritualidad postula que es preciso que el sujeto se modifique, se transforme, se desplace, se convierta, en cierta medida y hasta cierto punto, en distinto de sí mismo para tener acceso a la verdad. Puesto que el sujeto, tal como es, no es capaz de verdad. La verdad no es simplemente lo que se da al sujeto para recompensarlo en cierto modo por el acto de conocimiento y llegar a colmar este acto. La verdad es lo que ilumina al sujeto; la verdad es lo que le da la bienaventuranza; la verdad es lo que le da la tranquilidad al alma.³⁸

Para el pensamiento griego de la época clásica, la “ascética” permite constituir el ejercicio de una vida virtuosa que es también la vida del hombre “libre” en su sentido pleno, positivo y político del término. Esta libertad activa afirma el carácter “viril” de la templanza. Este dominio es una manera de ser hombre en relación consigo mismo, es decir, de mandar sobre lo que debe ser mandado, de obligar a la obediencia a quien no es capaz de dirigirse a sí mismo, de imponer los principios de la razón a quien carece de ellos; es una forma en resumen de ser activo, en relación con quien por naturaleza es pasivo y debe seguir siéndolo.³⁹ No se trataba de llegar al renunciamiento a sí mismo. Al contrario, se trataba de la constitución de sí mismo mediante la “*askesis*”. Se trataba

³⁵ Michael, Foucault, “*La historia de la sexualidad 2; el uso de los placeres*”, Siglo XXI, Ciudad de México, p. 37.

³⁶ *Ibid*, p. 78.

³⁷ *Ibid*, p. 81.

³⁸ Michael, Foucault, “*La hermenéutica del sujeto*”, Akal Universitaria, Madrid, 1982, p. 31.

³⁹ *Ibid*, p. 93.

de llegar a la formación de cierta relación de sí consigo mismo que fuera plena, consumada, completa, autosuficiente y susceptible de producir esa transfiguración de sí mismo que es la felicidad que uno conquista consigo mismo.⁴⁰ Felicidad lograda a través del control de uno mismo, del control de las acciones, los pensamientos y comportamientos. Ese control convierte a la persona en alguien activo, porque encauza su energía y su razón en lo que pretende y no da tumbos sin dirección por la incapacidad de controlarse.

3.3 “*Epimeleia heautou*” o inquietud de sí

Su noción contiene tres factores. El primero es la actitud con respecto a sí mismo, con respecto a los otros, y con respecto al mundo. En segundo lugar, es una manera determinada de atención, de mirada. Implica cierta manera de prestar atención a lo que se piensa y lo que sucede en el pensamiento. En tercer lugar, designa una serie de acciones que uno ejerce sobre sí mismo, acciones por las cuales se hace cargo de sí mismo, se modifica, se purifica y se transforma y transfigura.⁴¹

Cuando Platón trata de ver qué es el sí mismo del que hay que ocuparse, lo que descubre no es en absoluto el alma sustancia: sino el alma sujeto. Ocuparse de sí mismo será ocuparse de sí en cuanto uno es “sujeto de” cierta cantidad de cosas: sujeto de acción instrumental, sujeto de relaciones con el otro, sujeto de comportamientos y actitudes en general, sujeto también de la relación consigo mismo.⁴²

La inquietud de sí debe consistir en el autoconocimiento: “Hay que conocer bien ese sí mismo del que hay que ocuparse”. Para conocerse, hay que mirarse en un elemento que sea igual a uno mismo; hay que mirar en ese elemento lo que es el principio mismo del saber y el conocimiento; y ese principio mismo del saber y el conocimiento es el elemento divino. Es preciso, por lo tanto, mirarse en el elemento

⁴⁰ *Ibid*, p. 299.

⁴¹ *Ibid*, p. 26.

⁴² *Ibid*, p. 68.

divino para reconocerse a sí mismo: hay que conocer lo divino para reconocerse a sí mismo.⁴³

Un tercer elemento es la espiritualidad y el desarrollo físico como medios para alcanzar la virtud. Es necesaria la condición de espiritualidad para tener acceso a la verdad. Tener acceso a la verdad es tener acceso al ser mismo, un acceso que es tal que el ser al cual se accede será al mismo tiempo, y como consecuencia, el agente de transformación que tiene acceso a él. Y ése es el círculo platónico: al conocerme, accedo a un ser que es la verdad, y cuya verdad transforma el ser que soy y me asimila a Dios.⁴⁴

Dentro de este esquema platónico el primer punto es el descubrimiento de la ignorancia que suscita el imperativo de la inquietud de sí. El segundo punto es la inquietud de sí a partir del momento en que uno afirma o se propone preocuparse por sí mismo, va a consistir esencialmente en “conocerse a sí mismo”. El tercer punto es la reminiscencia que está exactamente en el punto de unión entre una y otro. El alma descubre qué es al recordar lo que vio. Al recordar qué es, recupera el acceso a lo que vio. Puede decirse que en la reminiscencia platónica se encuentran, reunidos y bloqueados en un solo movimiento del alma, autoconocimiento de la verdad, inquietud de sí y retorno al ser.⁴⁵

Los principios para acceder a este retorno al ser consisten, primero, en vencer los vicios: el principio del dominio de sí mismo. Segundo, es importante ser firme y sereno en la adversidad y la mala fortuna. Tercero, se trata de luchar contra el placer. Cuarto, no perseguir los bienes pasajeros. Esto es, debemos encontrar nuestro objetivo, nuestra felicidad y nuestro bien último en nosotros mismos, en nuestro propio espíritu, en la calidad de nuestra alma. Quinto y último, lo importante es ser libre para partir. El

⁴³ *Ibid*, p. 78.

⁴⁴ *Ibid*, p. 187.

⁴⁵ *Ibid*, p. 243.

criterio de que uno ha alcanzado efectivamente la calidad y la plenitud necesarias en relación consigo mismo es que está listo para morir.⁴⁶

Esta libertad-poder no puede concebirse sin una relación con la verdad. No podemos constituirnos en sujetos morales en el uso de los placeres sin constituirnos al mismo tiempo como sujetos de conocimiento. La templanza implica que el logos sea colocado en una posición de soberanía en el ser humano, y que pueda someter los deseos, y que esté en situación de regular el comportamiento.⁴⁷ La práctica del régimen como arte de vivir es una forma de constituirse como un sujeto que tiene el cuidado justo, necesario y suficiente de su cuerpo. Cuidado que recorre la vida cotidiana; que hace de las actividades principales o corrientes de la existencia una postura a la vez de salud y de moral; y que busca finalmente armar al individuo mismo con una conducta racional.⁴⁸

La relación del alma con la verdad es a la vez lo que fundamenta el Eros en su movimiento, su fuerza y su intensidad, y lo que, ayudándola a desembarazarse de todo goce físico, le permite convertirse en el verdadero amor.⁴⁹ Esta práctica toma forma para instaurar una técnica de vida; esta técnica no postula que se les quite a los actos su naturalidad de origen; tampoco se propone mejorar sus efectos placenteros: busca distribuirlos de la forma más adecuada a la naturaleza.⁵⁰

La aplicación a uno mismo designa todo un conjunto de ocupaciones; es de "*epimeleia*" de lo que se habla para designar las actividades del amo de casa, las tareas del príncipe que vela por sus súbditos, los cuidados que deben dedicarse a un enfermo o a un herido y los deberes que se consagran a los dioses o a los muertos.⁵¹ "*Epimeleia*"

⁴⁶ *Ibid*, p. 245.

⁴⁷ Michael, Foucault, "*Historia de la sexualidad 2; el uso de los placeres*, Siglo XXI, Ciudad de México, 2011, p. 97.

⁴⁸ *Ibid*, p. 118.

⁴⁹ *Ibid*, p. 99.

⁵⁰ *Ibid*, p. 152.

⁵¹ Michael, Foucault, "*Historia de la sexualidad 3; la inquietud de sí*", Siglo XXI, Ciudad de México, 2010, p. 58.

implica un trabajo que está poblado de ejercicios, de tareas prácticas, de actividades diversas. Están los cuidados del cuerpo, los regímenes de salud, los ejercicios físicos, la satisfacción, tan medida como sea posible, de las necesidades, las meditaciones, las lecturas, las notas que se toman de libros o de las conversaciones escuchadas y que se releen más tarde, la rememoración de las verdades que se saben ya, pero de las que hay que apropiarse aún más.⁵²

Al lado de estas prácticas se desarrolla también el ejercicio del pensamiento. Se considera importante someterse al examen de conciencia. Parece que el examen que se desarrollaba por la mañana servía sobre todo para enfrentar las tareas y obligaciones de la jornada, para estar suficientemente preparado para ellas. El de la tarde, por su parte, estaba dedicado de manera mucho más unívoca a la rememoración de la jornada pasada.⁵³ Velar permanentemente sobre nuestras representaciones es calibrar la relación entre uno mismo y lo que es representado para aceptar, en la relación con uno mismo, sólo lo que puede depender de la propia elección libre y racional.⁵⁴ La experiencia de uno mismo que se forma en esta posesión no es simplemente la de una fuerza domada o la de una soberanía ejercida sobre un poder listo a rebelarse; es la de un placer que toma uno en sí mismo. Aquel que ha llegado a tener finalmente acceso a sí mismo es para sí mismo un objeto de placer.⁵⁵

3.4 Prácticas y técnicas para alcanzar la virtud

Dentro de las prácticas del pensamiento existieron varias técnicas para desarrollar las capacidades. En primer lugar, los ritos de purificación: no se puede tener acceso a los dioses, no se pueden practicar sacrificios, no se puede escuchar al oráculo y entender lo que dice, no se puede aprovechar un sueño que va a esclarecernos porque nos transmite signos ambiguos pero descifrables: nada de esto puede hacerse si antes uno no se ha purificado.⁵⁶ En segundo lugar tenemos las técnicas de concentración del alma.

⁵² *Ibid*, p. 59.

⁵³ *Ibid*, p. 71.

⁵⁴ *Ibid*, p. 75.

⁵⁵ *Ibid*, p. 77.

⁵⁶ Michael, Foucault, *“La hermenéutica del sujeto”*, Akal Universitaria, Madrid, 1982, p. 57.

El alma es algo móvil. El alma, el aliento, son algo que puede agitarse, sobre lo cual el exterior puede tener influjo. Y hay que evitar que el alma, el aliento, el "*pneuma*" se disperse. En tercer lugar, tenemos la técnica de la retirada; es una manera determinada de apartarse, de ausentarse del mundo dentro del cual estamos situados: en cierto modo, cortar el contacto con el mundo exterior, no experimentar ya las sensaciones, no agitarnos ya por todo lo que pasa a nuestro alrededor, actuar como si ya no viéramos y, efectivamente, no ver ya lo que está presente, ante nuestros ojos. En cuarto lugar, la práctica de la resistencia que, por lo demás, está ligada a esa concentración del alma y la retirada hacia sí mismo, que hace que sea posible o bien soportar las pruebas más dolorosas y duras o bien resistir, una vez más las tentaciones que puedan presentarse.⁵⁷

Esta práctica de la resistencia tiene en Musonio también un componente físico: acostumbrarse a soportar el hambre, la sed, el exceso de frío y el exceso de calor. Hay que acostumbrarse a usar ropa basta e insuficiente. En consecuencia, lo que está en juego en esos ejercicios, no es el cuerpo atlético, sino un cuerpo de paciencia, un cuerpo de resistencia, un cuerpo de abstinencias.⁵⁸

En Platón, la valentía con respecto al mundo externo y el control con respecto a sí mismo está a cargo de ejercicios físicos. El atletismo, el ejercicio de la lucha con otro, toda la preparación necesaria para competir no sólo en la lucha sino en la carrera, en el salto, etc. Toda esa formación atlética es una de las garantías de que no temeremos la adversidad exterior, no temeremos a los adversarios con los cuales aprendemos a luchar; el modelo de lucha con el otro debe servir para luchar contra todos los acontecimientos y todas las desventuras. Además, la preparación atlética implica, por supuesto, muchos renunciamientos, muchas abstenciones.⁵⁹ Diógenes va más allá al afirmar que el ejercicio permite a los hombres vencerlo todo, al dejar de lado las penas

⁵⁷ *Ibid*, p. 58.

⁵⁸ *Ibid*, p. 400.

⁵⁹ *Ibid*, p. 400.

fútiles que nos damos y al ejercitarnos conforme a la naturaleza, podremos y deberemos vivir felices.⁶⁰

Un ejemplo de este tipo de ejercicios físicos lo evoca Séneca en la práctica de la “pobreza ficticia”, que ha de realizarse todos los meses y en el transcurso de la cual, colocándose voluntariamente durante tres o cuatro días “en los confines de la miseria”, se pasa por la experiencia del colchón de paja, de la ropa grosera, del pan de ínfima calidad, y que no es “un juego sino una prueba”. No nos privamos un momento para saborear mejor los refinamientos futuros, sino para convencernos de que el peor infortunio no nos quitará lo indispensable y de que es posible soportar siempre lo que somos capaces de sufrir algunas veces.⁶¹

Esta combinación constante e inseparable del trabajo espiritual y físico se representa en la “*sophrosyne*” que es el estado al que tendemos mediante el ejercicio del autocontrol y mediante la moderación de la práctica de los placeres, esta caracterizada como una libertad. Si en este punto es importante gobernar deseos y placeres, si el uso que hacemos de ellos constituye una apuesta moral de semejante precio, no es para conservar o reencontrar una inocencia original; no es con el fin general de preservar una pureza; se trata de ser libre y seguir siéndolo.⁶²

Es en este sentido en donde la medicina no se concebía simplemente como una técnica de intervención que apela, en los casos de enfermedad, a los remedios y a las operaciones. Debía también, bajo la forma de un cuerpo de saber y de reglas, definir una manera de vivir, un modo de relación meditada con uno mismo, con el propio cuerpo, con los alimentos, con la vigilia y el sueño, con las diferentes actividades y con el medio ambiente. Debía proponer, bajo la forma del régimen, una estructura voluntaria y

⁶⁰ Michael, Foucault, “*Historia de la sexualidad 2; el uso de los placeres*”, Siglo XXI, Ciudad de México, 2011, p. 82.

⁶¹ Michael, Foucault, “*Historia de la sexualidad 3; la inquietud de sí*”, Siglo XXI, Ciudad de México, 2010, p. 70.

⁶² *Ibid*, p. 87.

racional de la conducta.⁶³ No se buscaba una cura que ayudara a paliar las enfermedades e infortunios, sino que su objetivo era una regulación de las actividades, conductas y emociones que permitieran estar en control.

3.5 La dietética

Era un régimen que buscaba reglamentar la actividad reconocida como importante para la salud.⁶⁴ El régimen es una categoría fundamental a través de la cual puede pensarse la conducta humana; caracteriza la forma en que se maneja la existencia y permite fijar un conjunto de reglas de conducta: un modo de problematización del comportamiento, que se hace en función de una naturaleza que hay que preservar y a la que conviene conformarse. El dominio que un régimen convenientemente meditado comprende: los ejercicios, los alimentos, las bebidas, los sueños, las relaciones sexuales; todas las cosas que deben ser “medidas”.⁶⁵

La desconfianza respecto de los regímenes excesivos muestra que la dieta no tiene por finalidad llevar la vida tan lejos en el tiempo como sea posible ni con logros tan altos como sea posible, sino más bien hacerla útil y feliz dentro de los límites que se le han fijado.⁶⁶ La práctica del régimen como arte de vivir es bien distinta de un simple conjunto de precauciones destinadas a evitar las enfermedades o a acabar de curarlas. Es toda una forma de constituirse como un sujeto que tiene el cuidado justo, necesario y suficiente de su cuerpo y de su alma. Cuidado que recorre la vida cotidiana; que hace de las actividades principales o corrientes de la existencia una postura a la vez de salud y de moral; que define entre el cuerpo y los elementos que lo rodean una estrategia circunstancial, y que busca finalmente armar al individuo mismo con una conducta racional.⁶⁷ En una dietética que debe determinar cuándo es útil y cuándo es nocivo

⁶³ *Ibid*, p. 112.

⁶⁴ Michael, Foucault, *“Historia de la sexualidad 2; el uso de los placeres”*, Siglo XXI, Ciudad de México, 2011, p. 108.

⁶⁵ *Ibid*, p. 110.

⁶⁶ *Ibid*, p. 115.

⁶⁷ *Ibid*, p. 118.

practicar los placeres, vemos dibujarse una tendencia general hacia una economía restrictiva.⁶⁸

3.6 La económica

Por otro lado, el mérito principal del “arte económico” en la antigüedad confluye en aprender la práctica del mando. Dirigir el “*oikos*” es mandar, y mandar en la casa no es distinto del poder que debe ejercerse en la ciudad.⁶⁹ En este marco del arte de la “economía” es en donde se plantea el problema de las relaciones entre marido y mujer. Y es que la esposa, dado que es dueña de la casa, es un personaje esencial en el gobierno del “*oikos*” y para su buena gestión.⁷⁰ La comunidad entre los dos individuos se establece por la mediación de una finalidad común que es la casa: su mantenimiento y también la dinámica de su crecimiento. A partir de ahí pueden analizarse las formas de esta “comunidad” y la especificidad de los papeles que deben desempeñar en ella los dos cónyuges.⁷¹

Para que puedan ejercer conjuntamente sus distintas funciones, los dioses han dotado a cada uno de los dos sexos de cualidades particulares. Los rasgos físicos: a los hombres, que a pleno sol deben “arar, sembrar, plantar, llevar a pastar a los animales”, les dieron atributos para soportar el frío, el calor, la marcha; las mujeres, que trabajan al abrigo tienen un cuerpo menos resistente. También rasgos de carácter: las mujeres tienen un temor natural, pero que tiene sus efectos positivos: tal temor las lleva a cuidar las provisiones, a temer su pérdida, a tener aprensiones por el gasto; el hombre, en cambio, es valiente, ya que debe defenderse contra todo lo que podría dañarlo en el exterior. Cada uno de los cónyuges tiene por tanto una naturaleza, una forma de actividad, un lugar, que se define en relación con las necesidades del “*oikos*”. Que se sostengan el uno al otro, tal es lo que quiere la “ley”: práctica regular que corresponde exactamente a las intenciones de la naturaleza, que atribuye a cada uno su función y su

⁶⁸ *Ibid*, p. 119.

⁶⁹ *Ibid*, p. 166.

⁷⁰ *Ibid*, p. 177.

⁷¹ *Ibid*, p. 170.

lugar y que define lo que es conveniente y bueno que cada uno haga o no haga. Esta ley declara buenas “las ocupaciones por las que la divinidad dio a cada uno las mayores facultades naturales”: así es mejor para la mujer “quedarse en casa que pasar su tiempo afuera” y malo para el hombre “quedarse en casa en vez de ocuparse de los trabajos del exterior”.⁷²

En los humanos la finalidad del vínculo que une a hombre y mujer no sólo concierne al “ser”, sino al “ser pleno”. Entre los hombres, en todo caso, la existencia de la pareja permite, a lo largo de la existencia, la ayuda y el apoyo recíprocos; en cuanto a la progenie, no asegura simplemente la supervivencia de la especie: sirve al “propio interés de los padres”, pues “los cuidados que, en su época de fuerza plena, prodigaron a seres débiles, en la debilidad de la vejez, a cambio, los obtienen de seres que ya se han hecho fuertes. Y justo por este complemento de buena vida es que la naturaleza dispuso como lo hizo al hombre y a la mujer; en vista de la vida común “organizó a uno y otro sexo”. El primero es fuerte, el segundo se contiene por temor; uno encuentra su salud en el movimiento, el otro se inclina a llevar una vida más sedentaria; uno aporta los bienes de la casa, el otro vela por lo que ésta contiene; uno alimenta a los niños, el otro los educa. La naturaleza en cierto modo programó la economía de la familia y las funciones que cada uno de los esposos debe tener en ella.⁷³ Hay que entender la particularidad en donde se da esta técnica económica pues se basa únicamente en los cónyuges libres que tienen un “*oikos*” el cual deben administrar. Es decir, esta limitada no sólo a la gente libre, sino a la gente libre con ciertas posesiones y / o títulos que les permiten practicar y desarrollar esta técnica.

3.7 La erótica

Dentro de la erótica, los griegos no oponían, como dos elecciones exclusivas, como dos tipos de comportamientos radicalmente distintos, el amor del propio sexo y aquel del otro. Las líneas divisorias no seguían semejante frontera.⁷⁴ A sus ojos, lo que hacía que

⁷² *Ibid*, p. 172.

⁷³ *Ibid*, p. 192.

⁷⁴ *Ibid*, p. 203.

se pudiera desear a un hombre o a una mujer era solamente el apetito que la naturaleza había implantado en el corazón del hombre hacia quienes son “bellos”, cualquiera que fuera su sexo.⁷⁵ Amar a los muchachos era una práctica “libre” en el sentido de que no sólo estaba permitida por las leyes, sino aceptada por la opinión.⁷⁶ Las relaciones que unen al hombre y al adolescente, más allá de un determinado umbral de edades y de posición que los separe, eran objeto de una especie de ritualización que, al imponerles muchas reglas, les daba forma, valor e interés.⁷⁷ Y es que, estas relaciones se desplazan libremente, de modo que es preciso perseguir al muchacho, cazarlo, acecharlo por donde puede pasar y detenerlo en el lugar en el que se encuentre; el juego también es abierto en el sentido de que no puede ejercerse sobre él ningún poder estatutario: es libre de hacer su elección, de aceptar o rechazar, de preferir o de decidir.⁷⁸ Eros puede unir a los seres humanos sea cual fuere su sexo.⁷⁹

Sin embargo, cuando se trata de definir lo que debe ser, para alcanzar la forma más bella y más perfecta, la relación de un hombre y de un muchacho, y cuando se trata de determinar que uso, dentro de su relación, pueden dar a sus placeres, entonces la referencia al Eros se hace necesaria; su relación depende de una “Erótica”. Y es que, entre dos cónyuges, el estatuto ligado al estado matrimonial, la gestión del “*oikos*”, la conservación de la descendencia, pueden fundar los principios de conducta, definir sus reglas y fijar las formas de templanza exigida. En cambio, entre un hombre y un muchacho que están en situación de independencia recíproca y entre los cuales no hay constricción institucional, sino un juego abierto, el principio de regulación de las conductas hay que pedírselo a la propia relación, a la naturaleza del movimiento que los lleva uno al otro y del afecto que los une recíprocamente.⁸⁰

⁷⁵ *Ibid*, p. 205.

⁷⁶ *Ibid*, p. 207.

⁷⁷ *Ibid*, p. 213.

⁷⁸ *Ibid*, p. 215.

⁷⁹ *Ibid*, p. 219.

⁸⁰ *Ibid*, p. 220.

La relación sexual es percibida como del mismo tipo que la relación entre el superior y el inferior, el que domina y el que es dominado, el que somete y el que es sometido, el que vence y el que es vencido. Y a partir de ahí, puede comprenderse que en el comportamiento sexual hay un papel que es intrínsecamente honorable y al que se valora con derecho pleno: es el que consiste en ser activo, en dominar, en penetrar y en ejercer así su superioridad.⁸¹

Cada una de las tres grandes técnicas de sí mismo en el comportamiento en el pensamiento griego –la dietética, la económica y la erótica– proponían una modulación de la conducta sexual.⁸²

Del lado de la Dietética encontramos una forma de templanza definida por el uso medido y oportuno de las “*aphrodisia*”; el ejercicio de esta templanza exigía una atención centrada en la cuestión del “momento” y en la correlación entre los estados variables del cuerpo y las propiedades cambiantes de las estaciones, y en el corazón de esta preocupación se manifiestan el miedo a la violencia, el temor al agotamiento y la doble inquietud de la supervivencia del individuo y del mantenimiento de la especie.

Del lado de la Económica encontramos una forma de templanza definida por un determinado privilegio por el que el marido conserva a la esposa legítima sobre la que ejerce su poder; la postura es el mantenimiento a lo largo de la existencia de cierta estructura jerárquica propia de la organización de la casa; para asegurar esta permanencia, el hombre debe temer todo exceso y practicar el dominio de sí mismo en el dominio que ejerce sobre los demás.

La templanza exigida por la Erótica es la del respeto que se debe a la virilidad del adolescente y a su estatuto futuro de hombre libre: ya no se trata simplemente de que el hombre sea dueño de su placer; se trata de saber cómo se puede dejar espacio a

⁸¹ *Ibid*, p. 234.

⁸² *Ibid*, p. 269.

la libertad del otro en el dominio que uno ejerce sobre sí mismo y en el amor verdadero que se le entrega.⁸³

Una reflexión sobre las tecnologías del yo desarrolladas en la antigüedad (ascética, "*epimeleia heautou*" o inquietud de sí, los ritos de purificación como la concentración del alma, técnica de la retirada, práctica de la resistencia, la medicina, dietética, económica y erótica) es que no constituyen tan sólo prácticas aisladas, ya sea en el plano físico, del pensamiento o del alma; sino que son una forma de vida integral que implica, además, creencias, instituciones y organización. Comprenden una visión completa que guía la vida de las personas.

⁸³ *Ibid*, p. 270.

IV. Tecnologías del yo en la actualidad

Mientras que en la antigüedad la felicidad estaba reservada a unos cuantos y servía como indicador de la perfección humana y de las capacidades de los gobernantes, a partir de la Ilustración se modifica sustancialmente este concepto para presentar la felicidad como algo a lo que todos los seres humanos pueden aspirar en esta vida.

La promesa de felicidad planteada por la Ilustración se fue ampliando cada vez más hasta llegar en el siglo XVIII con las revoluciones norteamericana y francesa a convertirse en un reclamo, un ideal y una motivación.⁸⁴

Esta masificación de la felicidad generó una amplitud en sus formas; entendiéndose como prosperidad combinada con virtud, como independencia en la vida, disfrute del máximo placer o como el buen estado de nuestras posesiones y nuestro cuerpo junto con la capacidad de incrementar, conservar y utilizar ambas cosas.⁸⁵ Estas variaciones propiciaron nuevas líneas posibles en su conceptualización. Ahora la felicidad es una responsabilidad exclusiva del ser humano, dejando del lado a cualquier oráculo, Dios, fortuna, o posición social. Una de las primeras condiciones a cubrir para lograrla, es el crear las condiciones económicas que posibiliten procurarse alguna o algunas de las variadas formas en las que se puede alcanzar la felicidad. Esto ocasionó que la riqueza y felicidad puedan confundirse como una misma cosa; en esa línea de la independencia que se busca a través de la lucha por el poder y por el placer.⁸⁶ La confusión surge cuando desde el lado legal, teórico y discursivo se abre la posibilidad para todos de alcanzar la felicidad; sin embargo, ante la necesidad de procurarse lo necesario para sobrevivir se limitan sobremanera estas posibilidades a quienes no cuentan con los recursos. Alcanzar los medios económicos no es llegar a la felicidad, sino el punto de partida para contar con los medios necesarios y el tiempo “ocio activo” para perseguirla.

⁸⁴ Darrin, McMahon, “*Una historia de la felicidad*”, Taurus, Ciudad de México, 2006, p. 30.

⁸⁵ *Ibid*, p. 61.

⁸⁶ *Ibid*, p. 79.

Mientras que los conceptos de masificación de la felicidad se fueron ampliando rápidamente, no sucedió lo mismo con las posibilidades económicas, físicas, biológicas, de pensamiento y espirituales de la masa para acceder a alguna o algunas de las formas de felicidad a disposición, por lo que se fueron marcando diferencias. En el afán de mantener la promesa de masificación, se fueron creando regulaciones de las actividades humanas se fue gestando una cultura de seguridad en donde autores como Freud manifiestan la frustración en la permanente búsqueda de la felicidad por parte del hombre.⁸⁷ Nietzsche apuntaba en una dirección similar cuando comenta en *La genealogía de la moral*, que el hecho de que la sociedad organizada obligara a los seres humanos a constreñir su deseo de satisfacer su agresividad en los demás reorientándola hacia el interior, da como resultado un grado inevitable de frustración, ansiedad y culpabilidad. En esta parte Freud subraya, el precio que pagamos por el avance de nuestra civilización es una pérdida de la felicidad a través del aumento del sentimiento de culpa. El hombre civilizado había cambiado una parte de sus posibilidades de felicidad por una parte de seguridad.⁸⁸

Esta nueva realidad de la felicidad es la que revisaremos a continuación en dos líneas principales. Por un lado, la felicidad alineada con la riqueza; y por el otro, ligada a la realización del ser del hombre tanto en su parte emocional y biológica como espiritual. En ambos casos, la felicidad ya no es un privilegio exclusivo de las élites o gobernantes; sino una aspiración común y con responsabilidad directa sobre el ser humano.

4.1 Riqueza y felicidad

Con la responsabilidad de ser felices en manos de los hombres, se empieza a concebir la felicidad como la prosperidad combinada con la virtud, como independencia de vida, como disfrute del máximo placer o como el buen estado de nuestras posesiones

⁸⁷ *Ibid*, p. 438.

⁸⁸ *Ibid*, p. 444.

y nuestro cuerpo.⁸⁹ Para la Ilustración sus preocupaciones típicas eran el procurarse sentimientos y sensaciones agradables: maximizar el placer y minimizar el dolor.⁹⁰

La felicidad se empata con la riqueza al permitir la libertad para mejorar tanto la propia vida como la de la familia,⁹¹ implica también la ausencia de miedo a partir de tener el control. Este concepto evoluciona de tener dinero y poder adquisitivo al sentimiento de control sobre nuestras vidas.⁹² Si bien es cierto que en la época actual la felicidad no está restringida a una élite, sí es necesario contar con medios económicos que le permitan a la persona satisfacer sus necesidades básicas para ir más allá de la sobrevivencia a la búsqueda de la felicidad.

La imposibilidad de contar con los medios económicos necesarios que permitan una existencia tranquila en cuanto a bienes materiales se refiere ha ocasionado una búsqueda intensa, continua y extendida de la riqueza y el poder económico. La generación de riqueza se ha llegado a entender como el medio que le permite a las personas contar con todo lo necesario para vivir y estar bien; precondition para ser feliz. La manera más extendida de generar riqueza en la actualidad es la empresa en todos sus sentidos: pequeña, mediana, grande, privada, pública, etc. Y el factor más relevante en una empresa para la creación de riqueza son sus colaboradores y su capacidad de aportar valor; la selección, entrenamiento y desarrollo de ellos depende en mayor medida de sus líderes, por lo que el objetivo principal para la empresa es contar con más y mejores líderes que le permitan fundar, colaborar o dirigir una organización capaz de generar mayor riqueza, poder y alcance; por consiguiente, mayores posibilidades de felicidad.

⁸⁹ *Ibid*, p. 61.

⁹⁰ *Ibid*, p. 217.

⁹¹ *Ibid*, p. 357.

⁹² Francisco, Alcaide, “*Aprendiendo de los mejores*”, Alienta, Madrid, 2016, p. 1438.

4.2 Los líderes como medio para crear riqueza

El enfoque actual de creación de riqueza está centrado en las empresas y los líderes que las dirigen, quienes las habilitan para ser lucrativas, rentables y con un crecimiento permanente. En la vida corporativa, una mejor administración significa comprometer a la gente, mejorar todo el sistema del negocio e incrementar el valor para los clientes,⁹³ para esto se requiere de líderes que generen valor y que desarrollen talento.

De acuerdo con estudios del *Corporate Leadership Council*, despacho especializado en prácticas de liderazgo y personal, los mejores líderes en una organización son los empresariales; quienes dirigen a sus equipos hacia el alto desempeño, contribuyen al desempeño de otros equipos y apalancan a otros equipos para mejorar sus resultados.

Llegar a este punto ha sido posible a través de varias etapas en la evolución del liderazgo. De las que se tienen registro a partir de inicios del siglo pasado, el éxito del liderazgo ha evolucionado en la siguiente ruta: entre 1914 y 1924 los líderes son más exitosos cuando logran reducir la fricción y fomentar la cooperación. A esto se le llama el liderazgo clásico. Entre 1944 y 1954 los líderes utilizan su influencia para ayudar a los grupos a llegar a sus metas. Entre 1964 y 1974 el desempeño del equipo depende del estilo del líder y de la situación del negocio. Estas dos etapas se conocen como el liderazgo humanista. A partir de la década de 1980 se hacen más complejas las exigencias del líder. Los mejores son los más propensos a cambiar sus estilos de liderazgo según las tareas que afrontan. Las diferentes situaciones exigen distintos estilos de liderazgo. Este estilo no es puramente innato, sino que también se puede desarrollar. Entre 1994 y 2004 surge una necesidad imperativa de liderazgo en donde las organizaciones necesitan identificar y articular una visión estratégica de largo plazo para el liderazgo. Los líderes no logran aplicar efectivamente sus aptitudes por causa de las barreras situacionales y organizacionales. Las organizaciones deben crear un proceso sostenible para el desarrollo de líderes. Los líderes más eficaces invierten en

⁹³ Jurgen, Appelo, *“Managing for Happiness; Games, Tools, and Practices to Motivate any Team”* Wiley, Nueva Jersey, 2016, p. 4.

las fortalezas de sus empleados, maximizan a su equipo y comprenden las necesidades de sus seguidores. A esta etapa se llama liderazgo transformacional. A partir del 2014 nace el liderazgo empresarial, en donde los mejores líderes globales aspiran a puestos de liderazgo superiores, poseen sólidas aptitudes de influencia, y consiguen el respaldo de la información de la organización y del mercado. Las líneas de producción de liderazgo son factores críticos para definir las expectativas sobre los líderes de todos los niveles.⁹⁴

El liderazgo clásico se concebía a través del diseño y control de procesos. La efectividad se determinaba por las características innatas del líder. La clave era seleccionar a los líderes con estas características innatas críticas. Mientras que el liderazgo humanista se ejerce a través de la motivación del desempeño de las personas. Su efectividad se determina por la gestión de las transacciones y el contexto situacional. La clave es desarrollar líderes que gestionen las relaciones transaccionales con los empleados y que se adapten a las diferentes situaciones.

El liderazgo transformacional se da a través de la gestión de sistemas complejos. Su efectividad se determina por la capacidad individual de ejecutar cambios. La clave es desarrollar líderes que sirvan como modelos de conductas críticas, inspiren el desempeño e impulsen los cambios.⁹⁵

Mientras que el liderazgo empresarial exige la eficacia en el logro de objetivos individuales y en la conducción del equipo para el logro de un alto desempeño; más el liderazgo en la red que implica la eficacia en torno a la contribución y desempeño de las demás unidades y equipos, su aprovechamiento y la conducción de su equipo con el mismo propósito.⁹⁶

⁹⁴ Corporate Leadership Council, *“Creando líderes empresariales”*, Washington, 2003, p.11.

⁹⁵ *Ibid*, p. 11.

⁹⁶ *Ibid*, p. 18.

La evolución de los diferentes tipos de liderazgo ha obligado a las empresas a irse adaptando a sus entornos y nuevas realidades. Esta adaptación implica generar las condiciones que permiten fomentar el liderazgo que se requiere entre sus miembros para alcanzar sus metas de compromiso de los empleados, satisfacción de las necesidades de sus clientes y rentabilidad deseada por los dueños y / o accionistas.

4.3 Características que distinguen a las empresas que tienen éxito en el desarrollo de líderes.

De acuerdo con un estudio realizado por el Corporate Leadership Council, hay siete factores que distinguen a las mejores empresas en el desarrollo de líderes.

El primero es el compromiso de sus comités directivos en el desarrollo de líderes que implica que sean un gran ejemplo, crean que el desarrollo es importante y hagan una prioridad el desarrollo de sus líderes.

El segundo factor es el refuerzo organizacional a las mejoras permanentes que se requieren para modificar la estrategia organizacional de crecimiento basándose en su estrategia, reconocer públicamente a los gerentes por desarrollar a sus empleados, hacer responsables a los gerentes del crecimiento y aprendizaje de su equipo, ligar sus bonos a los resultados de mejora en las capacidades de sus colaboradores e incluir los resultados de desarrollo del personal al momento de hacer promociones.

El tercer elemento es contratar gente compatible con la organización. Es decir, permitir la revisión de los candidatos externos por su línea de reporte, hacer hincapié en la compatibilidad de los candidatos con otros ejecutivos, explicar a profundidad la cultura organizacional a los candidatos y recibir recomendaciones de gente exitosa dentro de la organización.

El cuarto factor es ser muy riguroso con los estándares de desempeño que implica promocionar siempre a los mejores, liberar a la organización de los de peor desempeño y que la gente crezca y se desarrolle siempre basado en sus méritos.

El quinto punto es la exposición de los talentos ante los ejecutivos, la oportunidad de manejar grandes grupos de gente, lanzar nuevos negocios, iniciativas y programas; tener autoridad para tomar decisiones críticas, trabajar en equipos con diferentes funciones, trabajar en proyectos de cara al cliente y sacar adelante un negocio o proyecto complicado.

El sexto factor es honestidad e integridad, la habilidad para reconocer y premiar logros, compromiso con la diversidad, habilidad para identificar y articular una visión para el futuro, alojar recursos de acuerdo con las prioridades, comunicar claramente las expectativas y mantener relaciones de calidad con otros ejecutivos.

El último factor es enfocarse en las habilidades más complicadas. Incluir gente y posiciones difíciles de encontrar en el mercado e identificar a los sucesores de posiciones clave.⁹⁷

Estas empresas manifiestan el desarrollo de líderes tanto por el incremento en sus ganancias y su capitalización,⁹⁸ como por la mayor retención y compromiso de sus colaboradores. Una encuesta de Linked In y Grupo Adler reportó que aproximadamente el 72% de los empleados se sienten satisfechos en sus trabajos, mientras que los niveles de compromiso son muy bajos globalmente. Así, mientras las empresas están haciendo enormes esfuerzos por mejorar su liderazgo, que al haberse hecho global se hace más complicado, lo que nos dicen los investigadores es que la felicidad depende mucho más del estado mental de la persona que de su éxito

⁹⁷ *Corporate Leadership Council; "Hallmarks of Leadership Success", Strategies for Improving Leadership Quality and Executive Readiness, 2003.*

⁹⁸ *Ibid, p. 9.*

económico en la vida. Con frecuencia la felicidad es el precursor del éxito y no el resultado del mismo.⁹⁹

En este sentido es muy relevante que se pueda incrementar el número de personas felices. Lo que resalta la importancia de trabajar en el espíritu y ser del hombre que propicie un estado mental que lo lleve a la felicidad de pensamiento, sentimiento y emoción.

La línea de desarrollo económico es fundamental como precondition para cumplir la promesa de la Ilustración: cualquier ser humano puede acceder a la felicidad. A pesar de que ya no existe la esclavitud, no poseer lo suficiente para cubrir las necesidades básicas limita de manera fulminante las posibilidades de dedicarse a uno mismo para buscar la felicidad; pues el tiempo, la mente y la energía se concentran en la supervivencia.

Así, que el reto para las empresas se hace doble. Por un lado, seguir trabajando en mejorar los liderazgos que les permitan satisfacer las necesidades de sus clientes, generar riqueza y repartirla en sus colaboradores para darles la posibilidad de contar con los recursos para poder dedicarse en alguna manera a ellos mismos. Por otro lado, al ser la felicidad un precursor de la productividad en la mayoría de las personas, surge el reto de crear las condiciones dentro de la empresa para que cada persona pueda acceder a alguna de las formas en las que pueden ser felices.

4.4 Felicidad y desarrollo humano

La búsqueda de la felicidad una vez que se masificó ha seguido evolucionando, desechando poco a poco las formas simplistas de alcanzar la felicidad que se dieron en en la época posterior a la Ilustración. Conforme se fueron experimentando las diferentes concepciones sin lograr en la mayoría de las ocasiones una tranquilidad, paz

⁹⁹ Appelo, Jurgen, *“Managing for Happiness: Games, Tools, and Practices to Motivate any Team”* Wiley, Nueva Jersey, 2016.

y disfrute duradero se fueron buscando nuevos medios que permitan lograr el fin deseado.

Actualmente se utilizan todas las herramientas con las que se cuenta: filosofía, psicología, neurociencia, religión, historia, etc. El punto de partida es que la felicidad es una elección.¹⁰⁰ Para llegar a la meta se propone trabajar en todos los aspectos que constituyen al ser humano como son: a) el aspecto espiritual, b) el aspecto físico, c) la inteligencia, y d) la emoción. La consideración, cuidado e integración de estos factores, como parte constitutiva y presente en cada persona, facilitará el desarrollo humano y el alcance de la felicidad. A continuación, vamos a exponer la manera en que se puede abordar cada uno de ellos; sin perder de vista que juntos conforman la unicidad del ser humano.

4.4.1 Aspecto espiritual

En la parte espiritual nos referimos a que el verdadero gozo viene del Ser, no del tener. Es el resultado de conectar con eso que somos: Vida.¹⁰¹ Una vida con sentido es una vida feliz, que se vive con profundo sentimiento de asombro y gratitud.¹⁰² La tarea más grande para una persona en su vida es encontrarle sentido. Frankl vio tres posibles fuentes de sentido: 1) en el trabajo (haciendo algo significativo), 2) en el amor, y 3) en el coraje para enfrentar situaciones difíciles.¹⁰³ En este sentido lo más importante es tener una razón para ser feliz, pues al encontrarla uno será feliz automáticamente.¹⁰⁴ Ésta es una forma de encontrar la felicidad que me parece limitada pues, es en el cuerpo y no en el pensamiento donde habita la vida. Prestar atención al presente es volver a nuestros sentidos en lugar de lamentarnos por la mente y su tendencia a llevarnos a lamentarnos por el pasado o a preocuparnos por el futuro.¹⁰⁵

¹⁰⁰ Gawdat, Mo, *“El Algoritmo de la Felicidad”*, Planeta Mexicana, Ciudad de México, 2018, p. 39.

¹⁰¹ Alonso, Puig, Mario, *“¡Tomate un Respieto! Mindfulness”*, Espasa, Madrid, 2017, p. 59.

¹⁰² *Ibid*, p. 85

¹⁰³ Frankl, Victor, *“Man’s Search for Meaning”*, Beacon Press, Boston, 2006, p. X.

¹⁰⁴ *Ibid*, p. 138.

¹⁰⁵ *Ibid*, p. 139.

La verdadera libertad está relacionada con el espíritu humano: es la libertad de ser quienes realmente somos.¹⁰⁶ Ser consciente de los miedos y creencias que me limitan es un gran paso para incrementar mi poder personal para lograr el control, no sobre otros seres humanos, sino sobre mí mismo y mis emociones.¹⁰⁷ La conciencia de mis miedos y de mis creencias me permite saber en donde estoy, qué siento, por qué lo siento y lo que debo hacer en adelante para lograr las metas deseadas. También me permite entender mejor el contexto y a los demás, pues la energía no se emplea en buscar el control de mi persona, sino en entender el entorno y a los demás. Es una nitidez especial que me permite estar presente y ser un protagonista de mi vida.

Rogers creía que una persona psicológicamente madura, es aquella que puede crear relaciones que facilitan el crecimiento de otros como personas independientes y que el grado en el que puede hacerlo, manifiesta el crecimiento que ha logrado en ella misma.¹⁰⁸ Lo que llamaba la “buena vida” envuelve una tendencia a vivir completamente cada momento. Una manera de expresar esta fluidez es que el ser y la personalidad emergen de la experiencia. Significa que uno se convierte en un participante y observador del proceso de la experiencia del organismo, en lugar de estar en control de ella.¹⁰⁹

Esto hace que las preguntas correctas sean acerca de los valores, el propósito, la estética, la conexión humana y la búsqueda filosófica personal. Para experimentar de manera completa el trabajo y la vida necesitamos afrontar estas preguntas, aunque no tengan una respuesta.¹¹⁰ Nuestra libertad comienza sabiendo nuestras intenciones, si sabemos lo que importa para nosotros, sabremos que valores guiarán nuestras acciones y sabremos a qué nos queremos comprometer.¹¹¹

¹⁰⁶ Ruíz, Miguel, “*Los Cuatro Acuerdos*”, Urano, Barcelona, 1997, p. 111.

¹⁰⁷ *Ibid*, p. 135.

¹⁰⁸ Rogers, Carl, “*On Becoming a Person*”, Houghton Mifflin Company, Nueva York, 1961, p. 56.

¹⁰⁹ *Ibid*, p. 189.

¹¹⁰ Block, Peter, “*The Answer to How is Yes*”, Berett Publishers, San Francisco, 2002, p. 27.

¹¹¹ *Ibid*, p. 127.

La espiritualidad implica conocer nuestros valores, propósito y filosofía personal. Es poder llegar a la verdad de lo que constituye mi ser. Esta verdad es única y exclusiva de cada persona; por eso -como decían en la antigüedad- requiere de una transformación en donde se modifica y arriesga el ser actual, que permite llegar al conocimiento y aceptación profunda de uno mismo para ser capaz de asimilarlo, apegarse a ese ser y proyectarlo.

4.4.2 Aspecto físico

En el aspecto físico, muchos autores coinciden en un estado de buena salud que va más allá de mantenerse libre de enfermedades. Empieza por tener niveles hormonales adecuados en el cuerpo que ayudan a reducir los cuadros de ansiedad o depresión, mejorar la memoria, proteger el corazón, estimular al sistema inmune, generar sentimientos de bienestar, energía y vitalidad, reducir las cifras de colesterol y favorecer el crecimiento de la masa muscular y ósea.¹¹² Otro factor muy relevante es dormir lo suficiente para mantenernos atentos, aprender y no activar el sistema nervioso simpático que nos genera estrés.¹¹³

Appelo coincide en que el aspecto físico es muy relevante para la felicidad e incluso sugiere comer bien, descansar adecuadamente, hacer ejercicio de manera regular, experimentar nuevas cosas y disfrutar de la naturaleza.¹¹⁴ Siegel y David Rock sugieren nutrirnos distribuyendo tiempo para dormir, para hacer ejercicio, para concentrarnos, para nuestro interior, para recuperarnos, para jugar y para conectarnos.¹¹⁵

En resumen, hay que procurar un estilo de vida sanador en donde se realice la cantidad de actividad física recomendada, mantengamos un rango de peso saludable,

¹¹² Alonso, Puig, Mario, *“¡Tómame un Respiro! Mindfulness”*, Espasa, Madrid, 2017, p. 43.

¹¹³ *Ibid*, p. 52.

¹¹⁴ Appelo, Jurgen, *“Managing for Happiness: Games, Tools, and Practices to Motivate any Team”*, Wiley, Nueva Jersey, 2016, p. 5185

¹¹⁵ Chopra, Deepak & Tanzi, Rudolph, *“Supercerebro”*, Grijalbo, Ciudad de México, 2012, p. 208.

se disminuya el estrés, se atiendan los problemas psicológicos como la depresión o la ansiedad, se duerma lo suficiente y se fortalezca la conexión entre mente y cuerpo.¹¹⁶

La gran relevancia del aspecto físico es que no hay que perder de vista que es en el cuerpo y no en el pensamiento en donde habita la vida. Una parte física muy importante a la que hay que poner atención es a nuestro cerebro y su conexión con el cuerpo. Es una línea delgada en donde nuestro cerebro con la generación de pensamientos, ideas, estados de ánimo, etc., conecta la parte física con la parte emocional e incluso espiritual.

Prestar atención al presente es volver a nuestros sentidos en lugar de dejarnos arrastrar por la mente condicionada y su tendencia a llevarnos a lamentarnos por el pasado o a preocuparnos por el futuro.¹¹⁷ La meditación, sobre todo prácticas como el mindfulness, nos ayudan a estabilizar la atención en el presente, lo que evita que se sigan generando pensamientos automáticos, sin que éstos nos arrastren hasta el pasado o hacia el futuro.¹¹⁸

El mindfulness se ha convertido en una de las herramientas más populares en esta época. Su traducción al inglés viene del pali -la lengua que Buda hablaba hace dos mil quinientos años- y significa prestar atención para ver las cosas como son. De alguna manera, la práctica del mindfulness nos hace darnos cuenta de hasta qué punto nuestras proyecciones mentales están alterando nuestra percepción.¹¹⁹ Estudios científicos descubrieron que lo que genera el mindfulness es la activación del centro trofotrópico del hipotálamo. Es decir, que esta meditación es capaz de producir la activación del sistema nervioso parasimpático. De lo que se trata es de no dejarse envolver por pensamientos perturbadores que lo único que hacen es generar enfado, miedo, preocupación y ansiedad. Basta con que la atención se enfoque en la respiración

¹¹⁶ *Ibid*, p. 220.

¹¹⁷ Alonso, Puig, Mario, “¡Tómame un Respiro! Mindfulness”, Espasa, Madrid, 2017, p. 139.

¹¹⁸ *Ibid*, p. 51.

¹¹⁹ *Ibid*, p. 15.

y no sea “secuestrada” por dicho tipo de pensamientos para que se active la respuesta del sistema parasimpático y, específicamente, del nervio vago.¹²⁰

Nuestra mente está condicionada para generar pensamientos automáticos porque es lo que sabe hacer. El problema de estos pensamientos es que enseguida se convierten en sentimientos y reacciones corporales. Nuestra mente dualista solo puede operar cuando nos lleva al pasado o al futuro. Cuando nos lleva al pasado, generalmente, es para lamentarnos de algo que hicimos o que dejamos de hacer. Y lo normal, cuando nos lleva al futuro, es que sea para generarnos preocupación o ansiedad. Lo que hace el mindfulness es estabilizar nuestra atención en el presente, lo que evita que se sigan generando pensamientos automáticos, sin que éstos nos arrastren hasta el pasado o hacia el futuro, evitando sentimientos y reacciones corporales innecesarias.¹²¹

Una persona adulta es un universo andante de pensamientos, deseos, motivaciones, miedos y preferencias acumuladas a lo largo de los años.¹²² La realidad física de los objetos depende de cómo escojamos verla. Según la teoría de Hoffman, a la cual llama realismo consciente, el mundo objetivo está conformado por agentes conscientes y su experiencia conceptual.¹²³ Si queremos experimentar el bienestar - felicidad general y buena salud- el cerebro debe de enviar mensajes positivos en vez de negativos.¹²⁴

El bienestar es un estado en el que la experiencia tiene las siguientes cualidades generales conforme el cerebro las metaboliza: de forma sutil cree que todo estará bien, reconoce que usted mismo está bien, las nuevas experiencias poseen cierta frescura, disfruta el sabor de sus experiencias y pasa el día afirmando las posibilidades positivas y controlando las negativas.¹²⁵ El bienestar se genera en lo sutil, por tanto la

¹²⁰ *Ibid*, p. 50.

¹²¹ *Ibid*, P. 51.

¹²² Chopra, Deepak & Tanzi, Rudolph, “*Supercerebro*”, Grijalbo, Ciudad de México, p. 291.

¹²³ *Ibid*, p. 301.

¹²⁴ *Ibid*, p. 309.

¹²⁵ *Ibid*, p. 310.

información en bruto entra al cerebro a través de los cinco sentidos, lo que la hace buena o dañina depende de la cualidad, el sabor y el tono emocional que le imprimamos.¹²⁶

4.4.3 Aspecto racional

En el aspecto racional, la inteligencia es darnos cuenta de que la conciencia es una forma de ser, ser consciente del viaje, pues ahí es en donde acontece la vida.¹²⁷ Es abordar una sola cosa a la vez y poner en ella toda la atención para permanecer plenamente presente. Es vivir en el aquí y en el ahora, no en el interior de tu cabeza.¹²⁸ Hay que dejar que todo encuentre su equilibrio natural. No se necesita ningún esfuerzo para mantener un sistema en equilibrio. Cuando todo lo que hagas parezca sencillo, habrás encontrado tu camino. La vida puede ser fácil. Tan sólo es duro el camino que elegimos. Busca el camino de menor resistencia.¹²⁹

La “Buena Vida” es un proceso, no un estado; es una dirección y no un destino. Esta dirección se selecciona por todo el organismo, con la libertad psicológica de moverse en cualquier dirección. Las cualidades generales de la dirección seleccionada parecen tener una cierta universalidad.¹³⁰ Las características del proceso son siete: 1) una apertura incremental a la experiencia que requiere que el individuo sea más proclive a escucharse a sí mismo y a experimentar lo que sucede en su interior. Está más abierto a sus sentimientos de miedo, dolor, coraje y ternura. Es más libre para vivir sus sentimientos de manera subjetiva conforme se presentan y para ser consciente de ellos; 2) incrementa su vida existencial, que comprende una tendencia creciente a vivir completamente cada momento al abrir el espíritu a lo que sucede en cada instante y descubrir en el proceso presente la estructura que aparenta tener; 3) una confianza incremental en su organismo que le permite arribar a los comportamientos más satisfactorios en cada situación existente; 4) el proceso de funcionar de manera más

¹²⁶ *Ibid*, p. 312.

¹²⁷ Gawdat, Mo, “*El Algoritmo de la Felicidad*”, Planeta Mexicana, Ciudad de México, 2018, p. 215.

¹²⁸ *Ibid*, p. 215.

¹²⁹ *Ibid*, p. 222.

¹³⁰ Rogers, Carl, “*On Becoming a Person*”, Houghton Mifflin Company, Nueva York, 1961, p. 187.

completa que le permite ser más capaz de vivir completamente con cada una y todas sus emociones y reacciones. Utiliza en mayor medida su equipo orgánico y sensorial para medir la situación existente tanto dentro como fuera de él. Utiliza toda la información que su sistema nervioso es capaz de proveerle para emplearla con conciencia reconociendo que todo su organismo e intuición pueden ser, y muchas veces son, más sabios que su conciencia; es más capaz de permitir que su organismo funcione de manera libre con toda su complejidad para la selección, de entre la multitud de posibilidades, del comportamiento que en ese momento del tiempo será más genuino y satisfactorio. Es capaz de darle confianza al funcionamiento de su organismo, no porque sea infalible, sino porque está abierto a las consecuencias de cada una de sus acciones y corregirlas si se demuestra que no son satisfactorias; 5) una nueva perspectiva de libertad contra determinismo, el paisaje de una persona que está organizada de manera defensiva es que sus comportamientos están determinados por lo que no se siente libre para tomar elecciones efectivas para ella. La persona completa y funcional no sólo experimenta, sino que utiliza su libertad para tomar sus decisiones; 6) la creatividad para adaptarse de la mejor manera a las condiciones cambiantes del ambiente; y 7) integridad básica de la naturaleza humana, los comportamientos del ser humano son exquisitamente racionales y se mueven con una complejidad ordenada y sutil hacia las metas que su organismo se esfuerza por lograr. La tragedia para la mayoría es que nuestras defensas nos alejan de esta racionalidad, por lo que conscientemente nos movemos en una dirección, mientras orgánicamente vamos hacia una diferente.¹³¹

La inteligencia es darse cuenta de que los acuerdos más importantes son los que se hacen con uno mismo. En esos acuerdos me he dicho quién soy, qué siento, qué creo y cómo debo comportarme. En esos acuerdos me digo lo que soy capaz de hacer, lo que es real y lo que es fantasía, lo que es posible y lo imposible.¹³² Hay que asumir la responsabilidad de nuestros actos, pero sin juzgarnos ni culparnos. Límitate a hacer lo máximo que puedas, en cualquier circunstancia de tu vida. No importa si estás enfermo o cansado, si siempre haces lo máximo que puedas, no te juzgarás a ti mismo en modo

¹³¹ *Ibid*, p. 195.

¹³² Ruíz, Miguel, “*Los Cuatro Acuerdos*”, Urano, Barcelona, p. 43.

alguno.¹³³ Cuando haces lo máximo que puedes, aprendes a aceptarte a ti mismo, hay que ser consciente y aprender de los errores. Eso significa practicar, comprobar los resultados con honestidad y continuar practicando. Así se expande la conciencia.¹³⁴

Todo el mundo realiza ocasionalmente cosas que hace la gente exitosa. Sin embargo, la gente exitosa hace estas cosas todo el tiempo. La disciplina es el factor más importante del éxito; y la disciplina es hacer lo que se tiene que hacer aunque no apetezca. Lo difícil no es el trabajo, lo difícil es la disciplina del trabajo.¹³⁵ Cuando te dominas a ti mismo nada te puede alterar; ni la adversidad, ni las personas, ni nada; por eso eres poderoso.¹³⁶

Si eres feliz, vives cada momento aprovechando al máximo tus posibilidades, entonces eres una persona inteligente. Ser inteligente es, sobre todo, saber disfrutar de cada instante. Eso es la inteligencia.¹³⁷

4.4.4 Aspecto emocional

La clave está en la palabra “E-moción” que deriva del griego “movimiento desde adentro”. La parte emocional del cerebro es veinte veces más poderosa que la parte lógica. Las emociones son inmensas, nos podemos ahogar en nuestras emociones y esto no es una metáfora poética, sino una descripción literal de lo que sucede. Cuando estamos emocionados, poderosas drogas se liberan en nuestro cuerpo que inundan nuestra mente, puede ser oxitocina (ligada al amor y la conexión humana), serotonina (orgullo, estima y confianza) o cortisol (estrés, miedo, angustia). Los sentimientos inducidos por estas sustancias son tan intoxicantes que reducen nuestra capacidad de pensar lógicamente.¹³⁸

¹³³ *Ibid*, p. 97.

¹³⁴ *Ibid*, p. 101.

¹³⁵ Alcaide, Hernández, Francisco, “*Aprendiendo de los Mejores*”, Alienta, Barcelona, 2016, pos. 818.

¹³⁶ *Ibid*, pos. 2391.

¹³⁷ *Ibid*, pos. 4402.

¹³⁸ Lancaster, Simon, “*Winning Minds: Secrets from the Language of Leadership*”, Palgrave Macmillan, London, pos. 311.

De acuerdo con Alonso, las personas que demuestran más alegría, optimismo y entusiasmo son más productivas en su trabajo que aquellas que manifiestan desánimo o pesimismo.¹³⁹ Sentirse cómodo en el aquí y en el ahora y hacerse amigo del momento presente es como estar en casa en donde quiera que estés. Si no te sientes cómodo en el ahora, te sentirás incómodo a donde quiera que vayas.¹⁴⁰

La emoción no sólo ayuda a la productividad y la comodidad, sino que es uno de los factores principales de la felicidad pues si percibes los acontecimientos como algo equivalente o mejor que tus expectativas eres feliz; o al menos, no eres infeliz. No es el acontecimiento lo que nos hace infelices; es la forma en que pensamos en él.¹⁴¹ Es el pensamiento, no el acontecimiento real, lo que te hace feliz.¹⁴² La felicidad depende por completo del modo en que controlemos todo el pensamiento. En función del tipo de pensamiento que generamos, podemos caer en un rango más amplio de estados anímicos como la confusión, sufrimiento, evasión, felicidad o dicha.¹⁴³ No olvidemos que las emociones felices están fundamentalmente ancladas en el presente.¹⁴⁴

Estar en el presente es estar abierto a nuestras experiencias. Sentir menos miedo por nuestras reacciones y más confianza en nuestro organismo. Hay un crecimiento en la confianza y aceptación por las cosas, complejos y variados sentimientos y tendencias que existen en nuestro nivel orgánico. La consciencia se convierte en el habitante confortable de una sociedad de impulsos, sentimientos y pensamientos que se descubren como algo muy satisfactorio en su autogobierno cuando no son guardados con miedo.¹⁴⁵

Según Carl Rogers en una muy avanzada etapa una persona incorpora la calidad del movimiento, flujo y cambio en cada aspecto de su vida psicológica. Vive sus

¹³⁹ Alonso, Puig, Mario, *“¡Tómame un Respiro! Mindfulness”*, Espasa, Madrid, p. 155.

¹⁴⁰ Alcaide, Hernández, Francisco, *“Aprendiendo de los Mejores”*, Alienta, Barcelona, 2016, pos. 4600.

¹⁴¹ Gawdar, Mo, *“El Algoritmo de la Felicidad”*, Planeta, Ciudad de México, p. 35.

¹⁴² *Ibid*, p. 35.

¹⁴³ *Ibid*, p. 42.

¹⁴⁴ *Ibid*, p. 125.

¹⁴⁵ Roger, Carl, *“On Becoming a Person”*, Houghton Mifflin, Nueva York, 1961, p. 119.

sentimientos conociéndolos y con confianza y aceptación. La manera en la que construye su experiencia cambia continuamente y sus constructos personales son modificados por cada nuevo evento en su vida. Su experiencia del proceso, por naturaleza, siente lo nuevo en cada situación y lo interpreta como algo nuevo. Experimenta una calidad inmediata, sabiendo en el mismo momento que es una experiencia. Valora la exactitud en la diferenciación de sus sentimientos y de los significados personales de sus experiencias. Su comunicación interna en relación con varios aspectos de su persona es libre y sin bloqueos. Se comunica libremente en sus relaciones con otros y estas relaciones no están estereotipadas, sino que se construyen persona a persona. Se percibe a sí mismo como responsable de sus problemas y siente una responsabilidad completa de su vida en todos los aspectos. Vive completamente en sí mismo con un constante proceso de cambio.¹⁴⁶

Este proceso descrito por Rogers es muy interesante pues al mismo tiempo que la persona está abierta y libre para experimentar todos los sentimientos y emociones que su organismo genera con el actuar en la vida, también tiene la capacidad de ser consciente de la emoción que se está generando y las causas de esa emoción. Es una conciencia reflexiva, una vida subjetiva de él mismo con el movimiento e inmensidad de la emoción y la conciencia reflexiva de la misma.

¹⁴⁶ *Ibid*, p. 155.

V. Comparación de las herramientas de la antigüedad vs actualidad

Para situar un punto de referencia en esta comparación es indispensable expresar lo que comprenden ambos periodos dentro de este trabajo. La antigüedad considera las herramientas utilizadas por las culturas griega y romana para lograr el desarrollo de los señores, gobernantes y ciudadanos libres. La revisión de estas herramientas se basa principalmente en Foucault y su estudio de las Tecnologías del Yo. Incluye también algunos otros autores que enriquecieron esta visión y profundizaron en su estudio, en donde consideraban este tipo de herramientas como parte de un nuevo arte de vivir.

Por otro lado, la actualidad revisada aquí comprende a partir de la Ilustración. Se intensifica después de la declaración de independencia de Francia y de los Estados Unidos de América. A partir de este momento las posibilidades se multiplican para lograr el desarrollo y mejoramiento del ser humano, por lo tanto, la revisión del tema en la actualidad se hace más variada en autores y conceptos. Con la amplitud que se generó al abrir la posibilidad a todos los seres humanos de desarrollarse, mejorarse y ser felices; se incrementaron también de manera significativa las fuentes y valores para buscar estos conceptos. Por la experiencia obtenida en mi vida profesional, el enfoque para este periodo implica tanto la empresa (vida corporativa), como la psicología, neurología, filosofía, etc. Es decir, lo que puede servir de herramienta para que “cualquier” ser humano (felicidad masificada) pueda aspirar a desarrollarse, mejorarse y ser feliz.

5.1 Objetivo de las tecnologías del yo en la antigüedad vs desarrollo y felicidad de la actualidad

Empezaremos nuestra comparación revisando el objetivo del desarrollo humano y la felicidad tanto en la antigüedad como en la actualidad. En la antigüedad el objetivo principal para los señores, gobernantes y hombres libres era perseguir puestos de mayor mando y poder en sus comunidades y prepararse para cierta realización completa de la vida; por lo tanto, buscaban la transformación de su persona para alcanzar un estado de sabiduría o pureza que les permitiera hacerlo de mejor manera.

Ocuparse de sí mismo es un privilegio, es la marca de una superioridad social, en oposición a quienes deben ocuparse de los otros para servirlos, u ocuparse de un oficio para poder vivir. Por consiguiente, ocuparse de sí mismo, no es una simple preparación momentánea para la vida; es una forma de vida.¹⁴⁷ La búsqueda de la felicidad se tomaba como una forma de vida, como un arte de vivir que envolvía algo mucho más amplio que simplemente el procurarse placeres y sensaciones; implicaba una transformación profunda y arriesgada del ser humano. Puesto que debemos de prestar atención a nosotros mismos a lo largo de toda la vida, el objetivo no es prepararse para la vida adulta, o para otra vida, sino el prepararse para cierta realización completa de la vida. Esta realización se completa justamente en el momento anterior a la muerte.¹⁴⁸

En la actualidad, la felicidad se presenta como algo a lo que todos los seres humanos pueden aspirar en esta vida. La promesa de felicidad planteada por la Ilustración se fue ampliando cada vez más hasta llegar en el siglo XVIII con las revoluciones francesa y norteamericana a convertirse en un reclamo, un ideal y una motivación.¹⁴⁹

Esta masificación de la felicidad generó una amplitud en sus formas; entendiéndose como prosperidad combinada con virtud, como independencia en la vida, disfrute del máximo placer o como el buen estado de nuestras posesiones y nuestro cuerpo junto con la capacidad de incrementar, conservar y utilizar ambas cosas.¹⁵⁰ Estas variaciones propiciaron nuevas líneas posibles en su conceptualización. Una de las primeras condiciones a cubrir para lograrla, es el crear condiciones económicas que posibiliten procurarse alguna o algunas de las variadas formas en las que se puede alcanzar la felicidad. Esto ocasionó que la riqueza y la felicidad puedan considerarse como una misma cosa.¹⁵¹

¹⁴⁷ Michael, Foucault, *“La hermenéutica del sujeto”*, Akal Universitaria, Madrid, 1982, p. 458.

¹⁴⁸ Michael, Foucault, *“Tecnologías del yo y otros textos afines”*, Paidós Ibérica, Madrid, 1988, p. 67.

¹⁴⁹ Darrin, McMahon, *“Una historia de la felicidad”*, Taurus, Ciudad de México, 2006, p. 30

¹⁵⁰ Ibid, p. 61.

¹⁵¹ Ibid, p. 79.

Conforme se fueron experimentando las diferentes concepciones sin lograr en la mayoría de las ocasiones una tranquilidad, paz y disfrute duradero se fueron buscando nuevos medios que permitan lograr el fin deseado tales como la filosofía, psicología, neurociencia, etc. El punto de partida actual, es que la felicidad es una elección; para alcanzar la meta se propone trabajar en todos los aspectos que constituyen al ser humano como son el espiritual, físico, racional y emocional.

Algunas de las diferencias que encontramos en ambos enfoques es que en la antigüedad el concepto se percibe más profundo al ser considerada una forma de vida. Esto implica un cuidado, empeño y esfuerzo permanente para lograr el desarrollo personal que incluía todos los aspectos; esta profundidad requería de recursos económicos para contar con el tiempo, las herramientas y la posibilidad de trabajar día a día en uno mismo. Esto ocasionó que se limitara a los señores, gobernantes o ciudadanos libres adinerados. Mientras que, en la actualidad, al haberse generalizado la posibilidad de desarrollo y felicidad a todos los seres humanos se hizo necesario que cada persona contará con los recursos necesarios para satisfacer sus necesidades básicas, generar ese tiempo y recursos necesarios (“ocio activo”) y después enfocarse en su desarrollo.

Según estimaciones del Banco Mundial alrededor del 10% de la población mundial (734 millones de personas) vivían con menos de \$1.90 USD al día en el 2015. Este porcentaje es inferior al 36% (alrededor de 1,900 millones de personas) registradas en 1990. Estiman que en el 2020 alrededor del 42% de la población mundial viva con \$5.5 USD al día.¹⁵² A pesar de que los avances han sido significativos, existe gran parte de la población que lucha día a día por sobrevivir y que con los recursos que cuenta se le dificultará sobremanera dedicarse a su desarrollo y la búsqueda de la felicidad. Esta puede ser una de las causas por las que percibimos que el concepto de felicidad en la actualidad está más ligado con la riqueza (ahora se tiene que acceder a

¹⁵² <https://www.bancomundial.org/es/topic/poverty/overview> (abril, 2020)

ella y no se tiene por nacimiento, nombramiento o título) y no llega a la profundidad de convertirse en un modo de vida.

5.2 Comparación de las herramientas de la antigüedad y de la actualidad.

En la antigüedad uno de los principios fundamentales para los griegos en sus ciudades era el cuidado de sí, la preocupación por sí, el sentirse inquieto por sí. El precepto de “ocuparse de uno mismo” era una de las reglas más importantes para la conducta social y personal para el arte de la vida. Cuando se pregunta por cuál es el principio moral más importante en la filosofía antigua, la respuesta inmediata es el “*gnothi sauton*”, “conócete a ti mismo”.¹⁵³

La inquietud de sí contiene tres factores que son la actitud con respecto a sí mismo, con respecto a los otros y con respecto al mundo. En segundo lugar, es una manera determinada de atención, de mirada. Implica cierta manera de prestar atención a lo que se piensa y lo que sucede en el pensamiento. En tercer lugar, designa una serie de acciones que uno ejerce sobre sí mismo, acciones por las cuales se hace cargo de sí mismo, se modifica, se purifica, se transforma y transfigura.¹⁵⁴

Tomamos este concepto como punto de partida pues sirve para identificar plenamente el rol que quiere jugar la persona en el mundo, a través de un trabajo previo y profundo de autoconocimiento. Es muy parecido al aspecto espiritual de la actualidad; que implica conocer nuestros valores, propósito y sentido personal. Es poder llegar a la verdad de lo que constituye mi ser. La verdadera libertad está relacionada con el espíritu humano: es la libertad de ser quienes realmente somos.¹⁵⁵ Ser consciente de los miedos y creencias que me limitan es un gran paso para incrementar mi poder personal y lograr el control, no sobre otros seres humanos, sino sobre mí mismo y mis emociones.¹⁵⁶ Esto hace que las preguntas correctas sean acerca de los valores, el

¹⁵³ Michael, Foucault, *“Tecnologías del yo y otros textos afines”*, Paidós Ibérica, Madrid, 1988, p. 50.

¹⁵⁴ Michael, Foucault, *“La hermenéutica del sujeto”*, Akal Universitaria, Madrid, 1982, p. 26.

¹⁵⁵ Ruíz, Miguel, *“Los Cuatro Acuerdos”*, Urano, Barcelona, 1997, p. 111.

¹⁵⁶ *Ibid*, p. 135.

propósito, la estética, la conexión humana y la búsqueda personal. Para experimentar de manera completa el trabajo y la vida necesitamos afrontar estas preguntas, aunque no tengan una respuesta.¹⁵⁷ Nuestra libertad comienza sabiendo nuestras intenciones, si sabemos lo que importa para nosotros, sabremos que valores guiarán nuestras acciones y sabremos a qué nos queremos comprometer.¹⁵⁸

La “ascética” era una herramienta del arte de vivir en la antigüedad de la que no encontramos un concepto parecido en la actualidad. Esta ligada a la relación consigo mismo que no permite dejarse llevar por los apetitos y placeres, conservar respecto de ellos dominio y superioridad, mantener los sentidos en un estado de tranquilidad, permanecer libre de toda esclavitud interior respecto de las pasiones y alcanzar un modo de ser o la perfecta soberanía de sí sobre sí mismo.¹⁵⁹ La razón por la que creemos que no hay una herramienta parecida en la actualidad es porque este concepto aplica para las personas que tienen cubiertas sus necesidades y requieren controlar sus apetitos y placeres. La masificación del desarrollo personal y la búsqueda de la felicidad en la actualidad, ligadas al gran porcentaje de la población que no cuenta con lo necesario para vivir propicia que aplique para una pequeña parte de la población actual.

Si bien el Banco Mundial estima que el 42% de la población mundial vive con menos de \$5.5 USD al día; cuando consideramos factores adicionales como sus posibilidades de consumo, educación, servicios básicos, atención a la salud y seguridad el porcentaje incrementa al 50%. La mitad de la población mundial tiene dificultades para conseguir los recursos que le permitan enfocarse en su desarrollo.

Según el informe *The Changing Wealth of Nations 2018*¹⁶⁰ que hace un seguimiento de la riqueza de 141 países entre 1995 y 2014 combinando capital natural

¹⁵⁷ Block, Peter, “*The Answer to How is Yes*”, Berett Publishers, San Francisco, 2002, p. 27.

¹⁵⁸ *Ibid*, p. 127.

¹⁵⁹ Michael, Foucault, “*La historia de la sexualidad 2; el uso de los placeres*”, Siglo XXI, Ciudad de México, p. 37.

¹⁶⁰ <https://www.bancomundial.org/es/news/press-release/2018/01/30/world-bank-report-finds-rise-in-global-wealth-but-inequality-persists>

(como bosques y minerales), capital humano (ingresos a lo largo de la vida de una persona), capital producido (edificios, infraestructura) y activos extranjeros netos. Se concluyó que el capital humano fue el componente más importante de la riqueza. El mismo estudio aclara que el capital humano de los países de la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos) es tres veces más elevado que el de los países de ingreso bajo. Así que el énfasis en el desarrollo de empresas (privadas o gubernamentales de cualquier giro) y de sus líderes es una de las herramientas más importantes para lograr el sueño de la Ilustración en donde el desarrollo personal y la felicidad son una posibilidad real para cualquier ser humano.

Este concepto no tiene comparación en la antigüedad pues las tecnologías del yo solo estaban consideradas para las personas con los recursos necesarios. En la antigüedad el mérito principal del “arte económico” confluye en aprender la práctica de mando. Dirigir el “oikos” es mandar, y mandar en la casa no es distinto del poder que debe ejercerse en la ciudad.¹⁶¹ En este marco del arte de la “economía” es en donde se plantea el problema de las relaciones entre marido y mujer. La comunidad entre los dos individuos se establece por la mediación de una finalidad común que es la casa: su mantenimiento y también la dinámica de su crecimiento. A partir de ahí, pueden analizarse las formas de esta “comunidad” y la especificidad de los papeles que deben desempeñar en ella los dos cónyuges.¹⁶²

Las prácticas y técnicas para alcanzar la virtud en la antigüedad eran una combinación constante e inseparable del trabajo espiritual y físico; consistían en ritos de purificación, técnicas de concentración del alma, técnica de la retirada, práctica de la resistencia, práctica de la pobreza ficticia, el “sophrosyne” que es un estado de autocontrol y moderación de los placeres; y la medicina, entendida como la relación meditada con uno mismo, con el propio cuerpo, con los alimentos, con la vigilia y el sueño, con las diferentes actividades y con el medio ambiente. En general, no existen grandes diferencias con el aspecto físico de la persona que se considera en la actualidad.

¹⁶¹ *Ibid*, p. 166.

¹⁶² *Ibid*, p. 177.

Con el avance de la ciencia se hace más detallado y profundo transitando desde los niveles hormonales adecuados del cuerpo, las horas de sueño, la alimentación, el descansar lo suficiente, atender los problemas psicológicos, cuidar el peso, etc. Una ventaja de este aspecto en la actualidad es que se puede comprender de manera holística el cuerpo humano y como lo físico afecta lo emocional y espiritual y viceversa.

La dietética es otra herramienta de la antigüedad que consiste en un régimen que buscaba reglamentar la actividad reconocida como importante para la salud.¹⁶³ El régimen caracteriza la forma en que se maneja la existencia y permite fijar un conjunto de reglas de conducta. El dominio que un régimen convenientemente meditado comprende: los ejercicios, los alimentos, las bebidas, los sueños, las relaciones sexuales; todas las cosas que deben ser “medidas”.¹⁶⁴ La dieta no tiene por finalidad llevar la vida tan lejos en el tiempo como sea posible ni con logros tan altos como sea posible, sino más bien hacerla útil y feliz dentro de los límites que se le han fijado.¹⁶⁵

Dentro de la erótica, el enfoque de la antigüedad se relaciona al papel que deben de jugar los dos miembros de la relación. Se podía desear a un hombre o a una mujer de manera indistinta (como en muchos países en la actualidad) y se definía a partir del apetito que la naturaleza había implantado en el corazón del hombre hacia quienes son “bellos”, cualquiera que fuera su sexo. Sin embargo, la relación solo estaba definida para los hombres. Esto hace que en comparación con la actualidad sean mucho más limitados los conceptos y posibilidades y mayores las restricciones y limitaciones.

El aspecto racional de la actualidad se basa principalmente en que la inteligencia es similar a la conciencia. Permanecer plenamente en el presente para incrementar la vida existencial, generar una mayor apertura a la experiencia, confianza incremental en el organismo, funcionar de la manera más completa. Es una nueva perspectiva de

¹⁶³ Michael, Foucault, *“Historia de la sexualidad 2; el uso de los placeres”*, Siglo XXI, Ciudad de México, 2011, p. 108.

¹⁶⁴ *Ibid*, p. 110.

¹⁶⁵ *Ibid*, p. 115.

libertad contra determinismo, con creatividad para adaptarse, de comportamientos racionales que se mueven con una complejidad ordenada y sutil hacia las metas que el organismo se esfuerza por lograr. Si vives cada momento aprovechando al máximo tus posibilidades, entonces eres una persona inteligente. Ser inteligente es, sobre todo, saber disfrutar de cada instante. Para este concepto no encontramos un símil directo en la antigüedad.

El aspecto emocional de la actualidad es algo no encontrado en la antigüedad y que se debe a los avances de la ciencia para entender el funcionamiento del cuerpo humano. “E-moción” deriva del griego y significa movimiento desde adentro. Su importancia radica en que es veinte veces más poderosa que la parte lógica del cerebro. Principalmente porque las emociones liberan ciertas drogas en nuestro organismo que inundan nuestra mente, pueden ser oxitocina (ligada al amor y la conexión humana), serotonina (orgullo, estima y confianza) o cortisol (estrés, miedo, angustia). La emoción es uno de los factores principales de la felicidad pues si percibes los acontecimientos como algo equivalente o mejor que tus expectativas eres feliz, o por lo menos no infeliz. En función del tipo de pensamiento que generemos podemos caer en un rango más amplio de estados anímicos como la confusión, evasión, sufrimiento, felicidad o dicha. Carl Rogers describe un proceso muy interesante en donde al mismo tiempo que la persona está abierta y libre para experimentar todos los sentimientos y emociones que su organismo genera con el actuar en la vida, también tiene la capacidad de ser consciente de la emoción que está generando y las causas de esa emoción.

Después de esta comparación, me atrevo a decir que una de las ventajas de las tecnologías del yo en la antigüedad es que consideraban el desarrollo y preparación del ser humano como un arte de vivir. Concepto mucho más profundo, insertado en todas las acciones, pensamientos e intenciones de la persona. Mientras que, en la actualidad, la parte económica juega como distractor que propicia cierta superficialidad en el acercamiento de la persona hacia su desarrollo y felicidad. Sin embargo, la actualidad con todo el desarrollo científico presenta herramientas holísticas más agudas, integrales y profundas para entender al ser humano. A partir de ahí podríamos

combinar el arte de vivir antiguo con las herramientas actuales más sofisticadas para buscar un mayor éxito en la encomienda.

VI. Conclusiones

La necesidad del desarrollo humano para llegar a un estado de felicidad, pureza o sabiduría, no es exclusivo de la antigüedad o de la actualidad; parece ser inherente al ser humano. Lo más esperanzador es que ahora está en nuestras manos, tanto la experiencia y conocimiento del pasado como el del presente, combinarlos adecuadamente nos proporciona más herramientas para alcanzar el desarrollo personal y la felicidad; aunque como la vida misma no es algo fácil ni determinístico.

Intentando construir en este sentido, quiero empezar con un tema fundamental que es el acceso al desarrollo personal y la felicidad. El gran cambio generado en la Ilustración, en donde ahora cada ser humano tiene la posibilidad de buscar la felicidad es monumental. Este nuevo paradigma trastoca absolutamente todo: la relación con los demás, (ya no puedo utilizar a otros como medio para mi desarrollo sino están de acuerdo), la relación conmigo mismo (ahora necesito definir qué es desarrollo y felicidad para mi), la generación de los recursos económicos (generar lo necesario para cubrir las necesidades básicas y luego saber hasta donde invertir mi tiempo, persona, energía y pensamiento para incrementar la riqueza o enfocarme en otros temas de desarrollo), y mi ser en general. Este cambio monumental implica pasar de un determinismo anterior (nací esclavo, ciudadano o gobernante) a una libertad y posibilidad de definición personal de lo que quiero hacer con mi vida.

El objetivo del Banco Mundial de poner fin a la pobreza extrema para el año 2030 luce muy complicado de acuerdo a un nuevo informe en donde se estima que, para el año 2030 hasta dos tercios de la población extremadamente pobre vivirá en economías frágiles y afectadas por conflictos, poniéndose en evidencia que los objetivos mundiales de reducción de la pobreza no se lograrán sino se intensifican las medidas.¹⁶⁶ En este

¹⁶⁶ <https://www.bancomundial.org/es/topic/poverty/overview>

sentido se abren preguntas para la filosofía, acerca de la forma en la que puede aportar al desarrollo de líderes integrales que generen crecimiento económico tanto en las empresas privadas como públicas, que incrementen el porcentaje de la población que pueda cubrir sus necesidades básicas y aspirar a su desarrollo personal.

Cubierto el aspecto económico que permite que más personas puedan aspirar a su desarrollo personal, queda la tarea de combinar las herramientas de la antigüedad y de la actualidad para lograr un medio más completo y sólido que facilite el desarrollo personal y la búsqueda de la felicidad. Al hacer la comparación de las herramientas de la antigüedad con las actuales, se identificó que el hecho de considerar el desarrollo personal como una forma de vivir que se transforma en un arte es un concepto muy poderoso por la amplitud del mismo. Si utilizamos este concepto como punto de partida y lo combinamos con los avances científicos actuales que permiten comprender de mejor manera la totalidad de la persona se pueden tener mayores probabilidades de éxito. Es decir, si partimos del hecho que desarrollarse es un precepto intrínseco en cada uno de los diferentes aspectos que integran a la persona: espiritual, físico, racional y emocional podremos tener una herramienta más efectiva. En el trabajo diario para el desarrollo personal complementar los cuatro factores actuales con ciertas prácticas del pasado los hará más completos.

A pesar de que según el reporte *The Changing Wealth of Nations 2018* del Banco Mundial la riqueza mundial creció un 66% entre 1995 y 2014, la desigualdad fue considerable, dado que en los países de ingreso alto de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos la riqueza fue 52 veces mayor que la de los países de ingreso bajo.¹⁶⁷ Estos datos nos indican que el desarrollo económico se está logrando a nivel global de buena manera, no así los beneficios esperados con la

¹⁶⁷ <https://www.bancomundial.org/es/news/press-release/2018/01/30/world-bank-report-finds-rise-in-global-wealth-but-inequality-persists>

generación de esta riqueza. A partir de estos datos surgen varias preguntas acerca del rol tanto de la filosofía como de la vida empresarial:

¿Cómo puede contribuir la filosofía al desarrollo de líderes integrales que mejoren de manera sustentable el crecimiento de la riqueza en las organizaciones?

¿Cómo esos líderes desarrollados con una mayor conciencia humana y social pueden crear un bienestar incluyente para las comunidades en donde trabajan y hacen negocios?

¿Qué le ha faltado a la filosofía para estar alejada de la vida empresarial cuando es tan necesaria?

¿Cómo podría empezar la empresa a integrar a la filosofía en su vida para mejorar las capacidades de sus líderes, su crecimiento económico y una mayor conciencia?

¿Cómo se puede beneficiar el mundo empresarial de las tecnologías del yo?

¿De qué manera se podría integrar esta tecnología en las empresas para el desarrollo e incremento de la felicidad de sus colaboradores?

Hay muchas preguntas en el aire, mucho trabajo por hacer tanto en la parte empresarial como en el desarrollo de la persona. Sin embargo, algo que llamó la atención durante la escritura de este trabajo es la percepción de que la empresa (ya sea privada o pública) se encuentra desconectada en gran medida de aspectos filosóficos. Un acercamiento puede fortalecer ambas áreas y generar beneficios inconmesurables. Si bien, ambas disciplinas son diferentes, esto no significa que se contrapongan; es posible encontrar complementos entre las mismas que les faciliten avanzar en sus objetivos y permitir que cada vez más personas tengan los recursos económicos suficientes para buscar su desarrollo y felicidad, al tiempo que se refinan y mejoran las herramientas que permitan lograrlo.

Una filosofía del arte del vivir considerando la completud del ser humano en todos sus aspectos, nos permitirá explorar formas de vida y modos de ser de otros tiempos, de otras culturas, de otros futuros posibles para mostrar la riqueza de posibles modos de ser en las que puede acontecer el ser de los hombres. Un acontecer más pleno y feliz.

Bibliografía

Alcaide, Hernández, Francisco, *"Aprendiendo de los Mejores"*, Alienta, Barcelona, 2016.

Alonso, Puig, Mario, *"¡Tómate un Respiro! Mindfulness"*, Espasa, Madrid, 2017.

Appelo, Jurgen, *"Managing for Happiness: Games, Tools, and Practices to Motivate any Team"*, Nueva Jersey, 2016.

Banco Mundial, *"<https://www.bancomundial.org/es/topic/poverty/overview>"*, 2012.

<https://www.bancomundial.org/es/news/press-release/2018/01/30/world-bank-report-finds-rise-in-global-wealth-but-inequality-persists>

Block, Peter, *"The Answer to How is Yes"*, Berett Publishers, San Francisco, 2002.

Chopra, Deepak & Tanzi, Rudolph, *"Supercerebro"*, Grijalbo, Ciudad de México, 2012

CLC Human Resources, *"El Líder Global"*, Corporate Executive Board, D.C., 2012.

Clifton, Jim & Harter, Jim, *"It's the Manager"*, Gallup Press, Nueva York, 2019.

CLC, *"Hallmarks of Leadership Success"*, D.C., 2003.

CLC, *"Creando Campeones de Talento"*, D.C., 2008.

De Barbieri, Alejandro, *"Educar sin Culpa. Optimismo y Entusiasmo para padres y docentes"*, Penguin Random House, Ciudad de Méixco, 2018.

Dispenza, Joe, *"Breaking the Habit of Being Yourself"*, Hay House, Nueva York, 2012.

Foucault, Michel, *"La Hermenéutica del Sujeto"*, Akal Univesitaria, Madrid, 2005.

"Las Palabras y las Cosas", Siglo XXI, Ciudad de México, 2008.

"Una Lectura de Kant: Introducción a la Antropología en Sentido Pragmático", Siglo XXI, Buenos Aires, 2009.

"Vigilar y Castigar: Nacimiento de la Prisión", Siglo XXI, Ciudad de México, 2009.

"Historia de la Sexualidad 3: La Inquietud de Si", Siglo XXI, Ciudad de México, 2010.

"La Arqueología del Saber", Siglo XXI, Ciudad de México, 2010.

"Tecnologías del Yo y Otros Textos Afines", Paidós Ibérica, Madrid, 2010.

"Historia de la Sexualidad: La Voluntad del Saber", Siglo XXI, Ciudad de México, 2011.

"Historia de la Sexualidad 2: El Uso de los Placeres", Siglo XXI, Ciudad de México, 2011.

"Un Diálogo sobre el poder y otras Conversaciones", Alianza, Madrid, 2012.

"El Orden del Discurso", Tusquets, Ciudad de México, 2014.

"Historia de la Locura en la Época Clásica", Fondo de Cultura Económica, Ciudad de México, 2015.

Frankl, Viktor, *"Man's Search for Meaning"*, Beacon Press, Boston, 2006.

Gawdat, Mo, *"El Algoritmo de la Felicidad"*, Planeta Mexicana, Ciudad de México, 2018.

Goleman, Daniel & Boyatzis, Richard, et. al, *"Primal Leadership: Learning to Lead with Emotional Intelligence"*, Harvard Business School, Boston, 2002.

Ibarra, Ramón, *"La Felicidad o el Sentido de la Vida Profesional"*, Ipade, Ciudad de México, 2009.

Lancaster, Simon, *"Winning Minds: Secrets from the Language of Leadership"*, Palgrave Macmillan, Londres, 2015.

McMahon, Darrin, *"Una Historia de la Felicidad"*, Taurus, México, 2006.

Platón, *"Obras Completas"*, Patricio de Azcárate, Madrid, 1871.

"Apología de Sócrates", Porrúa, México, 2000.

Alonso, Mario, *"Madera de Líder"*, Empresa Activa, Barcelona, 2012.

Rogers, Carl, *"On Becoming a Person"*, Houghton Mifflin, Nueva York, 1961.

Ruíz, Miguel, *"Los Cuatro Acuerdos"*, Urano, Barcelona, 1997.

Schmid, Wilhelm, *"En Busca de un Nuevo Arte de Vivir. La pregunta por el fundamento y la nueva fundamentación ética en Foucault"*, Pre-Textos, Valencia, 2002.

Sinek, Simon, *"Start with Why: How Great Leaders Inspire Everyone to take Action"*, Penguin, Nueva York, 2011.