

Ritual y Ciencia.

GGA, profesor jubilado de la FC-UNAM

02 de septiembre del 2021.

Contents

Part I

**Parte I: Las experiencias
que cambian la perspectiva,
buenas o malas, pueden
conducir a vidas más ricas**

Chapter 1

Incluso las personas que enfrentan tiempos difíciles pueden lograr una buena vida.

1.1 Hay muchos caminos hacia una buena vida. Una vida psicológicamente rica de experiencias novedosas es un camino a seguir, incluso en tiempos difíciles.

La escritora *Sujata Gupta* cuenta que en *diciembre* de 2020, su *esposo*, su *hija* de 5 años y *élla* dieron *positivo* a *Covid19*. Sus *vidas*, ya fuera de lugar, se tambalearon. *Olfato*, *sabor*, *aliento*, *¿eran normales?* pero el *aire olía solo a frío*; *todo sabía vagamente a cartón*.

El *estado* nos *envió* por *correo* un *oxímetro de pulso* para *leer los niveles de oxígeno* a través de sus *dedos*. El *dispositivo* *sonó* cuando esos *niveles bajaron demasiado*, una *medida aparentemente objetiva* durante un *tiempo subjetivo*. Se usó el *dispositivo con abandono*, solo su *esposo* lo *activaba regularmente* y su *alarma*. El *marido* se fue a la *cama*, donde *permaneció* durante *días*, tal vez *semanas*. *Tiempo destilado* en momentos: *escuela remota*, *comidas*, *Navidad*, *pulso-bien*, *pitido*.

Salieron de la *cuarentena* el *1 de enero*, el *día* de los *nuevos comienzos*. *Excepto* su *otrora enérgico hijo* de *8 años*, que de alguna manera *nunca dio positivo*, ahora *se queda frente al calentador* durante *horas*. Su *esposo*, con *respiración aún anormal* y su *fatiga persistente*, se *enfurecía*. Siempre *extrovertida*, *absorbió sus emociones como propias*. Para *ella* el *cálculo de riesgo* *cambió*, ya

que la desesperación eclipsó el miedo a la enfermedad. La enfermedad de la que se habían escondido durante tanto tiempo los había encontrado de todos modos. ¿Eran ahora inmunes? ¿Deberían proceder igual que antes?

Antes de la enfermedad, había estado indagando la *fatiga pandémica*, un término usado para describir el aburrimiento que puede surgir durante una crisis prolongada como en la que estamos ahora (ScienceNews Online: 2/15/21). “La gente prefiere la acción a la inacción” (Erin Westgate - psicóloga social de la Universidad de Florida en Gainesville) Para algunos, esa *compulsión* hacia lo experiencial es muy profunda, comunicaron ella y sus colegas en 2014 en *Science*. Cuando los investigadores dieron a los estudiantes universitarios la opción de sentarse ociosamente en una habitación tranquila o presionar un botón para recibir una descarga eléctrica, un sorprendente número optó por la descarga.

Narra Sujata Gupta que ha estado buscando, y presionando, ese botón de descarga toda su vida. Fue profesora de inglés en Japón, ha trabajado como guardabosques en parques nacionales y, después de una desafortunada serie de eventos, vendió piñas a lo largo de una carretera turística en Hawai a cambio de una tienda de campaña sobre su cabeza. El trabajo reciente de Westgate sugiere que los tipos de pulsar botones de descargas a menudo florecen en entornos ricos y estéticos. Hizo caso a las recomendaciones en el triste contexto de estar confinada en casa en una crisis de salud global, se inscribió a una clase privada de cerámica, atraída visceralmente por la idea de crear algo a partir del barro.

Sujata creando una base de florero en una rueda de cerámica

La escritora Sujata Gupta ha estado tomando lecciones de cerámica para una nueva experiencia estética.

SARAH CAMILLE WILSON

1.1.1 Un tercer camino.

Los psicólogos que estudian el bienestar o el florecimiento humano han postulado durante mucho tiempo que la “buena vida” se puede perseguir a través de dos caminos: la ‘felicidad’ o el ‘significado’.

“Hasta ahora, los psicólogos trabajaron con esta dicotomía, un modelo dicotómico de bienestar sobre la vida” (Shigehiro Oishi- psicólogo) Él describe la ‘vida feliz’ como una de ‘alegría, comodidad y seguridad’, mientras que la ‘vida significativa’ como una de ‘contenido significado, de propósito, de coherencia, u orden’. La ‘felicidad’ y el ‘significado’ pueden correr paralelos o cruzarse (Oishi) Ambos conceptos están en gran parte arraigados en la estabilidad personal y social.

¿Qué sucede, sin embargo, cuando el suelo debajo de los pies se cimbra, o se dobla? ¿O qué pasaría si uno nunca fue del todo estable para empezar? ¿Qué esperanza hay para encontrar un camino hacia la ‘buena vida’?

Durante los últimos seis años, Oishi y su equipo en la Universidad de Virginia en Charlottesville han estado elaborando su respuesta: un ‘tercer camino’

hacia la 'buena vida' acuñado como 'riqueza psicológica'. Su investigación sugiere que los ingredientes de una vida 'rica' no provienen de la estabilidad en las circunstancias de la vida o en el temperamento. Más bien, el camino hacia una vida 'rica' surge de la búsqueda 'de novedades, la curiosidad y los momentos que cambian la visión del mundo'. Las experiencias 'ricas' no son inherentemente buenas ni malas; pueden ser 'intencionales o accidentales, alegres o traumáticas'.

Bajo esta luz, la pandemia, encarna un 'momento novedoso', que 'cambia la perspectiva y psicológicamente es rico'. Ha destrozado nuestras rutinas y medios de vida, se ha robado a nuestros seres queridos y ha sumido a muchos en el abatimiento. Pero también ha llevado a algunos de nosotros a las 'delicias del barro'. Se ha logrado capturar levadura silvestre para panes de masa madre (masa agria, masa fermentada) La versión de que el origen de la levadura silvestre para un iniciador de masa fermentada está en la harina) Para no producir bacterias 'malas' hay que reducir el pH de su iniciador, y por ello se utilizan iniciadores que usan, por ejm., jugo de piña. Jardines plantados con frutas y verduras. Y hasta suéteres de punto; hemos mirado fijamente un montículo húmedo de arcilla en una rueda y preguntamos ¿y ahora qué?



Writer Sujata Gupta has been taking pottery lessons for a new aesthetic experience. Crédito: Sarah Camille Wilson.

Este 'tercer buen camino de vida' puede proporcionar un bálsamo en tiempos difíciles (Westgate-exestudiante graduado de Oishi) "La 'riqueza psicológica' abre una vía hacia la buena vida para las personas cuyas circunstancias pueden parecer haber cortado los caminos hacia la 'felicidad' o a lo 'significativo'".

1.1.2 El legado de Aristóteles.

Si se desea entender la riqueza de las ideas de *Oliver Sacks*, la filósofa *Lorraine Besser*, del Middlebury College de Vermont y colaboradora de *Oishi* aconseja leer al propio *Saks* en un 'adiós al mundo' que *Sacks* escribió en el *New York Times* en febrero de 2015, poco después de enterarse de que se estaba muriendo de cáncer.

El renombrado autor y neurólogo se inspiró en el filósofo *David Hume*, quien había escrito un adiós similar en 1776. *Hume* se describió a sí mismo como poseedor de una "disposición suave", escribió *Sacks*. "Aquí me salgo de *Hume*. Si bien he disfrutado de relaciones amorosas y amistades y no tengo enemistades reales, no puedo decir (ni nadie que me conozca diría) que soy un hombre de carácter suave. Por el contrario, soy un hombre de carácter vehemente, con entusiasmos violentos y extrema inmoderación en todas mis pasiones".

Las antiguas discusiones sobre la buena vida no parecen considerar el modelo de Sacks. En cambio, el filósofo griego Aristóteles del siglo IV a.C. se cierne sobre este espacio esotérico. Abre su tratado, *Ética de Nicómaco*, revisando los diversos contendientes para la buena vida (placer, honor, riqueza, salud o eminencia) que finalmente llegan a la “eudaimonia”, esencialmente al florecimiento humano. La persona eudaimónica, escribió Aristóteles, ‘está activa de acuerdo con la virtud completa ... pero no por un período determinado, sino a lo largo de una vida completa’.

De esos contendientes, solo el placer y la eudaimonia, las caras de “sentirse bien y ser bueno” de esa moneda dicotómica, han resistido la larga prueba del tiempo (Westgate)

Aristóteles, un ser-bueno inequívoco, consideraba la buena vida un ideal objetivo. También lo hace Susan Wolf. “Algunos filósofos, incluyéndome a mí, dicen que una buena vida no es solo buena desde adentro” (Wolf-una filósofa-moralista de la Univ. de Carolina del Norte en Chapel Hill) En cambio, una vida también debe ser buena desde el exterior, o desde la perspectiva de la comunidad.

Pero la aparición de la psicología positiva hace varias décadas desplazó la atención de lo colectivo a lo individual. Ahora, dice Westgate, “si es o no una buena vida está realmente en los ojos de la persona que llevó esa vida”.

1.1.3 La visión de Sacks.

Los primeros años de Sacks estuvieron marcados por la angustia, según un documental de su vida que se emitió en PBS en abril. Nacido en 1933 en Londres, Sacks fue enviado a un internado durante la Segunda Guerra Mundial, donde los otros niños lo intimidaron a él y a su hermano mayor, Michael. En ese ambiente, Michael se volvió psicótico y fue diagnosticado con esquizofrenia. La familia estaba devastada. Luego, cuando Sacks tenía 18 años, sus padres descubrieron que era gay. Su madre, con quien compartía un estrecho vínculo, lo llamó una “abominación” .llllllllllll

“Sus palabras me persiguieron durante gran parte de mi vida y jugaron un papel importante en inhibir e inyectar con culpa el sentido de mi propia sexualidad” (Sack)



Oliver Sacks.

Imagen en blanco y negro de Oliver Sacks sentado en una motocicleta. Cuando el neurólogo tenía más de 20 años, como se muestra aquí en 1961 en Greenwich Village, Nueva York, y estaba viviendo una vida salvaje, pero solitaria. Crédito: The Oliver Saks Foundation.

Sacks huyó a *San Francisco* en su cumpleaños 27 y fue internado en un centro médico. En sus horas libres, *Sacks* se fortaleció, eventualmente levantando pesas de 600 libras, estableciendo un récord en *California*. También se prendió de la droga en turno: las *anfetaminas*, durmiendo y comiendo poco, en su alto y rápido rugido de motocicleta. *Sacks*, sugiere el documental, huía de su propia soledad abrumadora.

“Ese tipo de sensibilidad es peligrosa. Requiere un ‘grado de apetito, una vitalidad, una capacidad de respuesta’, tal que podrías descarrilarlo en cualquier momento” (*Ric Burnsme* - director del documental. “La pregunta es: ¿Cuál es la relación que vas a tener con tus propios apetitos?” //)

En la víspera de Año Nuevo de 1965, *Sacks* miró hacia el abismo por su adicción a las drogas. “Miré mi rostro demacrado y me dije: ‘*Oliver*, no verás otro día de Año Nuevo a menos que obtengas ayuda’”, recordó *Sacks* en el documental.

Seis meses después, *Sacks* comenzó a dar consulta a pacientes con migraña en una clínica en la ciudad de *Nueva York*. Durante lo que resultaría ser su última subida de *anfetaminas*, *Sacks* leyó un libro de 500 páginas sobre la teoría detrás de las migrañas, con estudios de casos detallados, escrito por el médico *Edward Liveing* en la década de 1870. “Leí todo el libro en un estado de éxtasis” (*Sacks*) “Con las *anfetaminas* dentro de mí, a veces me parecía que los cielos neurológicos se abrían y que la migraña brillaba como una constelación en el cielo”.

Después de esa visión, *Sacks* comenzó a escribir relatos detallados de las experiencias de sus pacientes, un proceso que fusionó sus pasiones intelectuales y creativas. Embarcarse en este viaje literario psicológicamente rico sostendría a *Sacks* durante toda su vida.

1.1.4 Más allá de la dicotomía.

En el otoño de 2015, *Westgate* era un estudiante graduado en el laboratorio de *Oishi*. Con los miembros del laboratorio apretujados en su pequeña oficina para una reunión, recuerda *Westgate*, *Oishi* entró y preguntó: “¿Es la ‘felicidad’ y el ‘significado’ todo lo que hay?”

Esa reunión y la discusión subsiguiente marcaron un punto de inflexión para *Oishi*. Él, como la mayoría de los investigadores del bienestar, había estado publicando artículos que trabajaban dentro de la dicotomía ‘felicidad-significado’. Sin embargo, se había desilusionado por las deficiencias de esos caminos. Por ejemplo, ¿por qué, como la investigación ha demostrado consistentemente, la ‘felicidad’ dependía de poseer considerablemente más dinero del estrictamente necesario? ¿Y por qué los círculos de amigos homogéneos dieron a las personas más felicidad y satisfacción en sus vidas que los círculos diversos?

Después de esa reunión, recuerda *Westgate*, el equipo se centró en una pregunta: si te falta dinero y estabilidad, ¿puedes seguir teniendo una buena vida?

El equipo buscó un tercer camino, uno lleno de experiencias ricas y estéticas. Primero el grupo desarrolló una escala para medir la riqueza psicológica. La escala reflejaba las utilizadas para medir la felicidad y el significado. Los

encuestados clasifican 17 declaraciones de 1 para estar en *total desacuerdo* y de 7 para *estar muy de acuerdo*. Las declaraciones incluían: “En mi lecho de muerte, es probable que diga ‘*Tuve una vida interesante*’” y “*Mi vida sería una buena novela o película*”. Los resultados, que aparecieron en junio de 2019 en el *Journal of Research in Personality*, mostraron que la puntuación alta en un rasgo de personalidad conocido como “*apertura a la experiencia*” predijo altos puntajes de riqueza, pero no necesariamente ‘*felicidad*’ o ‘*significado*’.

Dimensiones enriquecidas.

Shigehiro Oishi y sus colegas se centraron en las dimensiones centrales de una vida ‘psicológicamente rica’.

1.1.5 ¿Qué suena verdadero?

A continuación se enumera una muestra de las declaraciones que el equipo de Oishi utiliza para medir el nivel de riqueza psicológica de una persona, o la propensión a experiencias novedosas que cambian la perspectiva. Los participantes responden en una escala de 1 (muy en desacuerdo) a 7 (muy de acuerdo).

- He tenido muchas experiencias novedosas.
- Mi vida ha estado llena de experiencias únicas e inusuales.
- Mi vida consiste en momentos ricos e intensos.
- Mi vida ha sido dramática.
- Experimento una gama completa de emociones via experiencias de 1ra. mano, como viajar y asistir a concierto
- Tengo muchas historias personales que contar a los demás.
- Mi epitafio, es probable que diga: “*Tuve una vida interesante*”.
- En mi lecho de muerte, es probable que diga: “*He visto y aprendido mucho*”.
- Mi vida sería una *buena novela o película*.

Fuente: S. Oishi et al./J. Reserch in Personality 2019.

Investigaciones posteriores revelaron que las personas con una alta riqueza psicológica también son emocionalmente intensas, propensas a experimentar fuertes emociones positivas y negativas. Las personas con alto significado y felicidad, mientras tanto, experimentan emociones positivas con más fuerza que las emociones negativas.

*Para observar cómo se desarrollaban las tres opciones (‘felicidad’, ‘significado’ y ‘riqueza’) a lo largo de la vida, el equipo evaluó los obituarios que aparecieron en el verano de 2016 en el periódico *New York Times*, el *Strait Times* con sede en *Singapur* y un periódico local de *Charlottesville*. Los asistentes de investigación tuvieron la tarea de describir obituarios (esqueletos) usando solo 12 adjetivos, típicamente como ‘seguro’ y ‘cómodo’ para la “felicidad”; ‘satisfactorio’ y ‘sentido de propósito’ para el “significado” y ‘dramático’ y ‘agitado’ para la “riqueza psicológica”. Los obituarios que obtuvieron una puntuación alta en riqueza psicológica también obtuvieron una puntuación alta en significado, pero no en felicidad.*

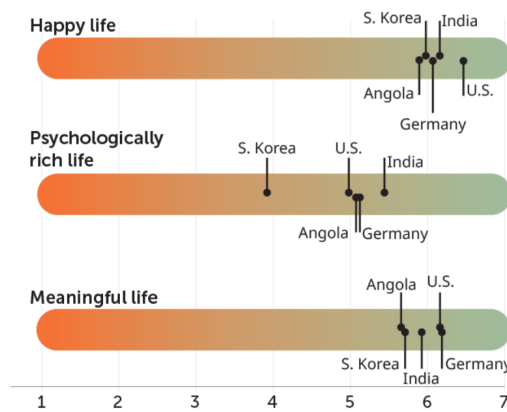
La investigación, aparecida en línea el 12 de agosto en *Psychological Review*, encontró que los principales eventos de la vida, como el divorcio, los cambios de carrera y las tragedias personales, están vinculados a una mayor riqueza, pero no al significado o la felicidad.

Aún así, Oishi y su equipo necesitaban responder a lo obvio: ¿Podría una vida tan intensa, impredecible y con frecuencia infeliz ser realmente un camino que la gente deseaba? Los investigadores pidieron a más de 3,100 personas en 9 países (EE.UU, Japón, Corea del Sur, India, Singapur, Noruega, Portugal, Alemania y Angola) que calificaran 15 términos similares a los utilizados en los estudios obituarios sobre qué tan de cerca describían esos términos sus ‘vidas ideales’ en una escala de 1 (en absoluto) a 7 (mucho). Un subconjunto de 9 de los 15 términos mostró que para la mayoría de los países, la vida ideal de las personas se caracterizaba más por la ‘felicidad’ y menos se caracterizaba por la ‘riqueza’, informaron los investigadores en junio de 2020 en *Affective Science*. Sin embargo, las calificaciones de riqueza promedio oscilaron entre 3.7 y 5.62, lo que sugiere que las personas deseaban algo de riqueza en sus vidas.

1.1.6 Una vida ideal.

Cuando se les pidió que describieran qué tan bien esos 9 términos que están vinculados a la ‘felicidad, el significado o la riqueza’ describieron sus vidas ideales, de 1 (en absoluto) al 7 (mucho), los puntajes promedio entre los encuestados para palabras “ricas”, como “agitado” e “interesante”, fueron más bajos que los puntajes para palabras que describen felicidad o significado, pero por encima del punto medio.

Gráfico que muestra cómo las personas de diferentes países clasificaron las palabras relacionadas con la ‘felicidad’, la ‘riqueza psicológica’ y el ‘significado’



T. Tibbitts. Fuente: S. Oishi et al/Ciencia Afectiva 2020

Dada esa ambigüedad, los investigadores obligaron a los participantes a elegir qué vida deseaban más: feliz, significativa o rica. Del 50 al 70 por ciento de los

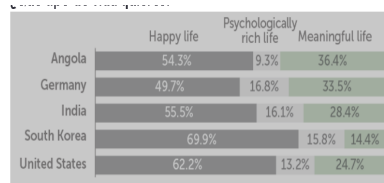
encuestados eligieron términos que reflejan la felicidad y del 14 al 36 por ciento eligieron el significado como su vida ideal. Los porcentajes variaron según el país, pero una minoría considerable, del 7 al 17 por ciento, eligió una vida rica psicológicamente.

Cuando los investigadores preguntaron a 1,611 personas en los Estados Unidos y 680 personas en Corea del Sur si sus vidas habrían sido más felices, más significativas o psicológicamente más ricas si pudieran deshacer su mayor arrepentimiento en la vida, aproximadamente el 28 por ciento de los estadounidenses y el 35 por ciento de los surcoreanos informaron que sus vidas habrían sido más ricas psicológicamente con una revisión.

“Eso me sugiere que tal vez implícito en los deseos de muchas personas está la riqueza psicológica: ‘Ojalá hubiera aprovechado esa oportunidad’” (Oishi)

1.1.7 Elija uno.

La mayoría de las personas cuando se ven obligadas a elegir solo un camino hacia una buena vida, con cierta variabilidad por país, optan por una vida alta en felicidad, con la significancia en segundo lugar. Sin embargo, una minoría considerable elige la riqueza psicológica.



Gráfica de barras apiladas que muestra la preferencia de las personas por la felicidad sobre la riqueza psicológica y el significado para lograr una buena vida. T. Tibbitts. Fuente: S. Oishi et al /Ciencia Afectiva 2020.

1.1.8 ¿Qué tipo de vida quieres? No es necesario el montaje del rompecabezas.

Sin embargo, no todos aceptan el cambio de una dicotomía de buena vida a una tríada de buena vida. “Hay un paquete de conversaciones sobre estas ideas atadas conceptualmente” (Anthony Burrow - psicólogo del desarrollo de la Univ. de Cornell) “Porque para algunas personas, ¿no es posible que una vida psicológicamente rica sea una vida de propósito, es una vida de significación?”

La crítica es válida. Como mostraron los estudios necrosológicos, la riqueza y su vínculo con los principales eventos de la vida, a menudo negativos, parecen distintos de la felicidad. Pero esas experiencias de vida negativas pueden fomentar la significación. Una gran parte de literatura muestra, por ejemplo, que los desastres naturales y otros eventos traumáticos pueden desencadenar un fenómeno conocido como crecimiento postraumático: una transformación que le da a las personas una nueva apreciación de la vida y un deseo de ayudar a los demás (ScienceNews Online: 4/3/19).

Un experimento de hace varios años ilustra cómo se desarrolla esta transformación. Antes de que la riqueza psicológica estuviera en consideración (Kathleen Vohs - la economista conductual de la Univ. de Minnesota en Minneapolis buscó comprender el significado y la 'felicidad' de forma aislada, lo cual era complicado porque las personas felices también tienden a llevar vidas con una alta significación y viceversa. Los investigadores identificaron solo aquellas variables relacionadas con la felicidad, como satisfacer las necesidades y deseos de uno, o solo el significancia, como pasar tiempo con los hijos. Sus hallazgos, publicados en 2013 en el *Journal of Positive Psychology*, revelaron que la 'felicidad en aislamiento' está vinculada a un enfoque en el presente, mientras que la 'significación en aislamiento' conecta el pasado, el presente y el futuro, a menudo a través de la autorreflexión.

La distinción entre significación y riqueza, como tal, depende de si unir las hebras de la vida de uno, o la coherencia del otro, es esencial para construir una buena vida. Las personas que estudian tal significado dicen que sí; Oishi dice que no, recurriendo a la ficción en la novela de Muriel Barbery de 2006: *La elegancia del erizo* y en *La mujer innecesaria* de Rabih Alameddine de 2014, los personajes principales son mujeres pobres y solitarias que no están interesadas en hacer del mundo un lugar mejor ni siquiera sienten que sus experiencias suman un todo mayor. En cambio, las 2 mujeres, Renée y Aaliya, persiguen vidas llenas de literatura, arte y música (Oishi)

"Ambas mujeres aprecian momentos de belleza indescriptible, momentos proustianos de tiempo alargado y estética inconmensurable, que llevan una vida llena de riqueza interior", escribieron Oishi y sus colegas en 2019.

La proposición de Oishi es simple, pero radical: las experiencias, ya sean en su mayoría indirectas como con Renée y Aaliya, o de primera mano, pueden ofrecer una buena vida sin asumir nada más grande que sus partes.

"Idealmente, queremos tener las tres opciones: felicidad, significancia y riqueza psicológica" (Oishi), pero tener solo una es suficiente para llevar una buena vida".

1.1.9 Tres actividades.

Aunque puede haber superposición, los caminos hacia la buena vida tienen diferentes características. La felicidad tiende a estar marcada por la seguridad, es decir, por un sentido de

propósito y la riqueza por experiencias que cambian de perspectiva.

	Feliz	Significativo	Psicológicamente rico
Características principales	Comodidad, Alegría, Seguridad	Significado, Propósito, Coherencia	Variedad, Interés, Cambio de perspectiva
Facilitadores	Dinero, Tiempo, Relaciones, Mentalidad positiva	Principios morales, Consistencia, Relaciones, Religiosidad	Curiosidad, Tiempo, Energía, Espontaneidad

Fuente: S. Oishi y E. Westgate /Psychological Review 2021

1.1.10 El impulso creativo.

Luego de que se *abrieron los cielos neurológicos*, Sacks publicó su propio libro sobre migrañas en 1970. Le siguió *Awakenings* en 1973, documentando la milagrosa recuperación y recaída de pacientes catatónicos que comenzaron a aplaudir, caminar y hablar después del tratamiento con un medicamento para la enfermedad de Parkinson, antes de desvanecerse de nuevo en la falta de respuesta.

A pesar de su frenesí intelectual y creativo de toda la vida, Sacks permaneció siempre solo. Después de una breve aventura a los 40 años, fue célibe durante los siguientes 35 años.

“No estaba contento. Era creativo. Fue productivo. Y estaba avanzando” (Burns) “Y creo que si uno es creativo, productivo y avanza, se está moviendo hacia la felicidad”.



Oliver Sacks junto a Bill Hayes. Sacks (izquierda) encontró riqueza psicológica y significancia, gracias a sus escritos e interacciones con los pacientes. Encontrar la felicidad lo llevó hasta casi el final de su vida. Cuando Sacks tenía más de 70 años, conoció al amor de su vida, el autor y fotógrafo Bill Hayes (derecha). Crédito:La Fundación Oliver Sacks.

Aunque *Burns* usa el término “creativo” casualmente, la búsqueda del arte parece especialmente adecuada para aquellos que *buscan*, o se ven obligados a, una vida psicológicamente rica. “Las personas que obtienen una puntuación alta en apertura a la experiencia tienden a llevar vidas más creativas” (*Oshin Vartanian* - neurocientífico cognitivo de la Universidad de Toronto)

Y el trabajo de *Oishi* ha mostrado que las experiencias estéticas aumentan la riqueza psicológica. Por ejemplo, en un estudio de 2020 en el *European Journal of Personality*, *Oishi* y sus colegas compararon los niveles de riqueza psicológica entre los estudiantes en el extranjero y los estudiantes que permanecieron en el campus. Aunque ambos grupos comenzaron en los mismos niveles de riqueza, los puntajes de riqueza entre los estudiantes que realizan estudios en el extranjero aumentaron después de 12 semanas.

Los diarios de los estudiantes revelaron que los estudiantes que estudiaban en el extranjero participaban en considerablemente más actividades artísticas, como ir a museos y conciertos, que los estudiantes que permanecían en el campus. El compromiso con el arte, dice *Oishi*, “explicó parcialmente por qué el grupo de estudio en el extranjero tenía una mayor riqueza psicológica”.

A medida que las variantes de *Covid19* rebotan por todo el mundo, muchas personas ahora son como esos estudiantes en el extranjero, no viajando, sino dosificados en un tipo diferente de riqueza. Aquí, en este terreno extranjero, muchos de nosotros también buscamos la belleza.

Los científicos se han centrado en gran medida en el genio artístico, el creativo prototípico, dice *Vartanian*. Pero la pandemia sugiere que también debemos estudiar y alentar a los creativos cotidianos.

Vartanian se cuenta entre este lote cotidiano. Durante el supuesto cierre de la pandemia, alguien le dio una estructura de juego rota para sus hijos. *Vartanian* no pudo tener acceso a las piezas que necesitaba para arreglarlo, por lo que aprendió a cincelar y hacer carpintería para que el aparato funcionara. “Hacer cosas que nunca había hecho antes” (*Vartanian*) “fue muy satisfactorio para mí”.

La escritora *Gupta* reconoce ese sentimiento. Cuando entró al estudio de cerámica no sabía nada del oficio. El simple centrado de la arcilla en la rueda le tomó 7 clases. Si bien narra que ahora puede centrar incluso pequeños trozos de arcilla con relativa facilidad, las formas hermosas se le escapan. Medio año después, ha tirado a la basura recipientes deformes, un puñado de tazas tambaleantes y jarrones precarios que se pliegan en el cuello. Está, en el punto medio de su propia vida, inundada de vasijas imperfectas.



Imagen de jarrones, cuencos y tazas amarillas y azules. Gupta ha creado una variedad de jarrones, cuencos y tazas tambaleantes. Foto de Adán Goodenough.

1.1.11 Completar la tríada.

En el llamado diagrama de Venn de la buena vida, Sacks pasó gran parte de su tiempo y vida fuera de los tres conjuntos. Pero a su media edad, sin embargo, la riqueza psicológica se había convertido en su faro.

Sin embargo, al elaborar las historias de sus pacientes, Sacks realizó su vida sobre algo más grande que él mismo (Burns) “Giró el espejo a su alrededor [y dijo]: ‘Voy a mirar hacia afuera para mirar también hacia adentro’. Saks había, por fin, aterrizado en la superposición de riqueza y significancia.

Luego, a finales de sus 70 años, Sacks se enamoró profunda y locamente después de toda una vida de lucha, finalmente sintió que pertenecía, no solo a los círculos literarios o académicos, sino se pertenecía a sí mismo. En ese adiós, Sacks comentó: “Mi sentimiento predominante es de gratitud. He amado y he sido amado; Me han dado mucho y he dado algo a cambio; He leído, he viajado, he pensado y he escrito”.

La gratitud, según muestra la investigación, es el lenguaje de la felicidad. Al atardecer de su vida, Sacks había llegado al cruce de esas tres opciones.

Al final dice Burns. “Eso se nos ha dado a muy, muy pocos de nosotros”. Los psicólogos son de lo más loco de este mundo, pero el resto estamos peor de locos.

Part II

**Parte II: ¿Por qué se
extrañan los rituales, en
suspense por la pandemia
de Covid19?**

Chapter 2

Estas tradiciones unen a los grupos y pueden ayudar a la calma.

2.1 El ritual y la ciencia.

A partir de la década de 1960, la Iglesia Católica inició ligeros cambios para modernizar su Misa. Uno de esos cambios ocurrió en 2011, cuando la iglesia intentó unificar a los católicos de habla inglesa del mundo haciendo que todos usaran la misma redacción ritual. Los cambios fueron leves; por ejemplo, en lugar de responder al sacerdote “*El Señor esté contigo*” con “*Y también contigo*”, se proponía la respuesta “*Y con tu espíritu*”. Esta modificación aparentemente pequeña provocó un alboroto tan feroz que algunos líderes advirtieron de un “*latigazo cervical ritual*”.

Por más de 1000 años, las oraciones de la *Santa Misa Católica* permanecieron en gran medida inalteradas. La nueva *redacción en inglés* se ha *mantenido intacta*, pero esa reacción desmesurada no sorprendió a los *eruditos rituales*. “*El ritual refleja los valores sagrados del grupo*” (*Juliana Schroeder*, psicóloga social de la Universidad de California, Berkeley) “*Esas [acciones rituales] no son negociables*”.

Pero en medio de la pandemia mundial de coronavirus, las personas se han visto obligadas a *renegociar rituales grandes y pequeños*. Cruelmente, *una pandemia* que se ha *cobrado más de medio millón de vidas a nivel mundial* ha

interrumpido los preciados rituales funerarios y de duelo.



Ritual funerario Edad de piedra.



Ritual funerario antes de la Covid19

Incluso cuando los rituales se pueden ajustar para adaptarse al momento, como los servicios religiosos virtuales o los desfiles de automóviles en lugar de las ceremonias de graduación, tales experiencias no tienen el mismo peso emocional que las reales, pero.... Esto se debe a que la inmutabilidad de los rituales, su naturaleza fija y a menudo repetitiva, es fundamental para su definición (Schroeder) También lo es el significado simbólico que las personas atribuyen a los comportamientos; hacer el ritual ‘correcto’ importa más que el resultado.



Misa virtual.



Caravana de graduación.

¿Por qué existen tales comportamientos? en la respuesta intervienen teólogos, antropólogos, psicólogos y hasta neurocientíficos, tanto que las teorías utilizadas para explicar el propósito de los rituales se sienten tan innumerables como las formas que los rituales han tomado en el mundo entero.

Ese creciente cuerpo de investigación puede ayudar a explicar el malestar que las personas están experimentando ahora a medida que los rituales amados se vuelven virtuales o apuntan a un futuro inestable. Existen múltiples evidencias, que sugieren, por ejemplo, que los rituales ayudan a la regulación emocional, particularmente durante los períodos de incertidumbre, cuando el control sobre los eventos no está al alcance. Los rituales también fomentan la cohesión social. Participar en rituales, en otras palabras, realmente podría ayudar a las personas y las sociedades a navegar por este nuevo y tenso panorama global.

“Este es exactamente el momento ... cuando queremos poder congregarnos con otras personas, obtener apoyo social y participar en los tipos de rituales colectivos que promueven la cooperación [y] reducen la ansiedad” (Cristine Legare -psicóloga del desarrollo de la Univ. de Texas en Austin) Y, sin embargo,

congregarse con Covid19, en cualquier tipo de grupo puede ser francamente peligroso. ¿Qué significa eso para la perseverancia?

2.1.1 Una ilusión de control.

El antropólogo británico - polaco *Bronislaw Malinowski* documentó rituales y especuló sobre su razón de ser a principios de 1900. Viviendo entre pescadores en las islas *Trobriand* frente a *Nueva Guinea* de 1915 a 1918, *Malinowski* notó que cuando los pescadores se aferraban a la laguna segura y confiable, describían sus éxitos y fracasos en términos de habilidad y conocimiento.

Pero al aventurarse en aguas más profundas, los pescadores practicaban rituales durante todas las etapas del viaje, actos calificados por *Malinowski* colectivamente como “magia”. Antes de partir, los hombres consumían hierbas especiales y sacrificaban cerdos. Mientras estaban en el agua, los pescadores golpeaban la canoa con hojas de plátano, se aplicaban pintura corporal, soplaban los caracoles y cantaban en sincronía. *Malinowski* más tarde usó esos datos de *Trobriand* para comentar más ampliamente sobre el comportamiento humano.

“Encontramos magia dondequiera que los elementos del azar y accidentes, y el juego emocional entre la esperanza y el miedo, tubieran un rango amplio y extenso. No encontramos magia siempre que la búsqueda sea cierta, confiable y esté bien bajo el control de los métodos racionales” (*Malinowski*-escribió en ensayo publicado póstumamente en 1948)

Trabajando a fines de la década de 1960 y principios de la década de 1970, el antropólogo estadounidense *Roy Rappaport* se basó en esa idea al desarrollar un marco social para el ritual, teorizando que tales comportamientos ayudan a los individuos y grupos a mantener un estado psicológico equilibrado, al igual que un sistema de termostato que controla cuando el calor se activa. En las últimas décadas, antropólogos y psicólogos han probado la idea que los rituales regulan las emociones.

En 2002, durante un período de intensos combates entre la ocupada Palestina y el ocupante Israel, el antropólogo *Richard Sosis* tomó un taxi desde *Jerusalén* a *Tzfat*, en el norte de Israel. *Sosis*, de la Univ. de Connecticut, notó que el conductor llevaba el Libro de los Salmos de la Biblia hebrea a pesar de profesar poca inclinación religiosa y admitir que no lo leyó. El conductor explicó que el libro estaba allí para su protección. *Sosis* sospechaba que la mera presencia del libro ayudaba al taxista a manejar el estrés de encuentros posiblemente violentos. ¿Pero cómo?

Unos años más tarde, *Sosis* y su equipo reclutaron a 115 mujeres judías ortodoxas de *Tzfat* para participar en un estudio sobre la lectura de los salmos. Para cuando comenzaron las entrevistas en agosto de 2006, la guerra entre Israel y Hezbolá del Líbano había estallado; El 71 por ciento de las mujeres en el estudio habían huido de *Tzfat* hacia el centro de Israel.

Los investigadores pidieron a las mujeres que enumeraran sus tres principales factores estresantes durante la guerra. Las mujeres enumeraron muchos de los mismos problemas, con algunas diferencias importantes. Casi el 76 por ciento de las que se quedaron en *Tzfat* informaron preocupaciones sobre daños