UN ESTUDIO COMPARATIVO SOBRE EL CONCEPTO DE “FELICIDAD” ENTRE LA PSICOLOGÍA POSITIVA DEL DR. MARTÍN SELIGMAN Y EL MISTICISMO JUDÍO

MARIO JAVIER SABÁN

Universidad Complutense de Madrid

RESUMEN: La psicología del misticismo judío representa una antigua sabiduría que fue estudiada y experimentada a través de la historia por los cabalistas. Los cabalistas fueron pensadores hebreos antiguos y medievales que elaboraron un mapa de la psique humana muchos siglos antes que la aparición de nuestra disciplina moderna. En este trabajo he planteado los objetivos y presupuestos básicos de la psicología positiva y una mirada crítica a esta nueva escuela de pensamiento. La psicología del misticismo judío le otorga al movimiento de la psicología humanista un marco epistemológico fundamental para estructurar un análisis científico de la psique humana. Las críticas a la psicología positiva desde esta perspectiva constituyen elementos claves para un estudio de mayor profundidad de la psique humana. La idea de este trabajo es elaborar un estudio comparativo que demuestre las semejanzas y las diferencias existentes dentro del concepto de “felicidad”.

PALABRAS CLAVE: felicidad, mística judía, psicología positiva, trascendencia.

A Comparative Study on the Concept of “Happiness” between Dr. Martin Seligman’s Positive Psychology and Jewish Mysticism

ABSTRACT: The psychology of Jewish mysticism represents some old wisdom that was studied and experienced throughout history by the Kabbalists. The Kabbalists were ancient and medieval Hebrew scholars who developed a map of the human psyche many centuries before the emergence of our modern discipline. In this study, I presented the basic objectives and assumptions of positive psychology and a critical vision over this new school of thought. The psychology of Jewish mysticism provides the movement of humanistic psychology with a fundamental epistemological framework to structure a scientific analysis of the human psyche. Criticism of positive psychology from this perspective is a key element for a more thorough study on human psyche. The idea of this project is to develop a comparative study by showing similarities and differences within the concept of “happiness”.

KEYWORDS: Happiness, Jewish mysticism, positive psychology, transcendence.

Quiero expresar que el concepto de "felicidad" no es unívoco en el campo de la psicología, y que tradicionalmente no fue un "objeto de estudio" hasta hace muy pocos años. Entre los años 1995 y 2014 hemos visto el crecimiento de un nuevo campo dentro de la psicología que se ha denominado con el nombre de *psicología positiva*.

La psicología tradicional trabajó durante muchos años sobre "la enfermedad mental"; sin embargo, en los últimos años surgió un serio interrogante: ¿Es posible que a pesar de no existir una enfermedad mental se descubra que el ser humano no es feliz? Y este, creemos, es el objetivo fundamental de la psicología positiva, descubrir que a pesar de no existir una patología determinada, y de situar al ser humano en su estado de "sano", encontrar "misteriosamente" que no necesariamente se sentía una felicidad interior. El hombre sano también podía ser infeliz, y dicha infelicidad no estaba marcada por una patología específica.

Como el misticismo judío a lo largo de la historia buscó (y creemos encontró) altos niveles de felicidad y los "cabalistas" a través de la historia los han experimentado, creemos que un estudio comparativo entre ambos sería de gran utilidad. Es por ese motivo que, especialmente para la revista *ALOMA*, he desarrollado este importante escrito, porque será la primera vez que se presenta un trabajo donde se relacionan ambas disciplinas. La psicología del misticismo judío entendemos que trabaja elementos científicos que superan a los que hasta ahora ha trabajado la psicología positiva, y entendemos que una unión entre ambas escuelas es de una importancia fundamental.

La psicología positiva continua reduciendo lo cognitivo a la psique en especial, mientras que la psicología del misticismo judío trabaja la "trascendencia" como elemento central para lograr una felicidad que a la psique en su interioridad se le escapa. Intentaremos probar cuando el ser humano comprende su "trascendencia" en cuanto conciencia existencial subjetiva.

Vamos a citar al Dr. Martín Seligma, quien en una de sus obras fundamentales dice¹:

"He sido psicoterapeuta durante treinta y cinco años. No soy muy bueno (confieso que se me da mejor hablar que escuchar), pero de vez en cuando las cosas me han salido bien y he ayudado a los pacientes a superar la

¹ SELIGMAN, M. (2011). *La vida que florece* (1.ª ed.). Barcelona: Ediciones B.

tristeza, casi toda la ansiedad y casi toda la ira. Creía que había hecho bien mi trabajo y que los pacientes serían felices”.

“¿Eran felices mis pacientes? No. Como he explicado en el capítulo 3, tenía pacientes vacíos. Eso sucede porque la capacidad para disfrutar de emociones positivas, relacionarte con las personas que quieres, que tu vida tenga sentido, lograr los objetivos laborales y tener buenas relaciones es muy distinta a la capacidad para no estar deprimido, ansioso o enfadado. Estas disforias ponen trabas al bienestar, pero no lo imposibilitan; del mismo modo, la ausencia de tristeza, ansiedad o ira no garantiza ni por asomo la felicidad. Una de las ideas básicas de la psicología positiva es que la salud mental positiva no es solo la ausencia de enfermedad mental”.

“Es muy común no padecer enfermedades mentales pero languidecer en la vida y sentirse atrapado. La salud mental positiva es una presencia: la presencia de la emoción positiva, la presencia de la entrega, la presencia de encontrarle sentido a la vida, la presencia de las buenas relaciones y la presencia de los logros. Un estado mental sano no se limita a no tener trastornos, sino que implica la presencia de crecimiento personal”.

“Esta concepción es muy distinta a la sabiduría que Sigmund Freud derivó del Monte Sinaí: la salud mental solo consiste en la ausencia de enfermedad mental. Freud era discípulo del filósofo Arthur Schopenhauer (1788-1860). Ambos creían que la felicidad era una ilusión y que a lo más que podíamos aspirar era a sufrir lo menos posible. Me gustaría dejar bien claro que la psicoterapia tradicional no está pensada para generar bienestar, sino para combatir la infelicidad, propósito nada fácil”.

La psicología positiva llegó a la conclusión, a fines del siglo xx, que el estado de felicidad no era producto del arreglo de los desequilibrios psicológicos, sino que a pesar de que la persona lograba ser “sanada”, esta no era feliz. Se debían encontrar las causas de la infelicidad. Se suponía que un “sano” automáticamente llegaría a la felicidad en dicho estado; sin embargo, el descubrimiento de la psicología positiva será que la felicidad y la sanación no eran correlativas.

La psicología del misticismo judío tiene un complejo análisis para lograr resolver este aparente problema existencial. Por ese motivo, para una mejor organización del análisis expondré en primer término la concepción del misticismo judío sobre la "felicidad", para posteriormente, en segundo lugar, traer los conceptos de la psicología positiva y establecer semejanzas y diferencias entre ambas escuelas de pensamiento.

La idea central será encontrar un marco conceptual para la "felicidad" que pueda proyectar una terapia consistente en transformar al "sano infeliz" en un "sano feliz", por lo que no trabajaremos las patologías habituales sino que nos centraremos en los puntos débiles de la psicología actual, y donde el misticismo judío puede ayudar a salvar las lagunas que tenemos hasta ahora.

En primer término, tenemos que decir, que para el misticismo judío el símbolo fundamental de la psique y holográficamente del universo en su totalidad es el Árbol de la Vida. El Árbol de la Vida (*El Etz Ha Jaim*) se compone de diez dimensiones, y cada una de estas dimensiones representa una energía que se encuentra completamente en todo el universo. Todo el universo manifestado (y nuestra psique como fragmento de dicho universo manifestado) tiene un mapa, el Árbol de la Vida. Por lo tanto, dicho "Árbol" es un mapa tanto de nuestro psiquismo como del mundo exterior a la psique.

Lo cierto es que existen cinco universos diferentes (la diferencia entre los universos está dada por los niveles de contracción de la energía infinita para contraerse y llegar a la finitud)².

Estos cinco universos son: Adam Kadmón (El Hombre Primordial), Atzilut (La Emanación), Briá (La Creación), Yetzirá (La Formación) y Asiá (La Acción).

De estos cinco universos, los dos primeros (Adam Kadmon y Atzilut), se encuentran dentro del Ein Sof (el Infinito); el tercer universo (Briá) es una energía de enlace entre nuestra realidad y la realidad infinita del orden superior; y, finalmente, los dos últimos universos (Yetzirá y Asiá) son los universos donde operamos. El universo de Yetzirá representa a nuestra psique, y el universo de Asiá representa el mundo de la acción o la materialización de toda nuestra psique. El universo de Yetzirá es el cognitivo y el de Asiá el conductual. En el quinto y último universo de Asiá (la acción) podemos

² Los aspectos cosmogónicos del misticismo judío los he estudiado en mi segunda tesis doctoral en Antropología (octubre de 2012), presentada en la Universitat Rovira i Virgili y publicada en forma de libro como *Maase Bereshit: el misterio de la Creación* (Buenos Aires, 2013).

percibir la conducta material del sujeto. Los dos primeros universos se encuentran dentro del Infinito y, por lo tanto, no existe allí tiempo ni espacio; es en el tercer universo (Briá) donde nacen el espacio y el tiempo debido a la existencia del vacío donde se manifestará nuestro universo. Todo el universo se manifiesta dentro de Briá, pero nuestra psique es un producto derivado de dicho universo, y por ese motivo se encuentra definido dentro del universo de Yetzirá.

Para la psicología del misticismo judío, si el sujeto no comprende que existen tres universos superiores a la psique, no puede lograr la felicidad, porque la felicidad no se puede reducir a la satisfacción de las necesidades materiales del universo de Asiá, ni a la satisfacción de las necesidades cognitivas de Yetzirá. El sentido real de la existencia universal es lo que otorga sentido a la existencia subjetiva. No existe, pues, para la psicología del misticismo judío un sentido existencial subjetivo, sino que existe un sentido general cosmogónico, y por lo tanto, cuando el sujeto descubre el sentido completo de la creación del universo por parte del Ein Sof, entonces alcanza la verdadera felicidad, luego en función de dicho sentido existencial “objetivo” construye su propio sentido existencial “subjetivo”. Lo dramático es que se ha propuesto la construcción de un sentido subjetivo que nos ha llevado a que el sujeto sienta que sus satisfacciones se encuentran exclusivamente basadas en el desarrollo dentro del mundo inferior.

172

En este sentido, la psicología positiva continúa buscando dentro de la psique el factor de la felicidad, y esencialmente el factor central de la felicidad se encuentra fuera de la propia psique, pero la psique tiene que captar el sentido existencial cuando sale de sí misma. No hay forma de que la psique encuentre el sentido existencial en una forma entrópica.

La “trascendencia”, o mejor dicho, la “auto-trascendencia”, se logra cuando salimos fuera de nuestro Yo hacia el mundo y nos englobamos con el universo en su totalidad, porque aunque creamos ser “conciencia subjetiva”, somos un fragmento de la conciencia cósmica general. Hasta que no comprendemos esto, la psique se siente en un callejón sin salida.

Cuando una persona “es sana” o alcanza la “sanación” a través de un proceso terapéutico, ¿qué hace el terapeuta? Lo devuelve al mundo inferior (dirá el pensamiento psicológico del misticismo judío). ¿Y qué obtiene nuevamente al encontrarse en la misma situación de siempre? Se encuentra con los mismos elementos del hedonismo social imperante. La satisfacción por la cantidad acumulada y, sobre todo, por el reconocimiento social. No se busca ni se sitúa la felicidad

en la sensación psíquica interior independiente de los resultados obtenidos, sino del "esfuerzo desplegado".

Por supuesto que a través de la terapia el sujeto alcanza altos grados de autonomía para hacer frente a las circunstancias que le rodean. Sin embargo, todo parece que no cambie, porque en realidad el sujeto fue devuelto al mismo esquema anterior, intentando sobrevivir dentro del mundo inferior.

Por supuesto, que tenemos que existir (expresará el misticismo judío) dentro del mundo inferior (educar a los niños, pagar las cuentas de la luz en mi casa, comer, viajar para conocer otras culturas, tener amigos, la satisfacción de la pulsión sexual, etc.), ¿y todo esto para qué? Buscar exclusivamente la felicidad en algún elemento de estos hace imposible lograr la felicidad trascendente de la que habla la psicología del misticismo judío.

A pesar de que algo específicamente me guste mucho y tenga una "vocación" definida, esta misión o vocación definida no implica necesariamente una felicidad de orden superior. Por ese motivo, para la psicología del misticismo judío, existen dos tipos de felicidad, una felicidad que se reduce al campo del mundo inferior (mundo de la fragmentación, que corresponde a los dos universos inferiores de Yetzirá y Asíá), y una felicidad trascendente real y permanente que proviene de captar y comprender el mundo superior.

173

Hasta tanto el sujeto no conozca el mundo superior y su funcionamiento interno, creará existir exclusivamente en este mundo inferior, y por lo tanto no podrá alcanzar la felicidad que tanto desea. Lo que el sujeto "cree" que es la felicidad se fundamenta en sostener el statu quo alcanzado en las dimensiones inferiores; sin embargo, dentro del misticismo judío sabemos que estas dimensiones inferiores nos dejan más vacíos que el vacío que pretendemos llenar.

Vamos a intentar explicar la diferencia entre la felicidad del orden inferior y la felicidad del orden superior. La felicidad del orden inferior se caracteriza por estar atado a un elemento fragmentario dentro de la realidad. Por ejemplo, si quiero un auto y me compro el auto, esta felicidad se terminó, porque el deseo cumplido lleva al cumplimiento del deseo inferior, pero su cumplimiento paradójicamente nos expone a un grado mayor de infelicidad, porque ahora que el sujeto alcanzó el modelo de auto ya desea otro auto que no tiene. En realidad, existimos, pues, dentro de una paradoja, "deseamos" lo que no tenemos, y cuando lo tenemos, se produce el fin del deseo, y por lo tanto, la felicidad de conseguirlo y la infelicidad de no tener más dicho deseo.

El sistema capitalista está basado en la creación de “deseos inexistentes” que se tienen que multiplicar para acelerar el consumo. Nunca hemos visto en la historia humana tantos objetos “deseados”, y tanta infelicidad equivalente al cumplimiento de dichos deseos. ¿Qué sucede, entonces?

En realidad, el ser humano está atrapado en lo que dentro del misticismo judío denominamos como “deseos inferiores”. Estos deseos se crean y se desarrollan en el orden inferior. Y son inferiores no por no ser valiosos, por supuesto –que cuando no tengo con que alimentarme, el deseo es valioso–, pero esto no es un “deseo artificial”, es una necesidad biológica.

La diferencia entre necesidades biológicas y deseos artificiales se vuelve muy problemática en la cultura occidental. Lo que pensamos que es un deseo, en realidad es una necesidad; y lo que pensamos es una necesidad, en realidad es un deseo artificial creado por el sistema económico.

La aceleración del consumo tiene una relación clave con el crecimiento del sistema económico general, pero tiene un efecto nocivo sobre la psique del sujeto porque todo ser humano reduce su deseo a lo que denominamos *deseos inferiores*, y entiende que el sentido existencial se encuentra en la satisfacción/insatisfacción de dichos deseos inferiores. Entonces la gran mayoría de los sujetos se “evaden” del sentido de su vida en la carrera desenfrenada por la satisfacción de los deseos inferiores. La realidad es aún más dramática, porque el sujeto ya está convenido que ha venido a esta existencia con el objetivo de lograr el mayor éxito en los planos inferiores. El problema es que a medida que se aumentan los niveles de deseos satisfechos en el orden inferior, los deseos artificiales aumentan, de modo que al sujeto se le asegura que puede existir una vida biológica anestesiada. El único problema es que el nivel de anestesia del sistema económico tiene que aumentar para que el sujeto tenga “deseos artificiales”. El sistema económico no va a explotar sino que quien va a implosionar es el sujeto. El sujeto está “implosionando” de modo que se encuentra desesperado y sin un sentido claro de su existencia si abandona las coordenadas de su vida cotidiana en el orden inferior.

Ahora bien, ¿qué percibimos dentro de las terapias tradicionales? Que el “sano” es un sujeto que independientemente de su estado interior de felicidad asocia su “estado de felicidad” al nivel de satisfacción dentro del mundo inferior. A veces, algunos ejemplos del Dr. Seligman con relación a la psicología positiva se asocian a la satisfacción de los niveles inferiores. Es como si el objetivo teórico fuera adecuado, pero a la hora de buscar la felicidad en el contexto

práctico, la psicología fracasará. Vamos a explicar esta situación: el Dr. Seligman explica en su obra la felicidad que le embargó de comenzar en el año 2010 una vida sana y una dieta, y estaba feliz de haber alcanzado los 90 kilos después de años de encontrarse con 98 kilos. Pues bien, esta felicidad es completamente inferior. Sin embargo, ahora tenemos el siguiente interrogante: ¿nuestra felicidad depende de nuestro peso corporal? No estoy haciendo referencia a la felicidad relacionada con mi cuerpo, estoy refiriéndome a la felicidad "trascendente".

Supongamos que aumento de peso 2 kilos: ahora que sucedió, ¿perdí entonces mi felicidad? Como se puede ver, el ejemplo de la psicología positiva es altamente problemático, ya que hace depender mi felicidad de la medición de un factor material (el peso de mi cuerpo). Nadie va a negar que cuando una persona se encuentra en su peso se encuentra más sana, pero ¿es más feliz? Yo he conocido flacos infelices y gordos felices. ¿Por qué motivos la psicología positiva clasifica "la felicidad" de acuerdo a los logros externos alcanzados dentro del mundo inferior?

Quien posee la "felicidad trascendente" de la que hablamos, cuando sube 2 kilos no deja de estar feliz, y si baja 7 kilos tampoco. En definitiva, la felicidad "trascendente" justamente lo que hace es lograr la independencia de mi "felicidad interior" de los logros exteriores alcanzados. De lo contrario, pensamos que la felicidad dentro de la psicología positiva no es un "concepto trascendente" aunque pretenda serlo, es un "concepto inmanente" y, además, un concepto que debe ser "medible".

Entonces ingresamos en la gran paradoja: para empíricamente conocer los resultados debemos medir de alguna forma, y siempre lo que vamos midiendo son elementos exteriores. Solamente el "sujeto" puede automedirse, y lo valioso es la sensación interior de felicidad.

Esta permanente búsqueda de la satisfacción de los deseos inferiores se vuelve una carrera sin fin, y entonces cualquier interrogante sobre el sentido existencial queda en suspenso, porque siempre se reduce al campo de la realidad fragmentaria finita del mundo inferior.

Por lo tanto, para la psicología del misticismo judío hasta tanto el sujeto no encuentre (o le sea explicado) el sentido de la existencia cosmogónica general, no comprenderá su función real en esta existencia. En definitiva, la existencia subjetiva tiene que encontrar su "sentido" recién cuando encuentra el sentido del universo.

De lo contrario, todo será una búsqueda que nos lleva siempre a un reduccionismo biológico del placer o una permanente creación artificial de "objetos" a ser consumidos.

Y el consumo de dichos objetos debe ser lo más veloz posible para que su amortización equivalente sea acelerada. En este proceso de consumo continuo, la psique cree imaginariamente “realizar su sentido existencial” de acuerdo al nivel de posesión de objetos y al nivel de consumo artificial. Entonces se llega a casos donde nos encontramos con que el problema existencial se agudiza a medida que el nivel económico del sujeto asciende. A mayores satisfacciones materiales en los niveles económicos más elevados, mayor sensación de vacío existencial, porque allí el sujeto descubre que los objetos que consume son “creaciones artificiales” del sistema.

Justamente los más “satisfechos” dentro del mundo inferior son aquellos a quienes se les puede anestesiar menos frente a los grandes interrogantes del sentido existencial, y entonces comienza a desarrollarse una paradoja: “a mayor satisfacción de los deseos del orden inferior, mayor nivel de infelicidad real”.

Por lo tanto, en los niveles económicos más bajos se trabaja por la satisfacción de las necesidades básicas; en los niveles económicos medios se trabaja para obtener los objetos de consumo artificial que se encuentran mezclados, y por lo tanto, confundidos con la satisfacción de las necesidades básicas, por lo que, dentro del nivel medio/alto que proviene de un origen humilde se continuará trabajando para satisfacer los deseos de las necesidades artificiales como si fueran necesidades básicas.

Recién cuando el sujeto alcanza la estabilidad (dentro de su percepción) que se encuentra satisfecho en todos los órdenes de la existencia (mundo inferior) y es capaz de lograr diferenciar adecuadamente las necesidades básicas del consumo de objetos creados artificialmente, entonces aparece la sensación de vacío existencial. Porque llega un momento en que un determinado sujeto entiende la diferencia entre las necesidades básicas y los deseos artificiales creados por el sistema.

Denominamos con el nombre de “vacío existencial” el estado de infelicidad que tienen los sujetos sanos que no se resignan a pensar que esta existencia se puede reducir a la satisfacción de los aspectos estrictamente biológicos, o que esta existencia simplemente es un camino de consumo acelerado de objetos artificiales.

El vacío existencial es la causa principal del nihilismo, donde nada ni nadie tiene sentido. Justamente en las antípodas de esta filosofía se encuentra el judaísmo. La psicología del misticismo judío expresa que todo tiene sentido, el problema es que nosotros por nuestra ignorancia no lo podemos entender.

El "sentido" de cada cosa en esta realidad se encuentra cuando la "cosa" o el sujeto se conoce. El misticismo judío parte de la base de que lo que se conoce, se conoce porque existe. Todo existe (para el judaísmo) porque si existe tiene una función, y, descubierta su función, entonces sabe el sentido de su existencia. Toda energía existe en función de su propia misión, y entonces no existe un campo axiológico de percepción humana, sino un campo físico.

El misticismo judío se fundamenta en que las energías no son buenas ni malas, que son como son por su función dentro del espacio/tiempo. Por lo tanto, la psique no puede encontrar dentro de sí misma su función específica hasta tanto no comprenda la función de las energías físicas que operan fuera de ella. Porque, en realidad, todas las energías cosmogónicas que operan fuera de la psique se encuentran vinculadas con ella. Nuestras energías psíquicas no son independientes del sistema general, sino que nuestra propia psique es un producto de las energías cosmogónicas.

La psique como "conciencia" no es un producto fuera de la naturaleza, sino que representa las posibilidades que posee la naturaleza de producir su propia autoconciencia. La "naturaleza" es un producto, a su vez, derivado de las energías infinitas que operan dentro del Infinito (Ein Sof). Estas "energías infinitas" (denominadas como Sefirot o *dimensiones*) se materializan dentro del vacío. Y así como existe un "vacío" dentro del Infinito, así existe un vacío existencial dentro de nuestra psique.

Nosotros (en cuanto sujetos) somos conciencias fragmentarias derivadas naturalmente de las energías existentes dentro del sistema general.

Ahora bien, el vacío existencial puede conducir hacia dos percepciones posibles, y entonces es donde opera el campo cognitivo. El vacío existencial puede ser percibido cognitivamente por la psique como un elemento del sinsentido propuesto por el nihilismo, o el vacío puede ser percibido como la posibilidad de ser "llenado". El sujeto para el misticismo judío es un receptor de energías (un Kli, un recipiente o vasija).

Mientras más amplió la magnitud de recepción de las energías cosmogónicas, entonces la expansión del vacío se traduce en la oportunidad de captar la mayor cantidad de energías provenientes del exterior del sujeto. El judaísmo le otorga así a la psique una función interesante: la de vaciamiento del Yo. Si el Yo puede ser vaciado continuamente de su subjetividad, entonces tiene la capacidad de recibir todo lo que se encuentra fuera de sí mismo.

Entonces llegamos a un concepto clave del misticismo judío, el concepto del *Sod*. El *Sod* significa el secreto. Ahora bien, me gustaría diferenciar claramente el Inconsciente freudiano del concepto de secreto del misticismo judío. El “Secreto” es realmente lo que ignoramos, no lo que sabemos pero reprimimos. El inconsciente freudiano es lo que conocemos pero no logramos exteriorizarlo y comprenderlo, se queda en lo oculto de la psique. El *Sod* del misticismo judío no se encuentra oculto de modo inconsciente dentro de la psique, sino que directamente la psique cree que no existe. Justamente el temor de la psique a lo que no conoce lleva a pensar que lo conoce y se encuentra en el orden del Inconsciente.

Quiero ahora reproducir una reflexión del Dr. Seligman³:

“Cuando la satisfacción con la vida se analiza junto con la renta, aparecen algunas anomalías de lo más instructivas, anomalías que sugieren qué componentes, que no sean la renta, nos hacen felices. Colombia, México, Guatemala y los demás países latinoamericanos son mucho más felices de lo que deberían de acuerdo con su PIB. Todo el antiguo bloque comunista es mucho más infeliz de lo que debería según su PIB. Dinamarca, Suiza e Islandia, cerca del máximo de renta, son más felices de lo que indica su elevado PIB. Los pobres de Calcuta son mucho más felices que los pobres de San Diego. Utah es mucho más feliz de lo que sugiere su renta. Lo que algunos países tienen en abundancia, y a otros les falta, nos señala que es realmente el bienestar”.

“Así pues, concluyo que el PIB debería dejar de ser el único índice que mida la prosperidad de un país. El abismo entre la calidad de vida y el PIB no es lo único que justifica esta conclusión. La propia política deriva de lo que se mide, y si lo único que se mide es el dinero, entonces todas las políticas consistirán en conseguir más dinero. Si el bienestar también se mide, la política se cambiará por aumentar el bienestar”.

En principio estamos completamente de acuerdo con que se debe modificar dentro del sistema económico el cálculo del PIB, y que se debe incluir el “bienestar” como factor esencial. En mi caso particular,

³ SELIGMAN, M. (2011), *op. cit.*, pp. 265 y 266.

podría tener un nivel de ingresos superior al que tengo pero no solamente calculo el nivel de ingresos sino la calidad educativa de mis hijos, el nivel de seguridad que existe allí, etc. Esto, indudablemente, configura el "bienestar".

Sin embargo, la psicología del misticismo judío, a diferencia de la psicología positiva, entiende que no son los datos objetivos los que me hacen feliz.

El Dr. Martín Seligman expresará que⁴:

"La ciencia de la psicología positiva (y este libro) versa totalmente sobre tales realidades reflexivas".

¿A qué llama el Dr. Seligman "realidades reflexivas"? Porque, indudablemente, dice en su obra que la ciencia de la psicología positiva versa totalmente sobre tales realidades reflexivas. Entonces, el propio Dr. Seligman explica lo que para él es la realidad reflexiva a diferencia de la no-reflexiva⁵:

"Existen realidades de dos tipos. Uno de ellos no está influido por lo que los seres humanos piensan, desean, quieren o esperan. Hay una realidad independiente para los pilotos que deciden si volar o no en caso de tormenta. Hay una realidad independiente cuando se decide en qué universidad estudiar, es decir, qué tal se llevará uno con los profesores, si dispone de un espacio adecuado para el laboratorio, si se puede costear la matrícula. Existe la realidad de que una mujer nos rechace cuando le pidamos casarnos con ella. En todos estos casos, los pensamientos y los deseos no influyen en la realidad; y yo soy totalmente partidario del realismo más profundo en tales circunstancias".

"El otro tipo de realidad (el empresario y filántropo George Soros lo llama "realidad reflexiva") está influido, y a veces incluso determinado, por las expectativas y percepciones. El precio de mercado es una realidad reflexiva fuertemente influida por la percepción y la expectativa. El realismo sobre el precio de una acción siempre se invoca después del hecho (El precio cayó en

⁴ SELIGMAN, M. (2011), *op. cit.*, p. 275.

⁵ SELIGMAN, M. (2011), *op. cit.*, p. 273.

picado, por lo que le tachan a uno de optimista demasiado confiado. El precio sube por las nubes, entonces le tachan a uno de genio, y a mí, que vendí demasiado pronto, me cuelgan la etiqueta de pesimista poco confiado). Lo que uno está dispuesto a pagar no es solo un juicio de valor real sobre una acción, sino que también se juzga la percepción del mercado sobre el valor futuro de la acción. Cuando los inversores son optimistas sobre la percepción del mercado acerca del precio futuro de la acción, su precio aumenta. Cuando los inversores son muy optimistas (ilusoriamente) sobre las percepciones del mercado acerca del precio futuro de la acción, su precio sube como la espuma. Cuando los inversores son muy pesimistas sobre la percepción del mercado acerca del precio futuro de una acción, el precio de la acción...”.

Vamos a intentar comprender entonces en qué sector trabaja la psicología positiva. Porque cuando expresa el Dr. Seligman que exclusivamente se trabaja sobre la realidad reflexiva y no sobre la realidad no-reflexiva, entonces encontramos allí la gran diferencia con relación a la propuesta psicológica del misticismo judío.

180

La realidad no-reflexiva (que se caiga un meteorito en Barcelona, o que el Etna entre en erupción, etc.) donde el sujeto no tiene el poder de modificar la situación, no pertenece al ámbito de la psicología positiva. En cambio, donde el sujeto sí produce cambios es dentro de la realidad reflexiva a través de sus percepciones y modificaciones cognitivas.

La psicología del misticismo judío advierte que, aunque la realidad no-reflexiva no puede ser modificada, sí puede ser modificada la “percepción” del suceso acaecido dentro de la realidad no-reflexiva.

La psicología del misticismo judío (psicojudeología) dice que, aunque debemos ser realistas ante la realidad no-reflexiva, nuestra percepción del suceso es lo que realmente cuenta. Entonces, se cae un meteorito en Barcelona y causa grandes destrozos, un sujeto reacciona de un modo negativo (“¡Qué desastre!”) y otro sujeto reacciona de modo positivo (“Tendremos que reconstruirlo de a poco, ya saldremos de esta situación”). Por supuesto que nadie puede negar la negatividad del suceso dentro de la realidad no-reflexiva; lo que estamos diciendo es que dicha realidad no-reflexiva pasa a través de la psique del sujeto, y es esta psique la que decide qué hacer con este hecho negativo de la realidad no-reflexiva.

¿Qué sería la realidad no-reflexiva dentro del sistema de la cábala? El universo del Adam Kadmon (el punto inicial del pensamiento divino), el universo de Atzilut (la emanación, donde surgen las dimensiones objetivas de toda la realidad infinita) y, finalmente, el universo de Briá (la creación), donde se crean las relaciones objetivas de Tiempo/Espacio. Todos estos universos están predeterminados por el Ein Sof. Esta es la más pura realidad no-reflexiva. Sin embargo, nuestra psique (que se encuentra dentro del universo de Yetzirá) es la que "acepta" la realidad objetiva de los universos superiores. No simplemente "acepta" la construcción predeterminada del Ein Sof, sino que además busca el Daat (el conocimiento más elevado para comprender estos universos).

Entonces, encontramos aquí una notable diferencia entre la psicología positiva del Dr. Seligman y la posición de la psicología del misticismo judío. Mientras que el Dr. Seligman y su escuela operan dentro del Universo de Yetzirá trabajando sobre la realidad reflexiva, desde la psicología del misticismo judío decimos que la realidad no reflexiva cognitivamente es reflexiva/subjetiva aunque materialmente sea no-reflexiva.

Es decir, desde la psique la cognición interior es la que produce la percepción de toda la realidad, inclusive aquella realidad objetiva predeterminada por el Ein Sof. El nivel de adaptabilidad cognitiva de la psique de la realidad no-reflexiva es uno de los trabajos fundamentales de la psicología del misticismo judío. La reducción de la psicología a la realidad reflexiva donde tenemos libre albedrío (relativo) es absolutamente negativa, y, por lo tanto, la psicología del misticismo judío propone que lo "determinado absolutamente" también debe ser "captado" cognitivamente. En definitiva, no simplemente debemos ser felices en relación con la realidad reflexiva, sino también frente a la realidad no reflexiva. Esto configura indudablemente un punto diferencial fundamental con relación a la psicología positiva.

Al contrario, conocer profundamente los hechos objetivos de la realidad no-reflexiva es parte del trabajo del cabalista cuando estudia el Maase Bereshit (El Misterio de la Creación). El grado de aceptación de la realidad objetiva (no-reflexiva) es fundamental para comprender cómo opera la realidad cosmogónica general independientemente de mi subjetividad. Por lo tanto, cuando la psicología positiva abandona la realidad no-reflexiva, entonces está abandonando la relación íntima de la psique con lo cosmogónico, y entonces trabaja sobre un paradigma cerrado. En cambio, desde la perspectiva de la psicología mística del judaísmo, el paradigma de trabajo debe ser

necesariamente “abierto”. Si una de las características que propone la psicología positiva es el grado de “flexibilidad” que adquiere el sujeto, ¿cuánta más flexibilidad se puede obtener de la comprensión de la realidad objetiva? (A pesar de nuestras limitaciones de comprensión de dicha realidad objetiva.) Pero los intentos de acercamiento a dicha realidad objetiva (Ein Sof) ya son elementos fundamentales para alcanzar un grado de felicidad “trascendente” independiente de la realidad material.

Y debemos restablecer dicha relación entre la psique y el Cosmos, por varios motivos:

1. En primer lugar, porque la psique es parte integrante del Cosmos. Es una manifestación más del Ein Sof dentro de la realidad de la fragmentación.
2. En segundo término, porque la psique debe elevarse hacia el Ein Sof en un camino de búsqueda permanente del conocimiento para aceptar la realidad objetiva no-reflexiva.

Esta aceptación de la realidad no-reflexiva (objetiva) es clave para lograr la felicidad “trascendente” que se debe encontrar.

182

Por lo tanto, descubrimos algo increíble: la psicología positiva se fundamenta en la felicidad transitoria del mundo inferior, es decir, de las “felicidades temporales” dentro del proceso de satisfacción finita.

Entonces, encontramos dos tipos de felicidad totalmente relacionados con los dos tipos de realidad a los que hace referencia el Dr. Martín Seligman.

La felicidad “trascendente” se produce cuando la psique acepta la realidad no-reflexiva y a su vez modifica su cognición de modo que pueda sentir como positivo un hecho negativo. Es decir, que acepta lo negativo del hecho en sí (porque es realista) pero no lo deja allí, sino que, por el contrario, la psique modifica su grado de percepción para elevar su nivel de conciencia a pesar de los hechos objetivos negativos. En realidad, los hechos objetivos negativos (que se producen en los universos cosmogónicos superiores) cuando son aceptados y, sobre todo, comprendidos en su esencia, nos llevan automáticamente a lograr una “felicidad trascendente”. La muerte física de un ser querido, o nuestra propia muerte física, son “hechos objetivos” que pertenecen a la realidad no-reflexiva, pero lo que sí es “reflexiva” es la capacidad cognoscente del sujeto.

La psicología positiva, al buscar la felicidad exclusivamente en la realidad reflexiva, hace que se considere un “fracaso” cuando no se logra el objetivo dentro de la materialidad.

El "fracaso" dentro de la psicología positiva es el no cumplimiento de los objetivos; en cambio, para la psicología del misticismo judío "el fracaso", como no cumplimiento de los objetivos, puede ser una verdadera victoria interior. Para explicar esta paradoja, alcanzar un objetivo material no debe relacionar a mi "felicidad" con dicho objetivo.

Los tipos de felicidades que propone la psicología positiva se relacionan más con el cumplimiento de objetivos, porque dichos objetivos son medibles. Sin embargo, ¿cómo es posible medir la felicidad interior trascendente?

Vamos a coger un ejemplo: una persona A trabaja por cinco mil euros y otra persona B por mil euros. La persona A trabaja de modo infeliz según su percepción y querría cambiar de trabajo. Claro que a B le gustaría ganar más dinero, pero es feliz. Ahora bien, imagine-mos que B se queda sin trabajo, y vuelve a declarar que es "feliz". ¿Se puede ser feliz perdiendo el trabajo? Para la psicología positiva, todos los fracasos medibles en la realidad externa material no pueden hacer a un sujeto feliz. Lo cierto es que la felicidad no se puede medir por ninguna relación de dependencia externa del sujeto.

Todas las "sensaciones de felicidad" del mundo inferior (universos de Yetzirá y Asiá) se miden por los objetivos alcanzados. En cambio, la "felicidad trascendente" no se puede medir, por lo menos, con las mediciones que ha elaborado la psicología positiva hasta ahora.

Me gustaría citar dos ejemplos bíblicos de lo que estamos exponiendo. Dentro de la tradición mística del judaísmo existen dos libros que hacen referencia al "mal": el libro de Job y el libro del Eclesiastés.

El libro de Job hace referencia al clásico "mal", un sujeto que lo tenía todo, que lo pierde todo, y que luego lo vuelve a recuperar. Job era feliz por lo que tenía, luego se queja de su estado de infelicidad por perderlo todo y al final Dios lo recompensa por su resistencia en los tiempos del "mal", y entonces aparenta volver a ser feliz porque logra poseer el doble de lo que tenía. La "felicidad" en Job es totalmente inferior. Todo se encuentra relacionado con lo que tiene y con lo que le falta. Es verdad, siempre mantuvo su creencia (agnóstica) en Dios; sin embargo, la felicidad y la infelicidad estaban completamente fundamentadas en el tener/no tener. Si Job es un modelo arquetípico, lo será de su capacidad de "resistencia" al mal, pero no a sentirse feliz a pesar de dicho mal. El mal a Job lo golpea y lo vuelve "infeliz". Toda la felicidad de Job dependía de lo que tenía (amigos, familia, mujer, capacidad económica, etc.). Dios le devuelve el doble de lo perdido, entonces regresa a su estado anterior de

“felicidad”. La “felicidad” en el texto de Job está completamente vinculada a los factores externos.

El segundo libro bíblico que realmente me gustaría analizar en profundidad es el Eclesiastés. Dice la tradición judía que esta obra la escribió el rey Salomón. En líneas generales, el autor exclama que lo tiene todo, que lo tuvo todo, pero que todo es “vanidad”. El concepto de *vanidad* es aquí la clave de todo el libro. Aquí, la vanidad se relaciona con la falta de sentido. Para el autor de la obra, nada en este mundo tiene sentido, ni lleva a la felicidad.

“Dije en mi corazón: probemos la alegría, a gozar de los placeres. Pero también esto es vanidad⁶”.

“Me propuse regalar mi carne con el vino, mientras daba mi mente a la sabiduría, y me di a la locura, hasta llegar a saber que fuese para el hombre lo mejor de cuando acá abajo se hace durante los días contados de su vida. Empecé grandes obras, me construí palacios, me planté viñas, me hice huertos y jardines y planté en ellos toda suerte de árboles frutales. Me hice estanques para regar de ellos el bosque donde los árboles crecían. Compré siervos y siervas, y tuve muchos nacidos en mi casa; tuve mucho ganado, vacas y ovejas, más que cuantos antes de mí hubo en Jerusalén. Amon-toné plata y oro, tesoros de reyes y provincias. Híceme con cantores y cantoras y con cuanto es deleite del hombre, princesas sin número. Fui grande, más que cuantos antes de mí fueron en Jerusalén, conservando mi ciencia. Y de cuanto mis ojos pedían nada les negué. No prive a mi corazón de goce alguno, y mi corazón gozaba de toda mi labor, siendo este el premio de mis afanes. Entonces miré todo cuando habían hecho mis manos y todos los afanes que al hacerlo tuve, y vi que todo era vanidad y apacentarse de viento, y que no hay provecho alguno debajo del sol⁷”.

“El sabio tiene ojos en la frente y el necio anda en tinieblas. Vi también que una misma es la suerte de ambos. Y dije en mi corazón: También yo tendré la misma suerte del necio ¿Por qué, pues, hacerme sabio, qué provecho

⁶ Eclesiastés, 2:1.

⁷ Eclesiastés, 2:3-11.

sacaré de ello? Y vi que también esto es vanidad, porque el sabio como el necio, no se hará eterna memoria, sino que todo, pasado algún tiempo, pronto se olvida. Muere, pues, el sabio igual que el necio⁸".

"Aunque tenga cien hijos y viva muchos años, si no se hartó su alma del bien y ni siquiera halla sepultura, digo que mejor que él es el abortivo, que si en vano vino y obscuramente se va y cubren su nombre las tinieblas, y ni vio el sol ni supo nada, todavía más quietud goza que aquel y aunque dos veces mil años viviese sin gustar el bien, ¿no irían todos esos años por el mismo camino⁹?"

"En el día del bien goza del bien, y en el día del mal reflexiona, que lo uno y lo otro lo ha dispuesto Dios¹⁰".

Como se puede leer en estos versículos bíblicos, no hay nada en el orden del mundo inferior que transforme a este hombre en un "ser feliz". Todo lo comprende como "pasajero", como fugaz; descubre, pues, la felicidad transitoria del mundo inferior. Sin embargo, al final no todo es vanidad, porque entiende que la sabiduría es la que envía al sujeto hacia la felicidad "trascendente". ¿Y qué es realmente la sabiduría? Es el aumento constante de los niveles de conciencia. Todas las reflexiones que realiza el autor lo llevan a percibir el mundo superior, donde puede encontrar realmente la "felicidad trascendente".

A diferencia de Job, este hombre no se encuentra condicionado por la materialidad. Es decir, Job percibía la felicidad en relación con sus posesiones. Este hombre tiene todo lo que desea. Y a medida que aumenta su deseo, y aumenta la satisfacción de dicho deseo, no aparece la felicidad que busca.

El autor del Eclesiastés se siente cada vez más vacío y declara que el mundo es "vanidad", entonces descubre que el camino de la conciencia es el aumento de los niveles de conciencia, porque esto sí no es "vanidad". Entonces descubre que la sabiduría no es vanidad, que lo que lo hace realmente feliz es cada día lograr alcanzar mayores niveles de sabiduría. Lo que en el misticismo judío denominamos como un "acercamiento permanente al Ein Sof".

⁸ Eclesiastés, 2:14-16.

⁹ Eclesiastés, 6:3-6.

¹⁰ Eclesiastés, 7:14.

El Eclesiastés nos ha acercado a la psicología mística del judaísmo. ¿Dónde se ha quedado la escuela de la psicología positiva? En el texto de Job. La “felicidad” es percibida de acuerdo con los logros materiales exteriores dentro del mundo inferior (Job); en cambio, la felicidad trascendente se encuentra en el nivel de percepción donde se alcanza la independencia cognitiva de los objetos exteriores materiales.

El sujeto moderno se encuentra entre Job y el autor del Eclesiastés. Por una parte, cree imaginariamente que la felicidad se la otorgará su nivel de posesiones materiales exteriores (estatus social, cantidad de hijos, relación con su esposa, posesiones económicas, etc.). Y cuando el ser humano cree ser feliz como Job, entonces comienza a sentir lo que ha sentido el autor del Eclesiastés. Job vivía dentro del mundo inferior, no tiene la capacidad de ser feliz en los momentos materiales negativos, no tiene resiliencia. ¿Será feliz Job finalmente por el resultado material exterior o porque ha logrado pasar el mal momento? No lo sabemos. De acuerdo con el final del libro, parece que Job es feliz porque ahora tiene el doble de lo que tuvo anteriormente. Nos queda, sin embargo, la duda. De todos modos, Job es el paradigma del hombre que “cree” que la felicidad es otorgada por la satisfacción de los deseos materiales inferiores.

186

Si hacemos un estudio psicológico del autor del Eclesiastés, nos encontramos con otra situación. Este sujeto desea algo del orden inferior y automáticamente lo tiene satisfecho; desea otra cosa y automáticamente la tiene; tiene años de vida, tiene hijos, tiene mujeres, tiene todos los alimentos imaginables, y aun así no alcanza la felicidad. A mayor “grado de satisfacción material”, menor felicidad, hasta llegar al punto en que el vacío de sentido se expande y se profundiza de tal modo que toda satisfacción material inferior es una huida hacia adelante, es una sensación permanente de más vacío existencial. Los deseos inferiores satisfechos se vuelven los elementos de mayor insatisfacción. Este hombre ya ha probado todo: sexualmente (princesas sin número), materialmente, familiarmente, etc. Y al acceder al cumplimiento de todos sus deseos, entonces se sentía hastiado, vaciado, sin un sentido real de su existencia...

En definitiva, llegamos al concepto clave: “la idolatría”. Cuando el sujeto es dependiente de algún objetivo o de algún objeto en el mundo inferior, “se ata” y es psíquicamente dominado por dicho objeto, y como todo objeto es fragmentario y finito, la psique queda anclada en dicho fragmento. Como decía el sabio cabalista zaragozano Abraham Abulafia, “uno es a lo que se ata”.

Cuando nos atamos al Ein Sof, es decir, cuando la felicidad la encontramos en la búsqueda permanente y no en el resultado y nos independizamos de las exigencias sociales y personales de los "resultados" materiales del mundo inferior, entonces alcanzamos un tipo de felicidad "trascendente" que es el objetivo real de la existencia humana. Ser feliz dentro del proceso permanente es ser muy valiente, porque la gran mayoría de las veces no tenemos ni premios sociales, ni ascensos en la jerarquía social, ni títulos académicos, ni automóviles de última generación, etc.

Ser feliz dentro del proceso es un tipo de felicidad trascendente que se ha desvinculado de toda idolatría, que ha aceptado la soledad del Yo frente al Infinito, y que por ese motivo trabaja el Yo como un instrumento de redención universal y no como un fin en sí mismo. El "Yo" se siente cada día más desamparado al satisfacer sus deseos estrictamente subjetivos, y es por ese motivo que el Yo se disuelve en el proceso cósmico universal (dentro del Ein Sof). Sostengo, pues, mi subjetividad porque éstas son las condiciones predeterminadas de mi existencia, pero sostener mi subjetividad no debe ser un obstáculo para que en mi calidad de fragmento del Ein Sof pueda sentir en mi interior la pertenencia al sistema cosmogónico general que me trasciende. Es allí, entonces,, cuando al alcanzar mi felicidad trascendente puedo ser feliz más allá de la satisfacción/insatisfacción del orden inferior de la materialidad.

Cuando logramos disfrutar dentro de lo "cotidiano", lo sagrado, es cuando logramos obtener la felicidad "trascendente".

Cuando lo que habitualmente denominamos como "rutina" se transforma en una búsqueda permanente, cuando ya nada de lo cotidiano es rutinario, porque todo es excepcional, entonces estamos percibiendo la felicidad trascendente.

La conciencia subjetiva desea unirse a la conciencia objetiva del Ein Sof, porque los límites estructurales de mi subjetividad son reales dentro de la materialidad, pero dentro del universo esos límites no existen realmente.

Los deseos inferiores de la materialidad se "atan" a satisfacciones limitadas en el espacio/tiempo; en cambio, cuando el deseo es un "deseo de búsqueda del Ein Sof", entonces no hay nada que satisfaga dicho deseo, y entonces, al percibir el deseo permanente de ascender hacia el Infinito, percibimos en nuestro interior la infinitud cosmogónica desvinculada de los deseos finitos de la materialidad.

Este es el sentido real de la existencia, la búsqueda del Ein Sof que produce automáticamente el aumento permanente de nuestros niveles de conciencia.

Bibliografía

- CABANAS DÍAZ, E. y SÁNCHEZ GONZÁLEZ, J. C. (2012). "Las Raíces de la psicología positiva". *Papeles del psicólogo*, vol. 33-3, 172-182.
- HERVÁS, G. (2009). "Psicología positiva: una introducción". *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*, 66, 23-41 (15 de julio de 2009). Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid.
- HONNETH, A. (2004). "Organized Self-Realization". *European Journal of Social Theory*, 7 (4), pp. 463-478.
- ILLOUZ, E. (2007). *Intimidades Congeladas*. Buenos Aires: Katz Ediciones.
- ILLOUZ, E. (2010). *La salvación del alma moderna. Terapia, emociones y la cultura de la autoayuda*. Buenos Aires: Katz Ediciones.
- KRISJÁNSON, K. (2012). "Positive Psychology and Positive Education: Old Wine in New Bottles?". *Educational Psychologist*, 47 (2), 86-105.
- LAZARUS, R. S. (2003). "Does the Positive Psychology Movement Have Legs?". *Psychological Inquiry*, 14 (2), 93-109.
- LYUBOMIRSKY, S. (2007). *The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life you Want*. Nueva York: The Penguin Press.
- LYUBOMIRSKY, S. (2013). *Los mitos de la felicidad*. Barcelona: Ediciones Urano S. A.
- MILLER, A. (2008). "A Critique of Positive Psychology –or ‘The New Science of Happiness’". *Journal of Philosophy of Education*, 42 (3-4), 591-608.
- NOREM, J. (2001). *El poder positivo del pensamiento negativo. Utiliza el pensamiento negativo para reducir tu ansiedad y rendir al máximo*. Barcelona: Paidós.
- PÉREZ ÁLVAREZ, M. (2012). "La psicología positiva: magia simpática". *Papeles del psicólogo*, vol. 33 (3), 183-201.
- SELIGMAN, M., y CSIKSZENTMIHALYI, M. (2000). "Positive Psychology. An Introduction". *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- SELIGMAN, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Nueva York: Free Press.
- SELIGMAN, M. (2011). *La vida que florece* (1.ª ed.). Barcelona: Ediciones B.
- SELIGMAN, M. E. P. (2005). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.
- VÁZQUEZ, C. y HERVÁS, G. (eds.). (2009). *La ciencia del bienestar: fundamentos de una psicología positiva*. Madrid: Alianza Editorial.

Mario Javier Sabán

Doctor en Filosofía por la Universidad Complutense de Madrid

Doctor en Antropología por la Universidad Rovira i Virgili de Tarragona

Presidente de *Tarbut Sefarad*, red dedicada a la difusión de la cultura judía

mariosaban@yahoo.com

[Artículo aprobado para su publicación en febrero de 2015]