

Algunas pistas sobre la felicidad. Miradas desde la Antropología Social

LUIS PUCHE CABEZAS
CRISTINA DE BENITO MORÁN

Introducción. Pensar la felicidad desde la antropología

En este capítulo nos ocupamos de la felicidad desde la perspectiva de la Antropología Social, una disciplina cuyo objeto de estudio es la diversidad contemporánea de las sociedades y culturas humanas (Augé y Colleyn, 2005) y cuyo método de investigación más distintivo, la etnografía, consiste en integrarse en la vida de la gente para comprender sus relaciones sociales y la construcción de sus mundos culturales en sus propios términos. La mirada antropológica nos lleva a entender que cualquier experiencia, emoción o pensamiento individual es siempre, al mismo tiempo, un asunto colectivo, y que no hay nada más plural que la subjetividad, pues esta depende y se nutre de una urdimbre de significados, formas de vida, instituciones, valores y códigos que son enteramente culturales y compartidos grupalmente. La antropología tiende al particularismo en lo metodológico, pero es capaz de alumbrar, gracias a su afán comparativista, tendencias y características humanas transculturales. Desde esa doble mirada, atenta a lo local y lo global, a las singularidades vernáculas y las grandes tendencias humanas, y con la certeza de que la individualidad en sentido absoluto no existe, que tan solo es una fantasía contemporánea (Hernando, 2012), es desde donde tratamos de aproximarnos a un asunto tan escurridizo como el de la felicidad.

La felicidad está presente habitualmente en nuestras vidas cotidianas como algo que afirmamos, invocamos o acerca de cuya ausencia nos lamentamos; sin embargo, resulta complicado definir el término y, más aún, sus implicaciones antropológicas. A menudo, nos referimos a la felicidad como plenitud total o flogonazo transitorio de bienestar y entusiasmo, y pensamos en la felicidad como un estado de ánimo subjetivo relacionado con *lo bueno*. En este capítulo, sin embargo, no nos proponemos abordar la felicidad como un concepto filosófico o espiritual, ni como un asunto puramente psicológico o anímico; tampoco pretendemos formular una definición antropológica

del concepto ni analizar de forma crítica la concepción dominante de la felicidad en nuestra sociedad. Lo que sí que trataremos de hacer es arrojar algo de luz acerca de lo que puede aportar la antropología al análisis de la felicidad y de qué forma puede tomarla como objeto de estudio.

Desde una perspectiva antropológica, contemplamos la felicidad como un hecho sociocultural, por lo que nos distanciamos tanto de su comprensión en términos estrictamente individuales y psicológicos como de su idealización romántica. Pese a que este no haya sido tradicionalmente un objeto de estudio para la disciplina antropológica, consideramos que los conocimientos que se han generado a lo largo de su historia permiten abordar la felicidad como una aspiración colectiva a la que las sociedades tienen capacidad para dar respuesta. Nos aproximamos, por tanto, a la felicidad como uno de esos eslabones en los que se manifiesta la vinculación ineludible de lo individual y lo colectivo. Los imaginarios de la felicidad con los que cuenta cada sociedad orientan prácticas sociales, a la vez que repercuten en las experimentaciones subjetivas de alegrías o tristezas; y su construcción es producida y reproducida socialmente. Al mismo tiempo, partimos de que determinadas estructuras sociales pueden favorecer o dificultar el florecimiento de los elementos que contribuyen al desarrollo de vidas felices. En esta línea, nos aproximamos a lo que José Antonio Marina ha llamado una felicidad política, esto es, la referida al «marco social que facilita más eficazmente la realización, siempre azarosa, de los planes privados de felicidad» (2010, en Riechmann, 2012, p. 311).¹

La felicidad de la que hablaremos a lo largo de las siguientes páginas alude, en ocasiones, a momentos de plenitud vital excepcionales —como pueden ser los momentos de juego, las fiestas o los rituales—, pero sobre todo a estructuras y condiciones de existencia capaces de garantizar un bienestar compartido y sostenido en el tiempo. La felicidad, a nuestro juicio, no solo se relaciona con la potencia e intensidad de esos momentos gozosos y placenteros —aunque también—, sino sobre todo con las posibilidades de una vida buena y con las condiciones básicas para la resiliencia, que pasan por contar con estructuras sociales adecuadas de afrontamiento, encauzamiento, acompañamiento y compensación para los conflictos, los malestares y los dramas inevitables de la vida.

¹ Existen diversos ejemplos de sociedades que toman la felicidad colectiva como objetivo de la política, asumiendo en consecuencia su vinculación con las estructuras e instituciones sociales. Este es el caso de la felicidad interior bruta (FIB) de Bután, una herramienta marco para la formulación de políticas públicas. Este indicador presta atención, además de a las condiciones de vida, a ámbitos como al buen uso del tiempo, la vitalidad de la comunidad, la capacidad de resiliencia ecológica o la diversidad (Rodríguez, 2020). Otro ejemplo lo encontramos en el reconocimiento del concepto de los pueblos amerindios del «buen vivir» (*Sumak Kawsay* en quechua) en la constitución de países como Ecuador o Bolivia, tratando así de orientar la acción política según principios como la sostenibilidad, la reciprocidad, la diversidad o la equidad y alejándose de modelos de desarrollo económico propios del capitalismo (Altmann, 2016).

Los contornos de este tipo de felicidad relacional, colectiva y sostenida socioculturalmente los dibujamos en función de una serie de premisas:

- En primer lugar, se trata de una felicidad para la que existen, o deberían existir, estructuras e instituciones sociales y valores compartidos que la sostengan. Entendemos aquí las nociones de estructura e institución social desde una doble dimensión. Se trataría, por una parte, de matrices sociales con tendencia a la estabilidad y capaces, por tanto, de ofrecernos de manera recurrente sostén y asideros. Por otra parte, estamos aludiendo a instituciones y estructuras necesariamente flexibles, ya que toda estructura sociocultural está abierta al cambio y es vulnerable a la acción humana (Ortner, 1993): la hegemonía es continuamente resistida, alterada y desafiada por presiones colectivas que empujan hacia el cambio social (Del Valle, 2002, p. 33). Este carácter dinámico y flexible es fundamental en relación con la felicidad, ya que posibilita la aparición de nuevas estructuras y la modificación de las antiguas al compás de las transformaciones y evoluciones emancipatorias de la sociedad.²
- En segundo lugar, al hablar de felicidad colectiva también queremos poner de relieve el carácter compartido de la felicidad. En dos sentidos: el primero remite a cómo muchos espacios/tiempos para la felicidad se construyen sobre la base de «estar juntos», como ocurre en fiestas, juegos, rituales o redes de apoyo mutuo. Pero, además, difícilmente podremos hablar de felicidad colectiva si ese buen vivir «se basa en la opresión o explotación de otros seres o ecosistemas» (Padilla y Carmona, 2022, p. 74). La noción de felicidad que exploramos parte, en este sentido, de nuestro carácter inter y ecodependiente, y asume que el bienestar personal no puede desligarse del bienestar común. Es decir, para que esta felicidad sea verdaderamente transversal y no el privilegio de una minoría, tiene que estar caracterizada por ser igualitaria, no atrapada por la total mercantilización, no elitista, no privativa de minorías poderosas, no basada en la explotación de otras personas y seres, reproducible y sostenible intergeneracionalmente.
- En tercer lugar, siendo una felicidad colectiva, es al mismo tiempo una experiencia individual que se manifiesta y se expresa en y a través del cuerpo, puesto que el cuerpo es el lugar donde todos los procesos orgánicos y culturales

² En las últimas décadas, la antropología se ha ocupado de analizar innumerables procesos de cambio y adaptación sociocultural de este tipo, incluyendo aquellas instituciones y estructuras aparentemente más refractarias al cambio y que plantean resistencias más férreas. Es el caso, por poner dos ejemplos vigentes, de los sistemas de parentesco y su creciente apertura a nuevas formas de familia (Pichardo, 2009) o de la reinención de determinadas fiestas y celebraciones rituales para dar cabida a la superación de estereotipos sexistas y a las reivindicaciones de participación en igualdad por parte de las mujeres (Bullen, 2000).

se entrelazan y desde donde emerge al mismo tiempo el mundo social. Con el concepto de *embodiment* aportado por el antropólogo Thomas Csordas (1990), que podría traducirse como *encarnación, in-corporación o corporización* (Esteban, 2004, p. 22), se alude a este ser/estar en el mundo con y en el cuerpo: de lo que se trata es precisamente de superar la idea de que lo social está inscrito en los cuerpos y pasar a hablar de lo corporal como auténtico campo de la cultura o, en términos de Csordas, como «proceso material de interacción social» (ibídem, p. 21).

Concebir la felicidad como un hecho sociocultural que es necesario contextualizar en cada caso no implica aceptar su relatividad absoluta o su carácter arbitrario; la felicidad nos remite a fundamentos y características básicas de nuestra especie. Por ello, consideramos ineludible desde una perspectiva antropológica, además de operativo en lo teórico y pertinente en lo político, abordar la felicidad desde una óptica universalista —sin perder de vista sus concreciones particulares—. El sistema de derechos humanos constituye, seguramente, el referente general más conocido y consolidado al que nos podemos remitir. Sin embargo, nos ha parecido más fructífero para los fines de este texto tomar como referencia la formulación de las capacidades humanas que desarrolla Martha C. Nussbaum (2017), que sin duda está en estrecho vínculo con los derechos humanos y, también, con el modelo de necesidades humanas de Max-Neef, Elizalde y Hopenhayn (2010), que establecieron nueve necesidades humanas (básicas y universales)³ que pueden ser cumplidas por medio de distintos satisfactores (cambiantes en función del contexto sociocultural). Plantea Nussbaum que su lista de capacidades humanas queda igualmente abierta para un razonable pluralismo en la especificación y los medios para el despliegue de tales capacidades. Su listado es el siguiente:

CAPACIDADES CENTRALES PARA EL FUNCIONAMIENTO HUMANO

Adaptado de Nussbaum (2017, pp. 121-123)

Vida	Ser capaz de vivir hasta el final una vida humana de extensión normal. No morir prematuramente o antes de que la propia vida se haya reducido de tal modo que ya no merezca vivirse.
Salud corporal	Incluye tener buena salud, alimentación y techo.

³ Subsistencia, protección, afecto, entendimiento, participación, ocio, creación, identidad y libertad (Max-Neef, Elizalde y Hopenhayn, 2010).

CAPACIDADES CENTRALES PARA EL FUNCIONAMIENTO HUMANO

Adaptado de Nussbaum (2017, pp. 121-123)

Integridad corporal	Ser capaz de moverse libremente de un lugar a otro; que los límites del propio cuerpo sean tratados como soberanos, descartando cualquier tipo de violencia; tener oportunidades para la satisfacción sexual y para la elección en materia de reproducción.
Sentidos, imaginación y pensamiento	Ser capaz de utilizar los sentidos, de imaginar, pensar y razonar, y de hacer todo esto de forma «verdaderamente humana». Recibir una adecuada educación. Ser capaz de utilizar la imaginación para producir obras y eventos de expresión y elección propia, en lo religioso, literario, musical, etc. Gozar de libertad de expresión. Ser capaz de buscar el sentido último de la vida de manera propia. Ser capaz de tener experiencias placenteras y de evitar el sufrimiento innecesario.
Emociones	Ser capaz de tener vinculaciones con cosas y personas fuera de uno mismo; ser capaz de amar, de penar, de experimentar nostalgia, gratitud y temor justificado. Que el propio desarrollo emocional no esté arruinado por un temor o preocupación aplastante o por sucesos traumáticos de abuso o descuido.
Razón práctica	Ser capaz de plasmar una concepción del bien y de comprometerse con una reflexión crítica acerca del planteamiento de la propia vida.
Afiliación	<p>a) Ser capaz de vivir con y hacia otros, de comprometerse en diferentes maneras de interacción social. Ser capaz de imaginarse la situación de otros y tener compasión. Ser capaz tanto de justicia como de amistad.</p> <p>b) Ser capaz de ser tratado como un ser dignificado cuyo valor es igual al de los demás. Protección contra la discriminación. En el trabajo, ser capaz de trabajar como un ser humano, haciendo uso de la razón práctica e ingresando en significativas relaciones de reconocimiento mutuo con otros trabajadores.</p>
Otras especies	Ser capaz de vivir con cuidado por los animales, las plantas y el mundo de la naturaleza y en relación con todo ello.
Juego⁺	Ser capaz de reír, jugar y disfrutar de actividades recreativas.
Control del propio entorno	<p>a) Político. Participar en elecciones políticas que gobiernen la propia vida: tener el derecho de participación política, de protecciones de la libre expresión y asociación.</p> <p>b) Material. Ser capaz de tener propiedad, no solo de manera formal, sino en términos de real oportunidad; y tener derechos de propiedad sobre una base de igualdad con otros. Tener derecho a buscar empleo sobre una base de igualdad con otros. No estar sujeto a registro o incautación injustificada.</p>

Con estos mimbres antropológicos y estos marcos de referencia, abordamos en las siguientes páginas distintos ámbitos que nos pueden ayudar a identificar algunas de las condiciones, estructuras y vías socioculturales posibles hacia el cumplimiento

de las capacidades humanas y por tanto hacia la felicidad. Para ello, nos apoyamos en campos de estudio clásicos de la antropología que ilustramos con ejemplos tomados de distintos contextos etnográficos, distantes en el espacio y en el tiempo. El capítulo se estructura en torno a seis apartados. Una vez revisadas las que entendemos como condiciones de posibilidad para poder hablar de una felicidad colectiva (igualdad, diversidad y paz), el primero de los ámbitos que abordaremos será el de las relaciones y vínculos sociales, haciendo hincapié en la importancia de las redes de apoyo mutuo como formas de sostenimiento material y afectivo. La pregunta por los vínculos también nos lleva a preguntarnos, en un segundo momento, por aquellos que establecemos con lo no-humano, revisando modos de concebir y organizar las relaciones entre sociedad y naturaleza más próximas al buen vivir. A continuación, nos adentraremos en el ámbito de la creatividad y el juego, desarrollando la importancia de lo lúdico y de las artes como fuentes de placer y construcción de sociedad. La reflexión antropológica no puede dejar de lado la capacidad simbólica como característica transversal del ser humano, por lo que, en el quinto epígrafe, desarrollaremos la vinculación entre la felicidad y los sistemas de creencias, producción de conocimiento y prácticas rituales que tratan de dar respuesta a la búsqueda de sentido. Como iremos viendo a lo largo del capítulo, muchos de los aspectos que consideramos ineludibles en la construcción de sociedades felices entran en conflicto con los modelos dominantes de organización social y económica, así como con los imaginarios sociales a ellos asociados. Por ello, creemos importante finalizar con una reflexión sobre aquellos movimientos políticos que, a través de sus prácticas y conocimientos, apuntan hacia una transformación de la sociedad que sea acorde con los principios del buen vivir.

Somos conscientes de que la propuesta que hacemos es profundamente parcial y necesariamente simplificadora: tan solo pretende ser una invitación a pensar la cuestión desde la mirada antropológica e imaginar alternativas posibles. Queremos advertir, por último, de que probablemente cada uno de los asuntos abordados a continuación pueda encontrar su reverso negativo: cuando hablamos de los sistemas de parentesco como garantes de apoyo mutuo, por ejemplo, no se nos escapa que al mismo tiempo han sido y son, para muchas personas (particularmente mujeres, niñas/os, mayores, personas no normativas) lugares de violencia y opresión; del mismo modo que cuando pensemos en el placer de estar junto a un mar embravecido, no se nos escapará que una ola nos puede tragar en cualquier momento.

Condiciones de partida: igualdad, reconocimiento de la diversidad y paz

Todas las vías hacia la felicidad que plantearemos en este escrito dependen en última instancia de que se den unas condiciones de base en las que las relaciones de

desigualdad, violencia y dominación sean superadas —o cuanto menos no sean prevalentes—. Es cierto que, incluso en los peores escenarios, pueden producirse y construirse momentos para la felicidad; sin embargo, como hemos señalado, la consideración que le damos aquí a ese concepto tiene una ambición más amplia, estructural y estable, por lo que partimos de la idea de que, en un sentido profundo, felicidad y desigualdad son antónimos. Así lo han demostrado numerosos estudios sociológicos, económicos y psicológicos (Wilkinson y Pickett, 2009) que evidencian que «la sensación subjetiva de felicidad o bienestar, una vez superados ciertos mínimos (a los que para abreviar llamamos necesidades básicas), no tiene que ver con el nivel absoluto de consumo material, sino que más bien está relacionada con la posición relativa de uno mismo en comparación con los demás». De modo que «los interesados en la felicidad humana (y en la liberación social, y en la sustentabilidad ecológica) han de promover vigorosamente una estrategia de reducción de las desigualdades sociales», puesto que el coste de la desigualdad material en términos de infelicidad es enorme (Riechmann, 2012, pp. 29- 32). Afrontar el reto de la igualdad en el actual contexto de crisis socio-ecológica y energética (Turiel, 2020) hace obligatoria la reducción en el consumo de forma global, pero hace igualmente imprescindible no perder de vista el principio de redistribución como mecanismo para equilibrar la abismal diferencia que existe entre quienes más tienen y consumen y quienes están en situaciones de privación casi absoluta: «consumir menos, repartir mejor» (Kempf, en Riechmann, 2012, p. 32).

La antropología económica nos ha enseñado mucho acerca de la importancia transcultural de los principios de reciprocidad y redistribución, que son clave para el sostenimiento de la vida económica de las sociedades y de las relaciones sociales —e interpersonales— igualitarias. El célebre *Ensayo sobre el don* (1925) de Marcel Mauss nos muestra que los seres humanos estamos atrapados en una lógica —la del don—, que nos obliga a ofrecer dones, a aceptarlos y a devolverlos —preferiblemente no en el mismo momento—. Además, el don es inalienable respecto de la persona —o grupo— que lo ofrece, precisamente porque cuando regalamos estamos dándonos a los demás a través del regalo, es decir, estamos tejiendo un vínculo que se equilibrará constantemente en el encadenamiento de dar-aceptar-devolver en el que nos encontramos inmersos.⁴ Los sistemas de reciprocidad —en todas las sociedades y culturas— no solo favorecen las relaciones igualitarias, sino que previenen el egoísmo, fomentan la empatía, las relaciones de amistad y el sentido de identidad e interdependencia (Wilkinson y Pickett, 2009, p. 231), proporcionando satisfacción personal y colectiva si se respetan sus reglas. Por ello, la idea predominante hoy de que

⁴ Uno de los sistemas de reciprocidad más famosos de la antropología es el denominado *kula*, analizado por Bronislaw Malinowski en su obra *Los argonautas del Pacífico Occidental* (1922).

la economía está regida por el interés personal, individual, y no por el interés colectivo o comunitario, resulta muy extraña para la antropología económica, hasta el punto de haber sido calificada por Karl Polanyi como «no natural», por excepcional, en la historia de la humanidad (Polanyi, 1989, p. 390).

El principio de redistribución implica un movimiento sistemático de la riqueza hacia un centro administrativo desde el que es repartida nuevamente entre la población según criterios de equidad. Las modernas instituciones de impuestos y prestaciones sociales, incluyendo los llamados Estados del Bienestar —que solo han cristalizado en determinados países—, se basan en este principio bien conocido por la antropología, pero que aparece amenazado de manera recurrente —y creciente— por las fuerzas privatizadoras y las lógicas capitalistas de acumulación. El reforzamiento, mejoramiento y la extensión a todas las sociedades y países de esta clase de sistemas de redistribución constituye, por tanto, el corazón de posibilidad para la construcción de sociedades felices.⁵

Entrelazada con la igualdad económica o material, la igualdad de género aparece como otro pilar ineludible sobre el que apoyar sociedades felices. Los sistemas de género desigualitarios, que existen de manera transcultural aunque con variaciones locales, constituyen sistemas de poder y desigualdad que dividen de manera general a la humanidad en dos categorías opuestas y jerárquicas, hombres y mujeres, a quienes se asignan roles, estatus, derechos y obligaciones asimétricos apelando a una supuesta «naturaleza» diferencial (Maquieira, 2010, p. 154). Aunque existen sociedades en las que esta dicotomía queda rota por el reconocimiento de más de dos sexos/géneros (Herdt, 1994), no es menos cierto que, incluso en esos casos, las categorías hombre/mujer constituyen un eje de desigualdad transversal y predominante. Superar esta jerarquía ha sido el objetivo histórico de los movimientos y teorías feministas, tanto en los países occidentales como en el sur global y los países colonizados (Suárez y Hernández, 2008).

Desde la antropología, Françoise Héritier (2010) señaló que la clave para esta superación estaría en ahondar en la construcción feminista de un modelo de relación entre los sexos/géneros fundado en la ausencia de jerarquía; un modelo que destierre para siempre la idea de la masculinidad como pulsión sexual constante y depredadora que tiene el derecho a ser satisfecha en cualquier momento, y que acabe también

⁵ Esto es especialmente cierto, además, en lo que se refiere al bienestar y la emancipación de las mujeres, ya que los servicios públicos (educación, sanidad universal, servicios sociales, etc.) afectan de lleno a uno de los núcleos centrales de la reproducción de las sociedades humanas: los cuidados; y es sobre las mujeres sobre las que ha pesado y sigue pesando mayoritariamente el trabajo —no remunerado ni reconocido como tal— de cuidar. Una asignación de género, la de cuidar, que se entrelaza con otros ejes de desigualdad como la clase, la etnia y la nacionalidad (Lagarde, 2003). Por ello, la existencia de instituciones del bienestar fuertes, capaces de absorber una parte del trabajo de cuidados que se realiza, sobre todo, en el interior de las familias por parte de las mujeres resulta decisiva para la igualdad de género (Comas, 1995, p. 134).

con la asignación de la crianza y la domesticidad a las mujeres como mandato natural, estableciendo las medidas jurídicas, económicas y educativas necesarias para la conciliación real de las tareas productivas y reproductivas de forma equitativa entre todas las personas. Pese a que las resistencias son fuertes y están bien estructuradas en torno al privilegio que supone para los varones su posición de poder —lo que Connell denomina el «dividendo patriarcal» (2008, p. 142)—, Héritier albergó la esperanza de construir colectivamente un modelo de vida en común alternativo capaz de poner por encima de estas resistencias el disfrute de «los placeres de la igualdad» (Héritier, 2010, pp. 172-187).

Los placeres de la igualdad no son alcanzables, sin embargo, si no se contemplan otros dos principios o condiciones necesarias: la libertad, por una parte, y el reconocimiento y la celebración de la diversidad, por otra. Queremos subrayar, en este sentido, que la igualdad no implica el borrado de las diferencias: «Esencialmente, quiere decir simetría: cuando hacemos cosas juntos nadie domina a los otros, sino que cooperamos aportando cada uno lo suyo» (Riechmann, 2015, p. 76). De acuerdo con Díaz de Rada, los usos ordinarios y a veces también especializados de la noción de diversidad destruyen lo más valioso de la idea antropológica de diversidad, esto es: «que no se trata de una diversidad de identidades, sino de una diversidad de diversidades, acciones y personas complejas, grupos cambiantes en acción, en constante proceso de comunicación» (Díaz de Rada, 2010, p. 248). La frecuente utilización del término *diversidad* como sinónimo de colectivos discriminados o minorizados —personas LGBTI, personas racializadas, personas con discapacidad o con «diversidad funcional», por ejemplo— activa una suerte de principio de excepcionalidad que provoca que quienes se encuentran más cerca de la norma tengan «dificultades para problematizar políticamente sus propios incumplimientos normativos» (Guasch, 2016, p. 46), lo que redundaría en la invención de un otro, de una otra —la persona con discapacidad, racializada, trans, gay, lesbiana— entendida como una categoría especial de persona.

En el caso de la diversidad en cuanto al género y las sexualidades, ya planteó una antropóloga clásica, Margaret Mead, que cuanto menos rígidas y dicotómicas sean las sociedades en cuanto al sexo/género, menos infelicidad o disfuncionalidad individual provocarán en aquellas personas que rompen con los modelos dominantes (Mead, 2006, p. 271). Marta Allué, por su parte, que ha etnografiado las percepciones y usos sociales alrededor de la discapacidad, plantea que la diversidad funcional se debe incorporar de manera ordinaria, normalizada, al diseño y el funcionamiento de las sociedades en las que vivimos (Allué, 2002), precisamente porque la vulnerabilidad, la discapacidad o la dependencia son condiciones relativas y dinámicas que nos afectan a todas las personas en distintos momentos e intensidades. Construir mundos más felices pasa, en definitiva, por reconocer las miradas, fisonomías, capacidades, necesidades y deseos diversos que nos constituyen, no como excepciones a

una norma que es ficticia, sino como un reconocimiento de la pluralidad que somos: la felicidad pasa por reconocer que *somos diversidad*.

El reconocimiento de la diversidad, por otra parte, necesita de la resolución pacífica, no-violenta, de los conflictos, que son inherentes a la vida social. La violencia es el fracaso de los mecanismos tendencialmente cooperativos, recíprocos y amorosos de los que gozamos y nos dotamos los seres humanos. Los sistemas de desigualdad, además, se perpetúan en gran medida gracias al uso de la violencia y la dominación de unas personas sobre otras; violencias que adoptan múltiples formas —material, simbólica, institucional, física, psicológica—, distintos alcances —violencias interpersonales o intergrupales, genocidio— y variados contenidos —violencias de género, sexuales, raciales, religiosas, homofóbicas, transfóbicas, capacitistas, aporofóbicas...—. Las violencias⁶ se basan en estructuras sociales injustas y desigualitarias y en valores, prejuicios culturales y sentimientos troquelados por esas estructuras de desigualdad e interiorizados a través de la socialización (Pichardo, 2015). Combatir las violencias, entonces, no depende únicamente del logro de condiciones materiales de igualdad, sino también de un trabajo necesario e incesante sobre la conciencia, los afectos, los deseos y las sensibilidades: de la propagación de una ética feminista y no violenta para toda la sociedad (Segato, 2003). En este trabajo de cambio cultural, debemos subrayar la centralidad de los imaginarios del deseo, que precisamente por estar fuertemente interiorizados son muy difíciles de transformar. Ser capaces de sustituir la omnipresente erotización de la dominación y la violencia por la erotización de la empatía y la igualdad constituye aún una tarea inmensa por hacer.

«Las experiencias pacíficas, de intercambio, cooperación, solidaridad, diplomacia han sido dominantes en la historia» (Muñoz y López, 2000, p. 29). La consideración de la guerra como una constante histórica y como una forma de establecer hitos para la narración de nuestro pasado no es sino una estrategia historiográfica entre otras posibles que ha sobredimensionado el papel de los conflictos bélicos en la historia y ha servido para sustentar una ideología darwinista de las sociedades humanas, legitimando «el belicismo, la violencia y el poder destructivo como formas inevitables de progreso» (ibídem, p. 16). Sin embargo, esto dista mucho de reflejar fielmente el funcionamiento de las sociedades humanas, en las que es inevitable el conflicto, pero no su resolución violenta. Frente al estruendo de la guerra, la *paz silenciosa* ha sido tejida de manera predominante a lo largo de la historia por medio de mecanismos de reciprocidad, colaboración y reconocimiento mutuos, como son el comercio y las relaciones de vecindad y apoyo entre individuos y sociedades, que han posibilitado un enriquecimiento cultural cristalizado en manifestaciones artísticas interculturales

⁶ «Al hablar de violencia nos referimos a relaciones de poder y relaciones políticas (necesariamente asimétricas), así como a la cultura y las diversas formas en las que esta se vincula con diferentes estructuras de dominación en los ámbitos micro y macrosocial» (Ferrándiz y Feixa, 2004, p. 159).

(o mestizas), como podría ser el flamenco, y en un bienestar que conecta de lleno con la salud de los pueblos y de las personas. Paz y salud, de hecho, están conectadas en la cosmovisión de muchos de los pueblos estudiados por la antropología, como es el caso de la sociedad evuzok de Camerún etnografiada por Lluís Mallart. Allí, la salud del cuerpo se comprende como inseparable de la prosperidad material y de la paz social, y esto mucho antes de que la OMS estableciera su actual definición de salud, que también integra el bienestar físico, mental y social. El concepto de medicina, en coherencia con tal definición de la salud, es igualmente abarcador en estas sociedades, en las que los terapeutas —utilizando un término que nos es cercano— no se proponen únicamente curar el cuerpo humano —o el cuerpo y el espíritu desde una consideración psicósomática de la medicina—, «sino que también se proponen “curar” todo lo que se opone al bienestar, al prestigio, al éxito personal, intentando, al mismo tiempo, eliminar todo aquello que de alguna manera se opone a la paz y al orden social» (Mallart, 1996, p. 134).

La infelicidad individual y colectiva, en definitiva, está relacionada con las condiciones materiales de existencia, con las desigualdades, con la violencia estructural e interpersonal, con los prejuicios culturales discriminatorios... y se traduce en peor salud y menor esperanza de vida (Wilkinson y Pickett, 2009).

Hasta aquí hemos planteado algunas condiciones básicas que consideramos que son necesarias para empezar a hablar de la felicidad y que se podrían resumir en los principios de igualdad, reciprocidad, reconocimiento de la diversidad y paz. En las próximas páginas, abordaremos distintas vías y mecanismos más concretos con los que los seres humanos contamos para perseguir vidas más saludables, placenteras y felices.

Relaciones sociales, vínculos y redes de apoyo mutuo

Un punto de partida fundamental para pensar en la felicidad es el reconocimiento de nuestro carácter interdependiente, en la medida en la que «el cuidado que convierte una vida posible en una vida cierta es siempre en común» (Pérez Orozco, 2013, p. 7). Nuestro mundo está configurado por relaciones sociales que construimos y en las que nos construimos a lo largo de nuestra vida y, como seres vulnerables que somos, no podemos entendernos sin ellas. Por esta razón, para un sociólogo como Elias (1982), las vinculaciones afectivas deben ser entendidas como los eslabones de unión de la sociedad.

La evidencia científica —biológica, primatológica, evolutiva, socioantropológica...— ha demostrado suficientemente que la consideración trágica y cruel de la vida como sistema de competencia y supervivencia del más fuerte, y de lo humano como egoísmo ilimitado e irrefrenable, no se sostiene. Siguiendo a la microbióloga

Lynn Margulis, «la vida no conquistó el planeta mediante combates, sino gracias a la cooperación. Las formas de vida se multiplicaron y se hicieron más complejas asociándose a otras, no matándolas» (Margulis, en Puche, 2018, p. 108). El principio simbiótico de cooperación y apoyo mutuo aparece, por lo tanto, como base de la vida biológica y de la vida humana. Construir comunidades que no se funden en la dominación de unos sobre otros, sino que dejen espacio a lo heterodoxo y que se orienten hacia el apoyo mutuo, la igualdad y la solidaridad es una condición fundamental para disfrutar de vidas buenas. Pero tal y como demostró Elinor Ostrom en relación con el gobierno y el uso de los bienes comunales en distintos contextos geográficos y culturales —Nepal, Filipinas, Suiza—, la cooperación necesita ser estimulada y sometida a condiciones específicas para dar lugar a experiencias colectivas exitosas y sostenidas en el tiempo. Entre los requisitos que ella identifica para que los proyectos cooperativos funcionen, están los siguientes: la existencia de límites y normas claramente definidas de antemano; la autogestión de la organización intragrupal; la supervisión que vigila el seguimiento de las reglas y los comportamientos de los usuarios —vigilancia sin la cual los «gorrones» o quienes se aprovechan del trabajo de otros acabarían con el éxito de las tareas grupales—; las sanciones graduadas —impuestas desde la supervisión o desde los propios miembros del grupo—; y la existencia de mecanismos normalizados para la resolución de conflictos (Ostrom, 2012, p. 165).

Podemos sostener, por tanto, que una de las dimensiones básicas de la noción de felicidad que aquí estamos manejando es la existencia de determinados entramados relacionales que nos den un sostén tanto material como vital y afectivo.⁷ En este sentido, resulta interesante la complejización que Mari Luz Esteban (2017) realiza sobre el concepto de los *cuidados*, que a su juicio no debería aludir únicamente al sostenimiento de la vida en los momentos de mayor vulnerabilidad, como puedan ser la infancia, la enfermedad o la vejez: el cuidado incluye también las relaciones de apoyo mutuo que se generan en las comunidades, vecindarios, entornos familiares o de amistad. No hemos tampoco de olvidar que las vinculaciones humanas también tienen un sentido por sí mismas, por el mero hecho de estar juntos, como bien apuntaba Simmel (2002) con el término *socialidad*.

Las formas de solidaridad no institucionalizadas, orientadas a la protección mutua o a la supervivencia —tanto económica como afectiva—, son bien conocidas por la antropología y particularmente por la antropología feminista (Mathieu, 2005 [1989], p. 144). La amistad es probablemente la más conocida de esas formas de relación. Esta, de acuerdo con Cucó (1995), se caracterizaría, transculturalmente, por ser un

⁷ No obstante, como hemos señalado, estas mismas tramas sociales pueden llegar a constituirse en espacios de dominación, violencia y reproducción de las desigualdades. Pensemos por ejemplo en el caso de los modelos tradicionales de familia y su relación con la opresión histórica de las mujeres que tanto se han analizado desde la antropología del género.

vínculo voluntario —incluso cuando está reglamentada y ritualizada— y personal —sus miembros no son fácilmente intercambiables por otros sin que la relación se vea fuertemente alterada—. Al mismo tiempo, las relaciones de amistad necesitan de la igualdad entre sus miembros y se sostienen por medio de un tipo de reciprocidad en la que la devolución no es necesariamente inmediata pero sí esperada. La amistad, en definitiva, contiene aspectos tanto expresivos y afectivos como instrumentales, por lo que se trataría de una «relación plurifuncional» (Cucó, 1995, p. 29).

Otros vínculos orientados a la protección y al apoyo mutuo los encontramos en las relaciones comunitarias amplias. Los trabajos etnográficos han destacado cómo, por ejemplo, en muchas sociedades existen sistemas de solidaridad para realizar de forma colectiva trabajos cotidianos, ya sea para el beneficio de alguna persona o familia concreta, o para el de toda la comunidad. Tal es el caso de la *minga* andina, relacionada con las labores agrarias y la construcción, o el *bayaniham* filipino, destinado al traslado de la casa de una familia a una nueva ubicación. Localmente, también encontramos este tipo de tradiciones: entre otras, el *auzolan* vasco o las *hacenderas* castellanas. Este tipo de prácticas, además de contribuir a un fin específico, generan momentos de socialización lúdica a través de comidas compartidas u otras celebraciones que contribuyen a afianzar vínculos y a construir tiempos para disfrutar de los mismos.

Las redes de apoyo mutuo también han sido ampliamente estudiadas en otros contextos urbanos. En algunos casos atendiendo a tejidos que se han creado específicamente con este fin, ya sean centros sociales, redes de apoyo en torno a experiencias vitales comunes, como las comunidades de crianza, u otras que se movilizan en situaciones de urgencia, como ocurrió, por ejemplo, durante el confinamiento decretado durante la pandemia del covid-19.⁸ Existen también ciertos espacios de encuentro cotidiano que favorecen la creación de estas relaciones de solidaridad entre vecinos, como puedan ser los pequeños comercios de barrio —tiendas, peluquerías, bares o mercadillos—, que a menudo desbordan la mera compra-venta de objetos y servicios. La etnografía ha desvelado cómo a menudo son lugares plurifuncionales: de producción y reproducción, espacios públicos y domésticos al mismo tiempo, donde la sociabilidad, el apoyo mutuo, los cuidados y las actividades recreativas se entrelazan con el trabajo de manera indistinguible (Gómez-Crespo, 2013; Jiménez, 2018).

Una característica fundamental de las redes de apoyo mutuo es que, como apunta de nuevo Esteban (2017), desafían los compartimentos estancos asignados tradicionalmente a las esferas de la familia y las amistades, al situarse «entre y a la vez en diferentes espacios». Entre las redes de mujeres con las que ella trabajó, existía la conciencia de estar desarrollando estrategias de relación tanto complementarias

⁸ Véase por ejemplo el trabajo de Navarro Rupérez (2021) en torno a las redes vecinales de apoyo mutuo que se movilizaron en Barcelona durante la pandemia.

como alternativas a la familia en su sentido más estricto. Pero también, como apunta Fassin (2011), pueden ser las fronteras entre amistad y familia aquellas que se desdibujan cuando se trata de categorizar a «todos aquellos que han demostrado su amor estando ahí cuando se los necesitaba». Desde la etnografía de la infancia se han ofrecido, por ejemplo, esclarecedores análisis del modo en que la amistad y las relaciones de solidaridad ayudan a construir «hogares» en medio de situaciones de extrema privación y desamparo, como las que viven los niños y niñas de Ciudad de México que se agrupan en *bandas* callejeras, tal y como ha estudiado María Espinosa (2010). Frente a las perspectivas victimizantes sobre la infancia, Espinosa defiende que hay que considerar a estas niñas y niños como agentes creadores de cultura comunitaria, capaces de satisfacer entre ellos, por medio de los vínculos de amistad, las necesidades afectivas, de cuidados y de sustento de las cuales ni el mundo adulto —sus familias de origen— ni el Estado se ocupan.

Hace años que la antropología emprendió un trabajo de revisión crítica de las nociones tradicionales de parentesco para apostar por otras menos rígidas, como la propuesta por Marshal Sahlins (2010), quien describe este campo como la red relacional entre personas y entre grupos de personas que se reconocen solidarios respecto a su ser en el mundo. Kath Weston (2003), por su parte, empleó el concepto de «familia que elegimos» al investigar los modelos de familia entre personas homosexuales en San Francisco, cuestionando también con ello las perspectivas biologicistas del parentesco. Estas concepciones ampliadas de familia ponen de relieve que son las prácticas de solidaridad mutua y duradera las que conforman el núcleo de las relaciones de cuidado necesarias para la vida buena, más allá de la forma social en la que estas se despliegan. Necesitamos tanto disfrutar estando juntos, como pasar las tormentas al lado del otro, independientemente de que el otro sea tu pareja, tu amante o tu vecino (Balius, 2019).

Pero para poder disfrutar de vínculos sociales satisfactorios, y con esto queremos concluir este apartado, es necesario también reflexionar sobre la organización social del tiempo y las formas de concebir y ordenar los tiempos de trabajo. En antropología, es habitual para este fin recurrir a los estudios de Marshall Sahlins sobre las sociedades cazadoras-recolectoras: en ellas se trabaja muchas menos horas que en las nuestras y con menos regularidad, así queda la mayor parte del tiempo disponible para la sociabilidad, el descanso, el ocio, la práctica artística y otros disfrutes hedonistas. Esta relación con el trabajo se sostiene gracias a un sistema de valores que Sahlins califica como «zen», porque lo que satisface las necesidades de esos grupos no es tanto tener y producir cosas como necesitar las mínimas cosas (Sahlins, 2011, pp. 267-268). Algunos estudiosos de la crisis ecosocial que atravesamos remarcan que nuestros imaginarios de la felicidad deberían, de hecho, alinearse con este sistema de valores, construyendo una nueva cultura de la abundancia que gravite alrededor de

los vínculos, la creatividad, la contemplación o el disfrute del tiempo libre y no sobre el consumo material (Santiago, 2018; Riechmann, 2012).

En nuestros entornos laborales más próximos se ha demostrado que las personas tienen mayor sensación de satisfacción y menores problemas de salud cuando detentan mayor control sobre su trabajo (Wilkinson y Pickett, 2009, p. 274) y cuando trabajan menos horas (Graeber, 2011, p. 92). En esta línea, es necesario al menos mencionar que la forma de organización de las relaciones de producción puede ser un componente básico en la autorrealización y el bienestar, pero también una esfera de alienación, opresiones, infelicidad y violencias. Se ha observado de manera recurrente que en contextos en los que el trabajo está sometido a regulaciones basadas en la reciprocidad y las relaciones de confianza, y donde no está diametralmente separado del resto de las esferas de la vida y de otros ámbitos de realización personal, es más fácil encontrar experiencias laborales positivas. Este rasgo se encuentra abundantemente en sociedades no industriales —o en las esferas no industrializadas de nuestra sociedad, que continúan siendo muchas—, donde las relaciones de producción, distribución y consumo no son meras relaciones comerciales, sino que son relaciones sociales con aspectos económicos; en ellas, «la economía no es una entidad separada, sino que está incrustada en la sociedad» (Kottak, 2011, p. 189).

Como hemos ido desarrollando en este epígrafe, una clave de la felicidad humana reside en la calidad de los vínculos sociales. Y para potenciarlos, hemos de ser capaces de configurar nuestras vidas dando valor a los afectos, a la cooperación y al tiempo compartido. Esta es una tarea eminentemente política que requiere de la revisión de los modelos económicos, de urbanismo —cuán importante es la existencia del espacio público no mercantilizado—, laborales y, de forma amplia, de nuestras propias subjetividades, deseos e imaginarios. Uno de los imaginarios hacia los que consideramos imprescindible arrojar una mirada crítica, y al que dedicaremos el próximo apartado, es el construido alrededor de las relaciones entre naturaleza y sociedad.

Continuidades entre lo humano y lo no humano

Desde hace ya años, las ciencias sociales, y entre ellas la antropología, se han hecho cargo de la revisión crítica de aquel imaginario en el que cultura y naturaleza se conciben como campos separados, estando el primero en una posición de dominio y superioridad frente al segundo. Esta forma de articular lo que se entiende como dos realidades no es en ningún caso universal ni ajena a procesos sociohistóricos.

Philippe Descola (2012) estudió de forma pormenorizada otras cosmologías que proponen relaciones entre lo humano y no humano ancladas en una *ontología de la continuidad*, entre las que podemos destacar el totemismo y animismo. En

el totemismo, se entiende a cada individuo como parte de un grupo de personas —humanas y no humanas— que se asocian a su vez con un objeto natural. Desde esta perspectiva, «un grupo de humanos comparte con un grupo de no-humanos un conjunto de disposiciones físicas y psíquicas que los distingue de los otros [...], y que los identifica con un principio generador simbolizado en un tótem» (Pazos, 2006, p. 189). El animismo, por su parte, se caracteriza por la atribución a lo no humano de una interioridad idéntica a lo humano, pese a las diferencias que puedan existir en el plano físico. Este tipo de cosmología es propia de pueblos como el ashuar, donde se considera a animales y plantas como personas que viven en sociedades y se relacionan con los humanos bajo determinadas reglas de comportamiento social. Sería también el caso de los chewong de Malasia, quienes dotan de conciencia, intelecto y moralidad a plantas, animales y espíritus.

Pero el objetivo de la mención a estas otras formas de ordenar el mundo no recae, en este caso, en realzar la naturaleza como una construcción sociocultural, aspecto que ha sido analizado ampliamente por la antropología (Descola y Palsson, 2001), sino en preguntarnos qué ponen de relieve estas otras cosmologías y en qué medida pueden darnos pistas sobre aquellos mimbres que pueden sustentar una base social hacia la felicidad.

En este sentido, resulta relevante la argumentación de Tim Ingold (2016), quien destaca que esas concepciones de humano/no-humano como un continuo lo que ponen de relieve es la necesidad de entender que la vida no se despliega *en oposición a*, ni tan siquiera en un sumatorio de partes articuladas en torno al *y*, sino desde el *junto con*. Somos *con* —o incluso *gracias a*— minerales, fotosíntesis, animales, microorganismos o árboles.

Esta perspectiva entronca de forma directa con el hincapié que corrientes como la ecología política o el ecofeminismo hacen en torno a la necesidad de reconocernos como seres ecodependientes. Como nos recuerda Yayo Herrero (2022), tanto el agua que bebemos como los minerales que empleamos para generar energía o los alimentos que comemos dependen de procesos físicos. Para estar vivos precisamos de la naturaleza.

Es por esta razón por lo que una noción colectiva de la felicidad no puede dejar de interrogarse sobre la sostenibilidad de las formas en las que las sociedades establecemos nuestra relación con el resto de seres y ecosistemas que constituyen el mundo. En los últimos años, esta realidad se hace cada vez más palpable debido a las consecuencias negativas que para el desarrollo de la vida tienen nuestras economías basadas en la industrialización y los combustibles fósiles. Es ya difícil negar el impacto que sobre ciertas comunidades tienen fenómenos como la desertificación, con la consecuente dificultad para producir alimentos, las consecuencias para la salud de la contaminación atmosférica o del cambio climático en los ecosistemas.

Construir economías y formas de vida que no pierdan de vista esta imbricación entre lo humano y lo no humano se convierte así en una condición de posibilidad para el tipo de noción de felicidad que estamos planteando en estas páginas. La relación entre la felicidad y los vínculos que establecemos con múltiples formas de vida ha sido también destacada por la etnografía de las relaciones interespecies, donde se analiza cómo las personas establecemos con plantas y animales relaciones de cuidado y cooperación, de acompañamiento y supervivencia, y cómo construimos mundos multispecíficos que proporcionan también un marco para la experimentación subjetiva de la felicidad (Tsing, 2017). Explica Turnbull para el caso los pigmeos de la selva de Ituri, cómo estos «formaban un pueblo que había encontrado en la selva algo que hacía que su vida valiera la pena, algo que la hacía, con todas las penurias y problemas y tragedias, una cosa maravillosa que rebosaba alegría y felicidad y despreocupación» (Turnbull, 2011, p. 28).

La reflexión sobre la relación que pueda existir entre felicidad y naturaleza va más allá de las ideas hasta aquí expuestas y atañe también a la sensorialidad de nuestros cuerpos. Disfrutar del «sabor del mundo» ha sido tradicionalmente una vía de experimentación gozosa, ligada al cuerpo y la percepción sensible. Podemos encontrar cierta sensación de plenitud en actividades como un baño en el mar, estar tumbados al sol, respirar en la montaña, contemplar estrellas y un largo etcétera. Dentro de este ámbito experiencial podemos destacar la importancia del paseo. Caminar, como afirma Le Breton (2000), constituye una apertura al mundo. Y aun cuando deambular por las ciudades sin finalidad concreta sea también una forma de goce y juego que amplía los usos utilitarios del espacio, los paseos por «la naturaleza» suelen comportar un grado mayor de sensorialidad y calma, ligadas probablemente a un espacio auditivo más cercano al silencio y al desvelamiento de una biodiversidad de sonidos y ruidos difícilmente audibles en las ciudades. Estas formas de felicidad son indisociables de los usos no productivos del tiempo que caracterizan también al juego y las artes, asuntos a los que prestaremos atención en el siguiente epígrafe.

***Homo ludens*. El juego y las artes**

Una de las actividades humanas que más fácilmente podemos asociar con destellos de felicidad es el juego. Para uno de sus grandes teóricos, Johan Huizinga (1949), la civilización habría nacido y se habría desarrollado a través del juego: el juego sería la base misma de la cultura. Tal y como lo glosa Livia Jiménez en su etnografía sobre el juego como metáfora para comprender los procesos de etnicidad (Jiménez, 2018, pp. 72-89), el componente de irracionalidad presente en el juego sustentó la apuesta de Huizinga de ir más allá de la vieja idea del ser humano como esencialmente racional (*Homo sapiens*) o como *Homo faber* —capaz de hacer, de fabricar cosas—,

y denominarlo *Homo ludens*. Esta noción de *homo ludens* tiene la virtud de colocar el centro de gravedad de lo humano en el componente creativo, simbólico y colectivo que está presente en el juego; no olvidemos que, incluso en los juegos solitarios, el carácter relacional de sus reglas, de sus contenidos y de sus símbolos es inevitable.

La acción de jugar implica muy frecuentemente diversión y placer, aunque no por ello debemos considerar el juego como lo opuesto a la seriedad y, mucho menos, relegarlo a los márgenes de lo anecdótico o lo irrelevante como a menudo se hace. Hay muchos tipos de juegos y la paradoja forma parte de su esencia (Hamayon, 2012): en el juego se dan la mano lo divertido y lo serio, lo reglado y lo espontáneo, lo inocuo y lo peligroso, lo banal y lo relevante. Para jugar, nos dotamos de un conjunto de reglas a seguir, pero en la acción lúdica la estrategia y el cálculo conviven con la emoción y la irracionalidad. No podemos obviar, por otra parte, que muchos juegos incorporan una dimensión de competición y de lucha —pensemos en el deporte— y de petrificación de las jerarquías, hasta tal punto que «el juego puede ser cruel, peligroso y hasta mortal» (Jiménez, 2018, p. 87). Por tanto, y volviendo a Huizinga, el juego sería cualquier cosa menos una actividad trivial, ya que sirve a propósitos serios e importantes y entraña consecuencias: los juegos son un vehículo idóneo de aprendizaje y enculturación, al tiempo que de impugnación y de creación de cultura. Jugando en la infancia hemos aprendido valores y prácticas desigualitarias que estructuran nuestra sociedad, como la división sexual del trabajo o la competitividad como forma de construir prestigio, aunque al mismo tiempo hemos ejercitado herramientas de cooperación importantes y hemos podido, también, romper con normas o restricciones injustas —de género, de clase, de etnicidad— que operaban en nuestras vidas cotidianas.

Planteados estos matices, hay dos dimensiones del juego —además de la diversión que entraña— que queremos subrayar aquí en relación con la felicidad. La primera de ellas es que el juego nos remite a un presente absoluto: el juego es siempre «un proceso en marcha que tiene que ver con la improvisación y la adaptación a la situación» (Jiménez, 2018, p. 77), de modo que, una vez aceptadas las reglas del juego, «solo importa el juego; el resto de la vida se ha dejado fuera» (Bohannon, 2010, p. 208). En este sentido, constituye un cauce idóneo para practicar una de las recetas de la felicidad sobre las que existe mayor consenso: vivir en el instante (Augé, 2019). En segundo lugar, el juego conecta de lleno con la acción creativa y con la libertad. Livia Jiménez sugiere que nos fijemos en el término que se utiliza en portugués para hablar de jugar (*brincar*), un término que nos sitúa de lleno en la comprensión del juego como «la acción de saltar de unos significados a otros, como práctica en movimiento, que huye de la literalidad grabada a fuego» (Jiménez, 2018, p. 89); un ejercicio este de brincar que no por casualidad está también en la base del humor, otro juego cultural que asociamos con momentos felices. Cuando jugamos, en definitiva, estamos cons-

truyendo mundos, sacando ciertas ideas de su contexto original y utilizándolas en otro distinto: esta cualidad recontextualizadora del juego, que nos lleva a tomar un pequeño fragmento de vida para recolocararlo en una situación especial, sería la esencia de la creatividad y del arte (Bohannon, 2010, p. 208). Y una de las formas más sofisticadas en que los seres humanos jugamos es precisamente a través de las prácticas artísticas.

El fenómeno artístico es multidimensional e incluye manifestaciones muy variadas: música y danza, artes escénicas, visuales, narraciones, literatura (oral y escrita) ... A estas manifestaciones de la creatividad humana en ocasiones se las aglutina bajo el rótulo de *cultura expresiva* (Kottak, 2011, p. 345) por su potencia a la hora de vehicular, socializar y dar salida a emociones y mensajes diversos individuales y colectivos. Para el objeto de este capítulo, nos centraremos tan solo en una de sus manifestaciones, la musical, porque nos parece que puede ejemplificar bien la capacidad de las artes en su conjunto para satisfacer algunas de las principales necesidades humanas y como vehículos hacia la felicidad.

Como señala Alan P. Merriam (2018), la música está integrada en casi todos los aspectos de nuestras vidas —tanto en las sociedades no occidentales como en las occidentales—: tenemos músicas y canciones de amor, de guerra, funerarias, para el trabajo, para el juego, para los desplazamientos, para el ocio, para los espacios-tiempos religiosos, para las festividades paganas ... Este mismo autor establece un interesante listado de funciones de la música. La primera función sería la de expresión emocional, que admite múltiples contenidos: desde la exaltación religiosa hasta el dolor de la pérdida; desde la diversión, la alegría y la excitación sexual hasta la protesta social. Esta función catártica o de descarga adquiere especial importancia como válvula de escape para las presiones sociales relacionadas con el control y la moral. Desde un punto de vista no solo antropológico sino también psicoanalítico, la música y las artes en general constituirían, por tanto, un cauce legitimado y eficaz para la expresión del inconsciente y del tabú —y por tanto para el alivio de tensiones individuales y colectivas—. Señalaba la artista Louise Bourgeois que esculpir le permitía reexperimentar el miedo, dotarlo de una entidad física y, en consecuencia, poder desprenderse de él: «[en mi escultura] el miedo se convierte en una realidad manejable» (Bourgeois, 2001, p. 129). Este alivio emocional que provoca acotar, narrar, cosificar la materia del inconsciente, opera tanto para quien crea esas manifestaciones artísticas como para quienes las disfrutan.

Otras funciones importantes de la música capaces de producir experiencias placenteras serían la función de goce estético, de entretenimiento —ya sea este puro o combinado con otras funciones simultáneamente—, de comunicación y la representación simbólica —puesto que las artes actúan como representaciones simbólicas de otras cosas, comportamientos e ideas— y la función de producir una respuesta física. Esta última, que involucra de manera integral al cuerpo, es especialmente definitoria de la capacidad de las artes para afectarnos —y beneficiarnos— de manera profunda:

danzar, entrar en trance, excitarnos, acompañar nuestros movimientos con los de las personas que tenemos alrededor, sudar, reír, cantar, gritar, llorar... «La música nos devuelve la sensorialidad. La música nos devuelve el cuerpo» (Esteban, 2011, p. 91).

La música, además de todo esto, tiene una enorme capacidad de integración, de generar comunidad e identidad colectiva, un sentimiento de solidaridad grupal y de armonía situacional que Radcliffe-Brown ejemplificaba de manera idealizada a partir de una danza oriunda de las islas Andaman, en el golfo de Bengala. Según el autor, esta danza permitía a toda la comunidad cooperar y generar un sentimiento de unidad, lo cual, a su vez, generaba un placer intenso en cada uno de los bailarines (Merriam, 2018, p. 294). Precisamente debido a este poder, la música es utilizada en todas las sociedades como un mecanismo de enculturación profunda que no necesita de la coerción porque actúa de manera inadvertida, permitiendo la interiorización de los mensajes y valores culturales sin que se activen los mecanismos de defensa que sí aparecen cuando los valores y las normas se nos transmiten de manera explícita o directa —pensemos, por ejemplo, en las canciones de amor—. Mari Luz Esteban señala, como contrapunto a esto, el papel fundamental de la música popular también como cauce para la resistencia a las normas sociales y culturales —y no solo para su acatamiento—. Resistencia que puede adoptar la forma de la canción-protesta, pero que también da lugar a un campo de producción de proyectos artísticos emancipatorios —feministas, antirracistas, contraculturales— que buscan ofrecer alternativas igualitarias para la vida en común a través de la música (Esteban, 2011, p. 95).

Consideramos que la mayor potencialidad de las artes como vías hacia la felicidad se activa cuando estas no solo cumplen con sus funciones sociales o institucionales de manera unidireccional —de arriba abajo, de la producción artística profesionalizada a la recepción y disfrute por parte del público—, sino que son apropiadas, integradas y practicadas de forma corriente por la mayoría. Nos parece necesario, en este sentido, recuperar la soberanía en las prácticas artísticas y artesanales, progresivamente debilitada en las sociedades industrializadas. Es decir, caminar hacia una creatividad cultivada en la cotidianidad y no únicamente delegada en especialistas o profesionales según una lógica de mercado, puesto que las artes, al igual que el juego, tienen la capacidad de producir una profunda satisfacción y un sentido de finalidad a los individuos (Bohannon, 2010, p. 213), algo que comparten con los sistemas de creencias y de producción de sentido, ya sean estos religiosos, científicos, rituales..., que abordamos a continuación.

Las búsquedas del sentido. Símbolos, espiritualidad, ritual, ciencia

La felicidad tiene también que ver con la búsqueda y la construcción del sentido. Los seres humanos necesitamos explicaciones y respuestas todo el tiempo, asideros de seguridad en un mundo que a menudo impone la inseguridad y la incertidumbre como únicas certezas. La capacidad y la acción simbólicas que atraviesa todo lo que los seres humanos hacemos, pensamos y sentimos supone «un especial potencial de configuración, transformación y recreación de lo que [nos] rodea, así como de interpretación», y marca el trayecto que va «desde un mundo sentido a un mundo con sentido» (Vallverdú, 2019, p. 38). Los sistemas de creencias (mágicos, religiosos) y la ciencia, aunque existen claras diferencias entre ambas vías,⁹ coinciden en ofrecer respuestas para la multiplicidad de preguntas trascendentes e intrascendentes que nos hacemos y en construir estructuras que dan sentido a nuestro lugar en el mundo, nuestras incertidumbres y nuestros padeceres.

El pensamiento científico convive en nuestras sociedades con otras formas de pensamiento y de acción que parecen responder más satisfactoriamente para algunas personas y grupos a las incógnitas vitales que nos atraviesan, a nuestra vulnerabilidad estructural y a determinados malestares psíquicos y físicos. De hecho, la literatura médica establece «relaciones positivas y causales concluyentes entre espiritualidad y salud» (Cornejo y otros, 2019, p. 11) en lo que sería una clara manifestación de la eficacia simbólica descrita por la antropología desde hace décadas: la capacidad de los sistemas simbólicos para producir efectos materiales, tangibles, y por supuesto inmateriales, tanto positivos como negativos, en las vidas, los cuerpos y las psiques de las personas.¹⁰ Desde el ámbito del estudio antropológico de la enfermedad se ha hablado, por ello, de una *sociosomática* según la cual los acontecimientos y procesos sociales y simbólicos influyen sobre los síntomas orgánicos (Ware y Kleinman, 1992, 548); y del dúo *efecto placebo/efecto nocebo*, que alude al impacto positivo o negativo, respectivamente, que determinadas expectativas sociales o profecías de autocumplimiento suponen sobre la salud mental y las experiencias corporales de las personas (Martínez, 2008, p. 72). Es por ello por lo que, en distintos contextos culturales, deter-

⁹ De acuerdo con Bohannan, la más importante de estas diferencias sería que la ciencia se centra en las preguntas —formular buenas preguntas, ponerlas en duda constantemente—; la ciencia deja de ser eficaz, de hecho, cuando el deseo de creer o de obtener certezas supera a la necesidad de buscar, preguntar y demostrar. Los sistemas de creencias mágico-religiosos, por su parte, se centran en las respuestas y en las certidumbres, y parten de un acto de fe en lo sobrenatural que «puede proporcionar una inmensa seguridad psicológica y predictibilidad social» (Bohannan, 2010, p. 235).

¹⁰ El reconocimiento de la importancia de los sistemas religiosos y de creencias en la búsqueda humana de sentido no debe excluir el juicio crítico ante estos sistemas cuando amenazan áreas valiosas de lo humano y condiciones básicas como la igualdad, la libertad y el respeto de la diversidad (Nussbaum, 2017, p. 37).

minados padecimientos psíquicos y orgánicos se han abordado tradicionalmente con ayuda de las artes, la música, la danza y la acción simbólica: es el caso del fenómeno del tarantismo descrito por Ernesto de Martino (1999) en el sur de Italia y también observado en España (Cid, 2018), que implica un «complejo dispositivo simbólico con su propia efectividad sobre la experiencia individual del malestar» (Cornejo y otros, 2019, p. 4). No están tan lejos, tampoco, determinadas formas narrativas de psicoterapia relacionadas con el arte o incluso el psicoanálisis (Lévi-Strauss, 1995). Tejer cuidadosa e incesantemente la urdimbre simbólica y los relatos que dotan de sentido a la realidad resulta, en definitiva, fundamental para la vida buena o la vida feliz.

Los rituales, las ceremonias, las fiestas —sobre los que la antropología se ha ocupado desde sus inicios como disciplina— son hechos socioculturales que han demostrado una enorme eficacia a lo largo de la historia de la humanidad para generar sentido, reforzar las solidaridades grupales y proporcionar tiempos y espacios de gozo y plenitud. Los rituales, que no dejan de ser formas sacralizadas o institucionalizadas de juego (Hamayon, 2012), nos dotan de estructuras de seguridad y de orden

—o de desorden controlado—. Del mismo modo que las creencias religiosas y sus instituciones, los rituales que a menudo las acompañan cumplen con una función central de creación de sentido: se ordena el desorden, se da sentido a lo accidental y a lo incomprensible; nos dan «medios para dominar el mal, el tiempo, las relaciones sociales» (Segalen, 2005, p. 31). Aunque muchos rituales se asocian con acontecimientos solemnes o graves, en realidad casi siempre incluyen también actitudes distendidas, incluso lúdicas. «La alegría y la algazara siempre acompañaron a los grandes rituales» (Segalen, 2005, p. 170). De ahí que la noción de ritual se solape con la de fiesta.¹¹ El cuerpo, en todos los casos, ocupa un lugar central como vehículo para la celebración ritual y como herramienta sensorial que se activa de manera especial en esos espacios-tiempos. No en vano, en la mayor parte de los rituales se incorporan los olores, los colores, la música y la danza como elementos consustanciales; y también la *comensalidad*, es decir, el comer juntos.

La felicidad que pueden aportar los tiempos festivos y ceremoniales tiene que ver con estos elementos que venimos señalando —construcción del sentido, implicación colectiva en una emoción común, placeres corporales— y de nuevo con una cuestión que atañía también a la acción de jugar o pasear: la suspensión del tiempo. Byung-Chul Han ha señalado que «el tiempo de la fiesta es el tiempo que no transcurre»,

¹¹ Desde una lectura feminista de las fiestas, Laura Muelas propone otro solapamiento posible: el de la fiesta y la acción política. Aunque volveremos sobre ello más adelante, vale la pena recoger aquí las sugerentes preguntas que lanza esta antropóloga: «¿Por qué no desafiar las lógicas productivistas que delimitan el tiempo de ocio y el de trabajo, el de la fiesta y el activismo? [...] ¿Por qué no convertir la fiesta, de una forma consciente y consistente, en una zona segura en la que transgredir políticamente, donde establecer posibilidades fluidas, cambiantes y provocadoras para traspasar la política misma?» (Muelas, 2018, p. 289).

un presente eterno, y quizás precisamente por eso «un momento de intensidad vital incrementada» (Han, 2018, pp. 104-107).

Los llamados *ritos de paso*, esos que marcan una transición o un cambio de estatus (Van Gennep, 2013), nos acompañan a lo largo de todo nuestro curso vital marcando hitos y dotándonos de una nueva posición social, compartida y reconocida por los demás (bautizos, bodas, graduaciones, etc.). El final de la vida constituye uno de los momentos más importantes asociados a esta clase de ritos, por lo que nos detendremos un instante ahí. En nuestra sociedad, pesa un enorme tabú sobre la muerte (Juliano, 2017, p. 162); quizás por ello Segalen plantea que se estaría produciendo un repliegue de los rituales relacionados con la muerte de la mano del aumento de la incredulidad respecto al más allá; un repliegue que perturba el necesario trabajo colectivo en torno al duelo. «La muerte es siempre la manifestación de un desorden que, en todas las culturas, se acompaña con gestos que permiten retomar el curso normal de la vida» (Segalen, 2005, p. 65). Por ello, las desoladoras muertes sin acompañamiento y sin ritual, que hemos vivido muy de cerca en la pandemia de covid-19 (Moral y otros, 2020) y que son habituales en contextos bélicos, suponen una inmensa disfunción social y moral: la deshumanización del proceso de morir.

La preocupación por la vida buena no puede desligarse de la preocupación por el buen morir (Augé, 1995, p. 73). Las reivindicaciones recientes en torno al derecho a la eutanasia, a la no hipermedicalización de la muerte, a poder morir en casa o a formalizar «testamentos vitales» (Pasveer, Synnes y Moser, 2020), a decidir, en definitiva, sobre cómo queremos morir y sobre las mejores formas para hacerlo constituye un derecho que muchas personas ya estamos ejerciendo (Juliano, 2017, p. 163). Porque preparar la muerte aligera y tranquiliza la vida.

Queremos acabar este apartado hablando del conocimiento científico, que es habitual ubicar en un lugar diametralmente alejado de todo lo que venimos abordando en los párrafos anteriores: artes, juegos, creencias, rituales... Sin embargo, ciencia, investigación, producción del sentido y creación de mundos mejores y más felices pueden —y deberían— ir de la mano. El conocimiento científico sobre el funcionamiento de la biosfera, por ejemplo, está sirviendo para informar y sustentar nuevas cosmovisiones que no eluden su dimensión espiritual, como aquellas basadas en la teoría de Gaia alumbrada por Lovelock y que apuestan por una comprensión de la muerte como reintegración en el ciclo vital (Puche, 2018). Es interesante al respecto la reflexión de Gil-Manuel Hernández, que analiza, en el actual marco de las burocráticas industrias espiritualistas y psicologicistas que nos rodean, la emergencia de cosmovisiones ecosistémicas laicas fundadas en el conocimiento científico y en la conciencia de la crisis ecosocial; iniciativas movidas por el deseo de «recuperar un mundo “con alma” frente a una sociedad vacía de sentido y conducida irresponsablemente por desalmados» (Hernández, 2022).

En esta línea de integrar la ciencia en campos tradicionalmente no-científicos, Arjun Appadurai apuesta por una consideración de la investigación como derecho humano y como herramienta para el diseño de una vida mejor en un mundo de cambios acelerados. Esto atañe, por supuesto, a los sistemas de investigación y producción del conocimiento científicos y a su necesario reforzamiento presupuestario y humano. Pero para este antropólogo indio, la investigación no es únicamente la producción de ideas originales y conocimiento nuevo desde una perspectiva científica, sino que también es «algo más sencillo y más profundo»: «[es] la capacidad del individuo de llevar a cabo búsquedas independientes sobre sus propias vidas y mundos» (Appadurai, 2015, p. 368) y «la capacidad de aumentar de manera sistemática los horizontes de nuestro conocimiento actual respecto de alguna tarea, objetivo o aspiración» (ibídem, p. 373). El entrenamiento de la capacidad investigadora, en este sentido, se perfila como esencial para el ejercicio de la ciudadanía democrática, que exige que todas las personas y grupos —y no solo los profesionales de la investigación— cuenten con herramientas suficientes para buscar información rigurosa, contextualizar los saberes que reciben y analizarlos críticamente para tomar decisiones bien fundadas, conscientes y ponderadas.

Como veremos en el siguiente y último apartado, el conocimiento científico derivado de la investigación, que genera nuevas formas de ver y comprender el mundo, va de la mano de las transformaciones sociales que necesitamos para vivir mejor. En concreto, nos detendremos en el ecologismo y el feminismo como cuerpos teórico-científicos y formas de compromiso y militancia que están labrando caminos hacia la felicidad tanto en un sentido individual —por el placer que comportan para quienes practican esta clase de compromiso— como colectivo —gracias a los cambios que desencadenan—.

Para no concluir. Acción transformadora, compromiso y militancias

Tomando la expresión de Padilla y Carmona (2022), *malestamos*, y es necesario poner sobre la mesa que, pese a la singularidad de la experimentación de esos múltiples malestares, en ellos tienen un peso incuestionable factores estructurales. No se trata solo, por tanto, de reforzar el papel de los servicios públicos a la hora de atender las consecuencias de estos sufrimientos, sino de atender al mismo modelo capitalista, condición necesaria para su surgimiento. Como subrayan estos mismos autores, la desesperanza, el cansancio, la falta de soberanía sobre nuestros proyectos vitales, el encarecimiento de la vida, las crisis económicas, los desahucios, la precariedad laboral o la atomización social no remiten a una realidad que deba ser abordada desde lo terapéutico. Su solución pasa por una acción colectiva transformadora. Necesitamos,

pues, una suerte de «felicidad ofensiva» organizada para reivindicar y construir vidas buenas. Una vida buena que, en palabras de Tortosa (en Pérez Orozco, 2012), no es una vida mejor ni mejor que la de otros ni un continuo desvivirse para mejorarla, sino simplemente buena. Que integre y otorgue un espacio y un tiempo a los diferentes componentes de la felicidad que hemos repasado en estas páginas.

Pero, como ya hemos introducido anteriormente, el capitalismo no solo produce infelicidad, sino que este modelo basado en la explotación de combustibles fósiles y un crecimiento económico desenfrenado, pone en jaque las mismas condiciones de sostenimiento de la vida. De esta forma, la acción colectiva que trata de abrir grietas y poner en marcha otros modelos de estar en el mundo, denunciando las peores consecuencias de este en el que vivimos, desempeña un papel esencial en esto de la felicidad (colectiva). Acabar con las epistemologías perversas, como propone Amaia Pérez Orozco (2012), y construir otras cosmovisiones que reclamen otras maneras de posicionarnos ante los otros, ante la naturaleza y ante nosotras mismas, es una tarea de época.

Como aclara Riechmann, no se trata de construir mediante la acción colectiva ningún paraíso sobre la Tierra: solo de evitar los peores infiernos que los seres humanos podemos infligirnos unos a otros (2011, p. 84). Dentro de los movimientos que tratan de combatir esos «peores infiernos», vamos a destacar dos: los feminismos y los movimientos agroecológicos. Ambos conjugan propuestas para ese cambio radical de paradigma filosófico y antropológico que necesitamos: revertir los esquemas basados en la dominación y el control de la «civilización» sobre la naturaleza, del hombre sobre la mujer, de lo productivo sobre lo reproductivo, y establecer relaciones con lo que nos rodea que no se agoten en su valor económico. Así lo destaca Alicia Puleo al afirmar que «tanto el feminismo como el ecologismo nos permiten desarrollar una mirada distinta sobre la realidad cotidiana, revalorizando aspectos, prácticas y sujetos que habían sido designados como diferentes e inferiores» (2011, p. 8). En este sentido, son movimientos que ponen de manifiesto el estrecho vínculo entre investigación, producción de conocimiento, toma de conciencia individual y cambio sociopolítico al que hemos hecho referencia en el apartado anterior, y cómo, en palabras de Virginia Maquieira: «no es posible hacer transformaciones sociales importantes y duraderas sin transformar la interpretación de la realidad a través del lenguaje, de los conceptos, del diagnóstico, la visibilidad y la prioridad de los problemas a afrontar junto con los modos de producir y difundir el conocimiento» (2010, p. 155).

Si analizamos la agroecología como propuesta política, resulta claro que no se restringe al empleo de unas determinadas técnicas productivas, sino que apunta hacia objetivos de mayor alcance: la reconfiguración de las relaciones naturaleza-sociedad; el aprendizaje de formas de relacionarnos con los otros desde coordenadas de solidaridad y apoyo mutuo; que los territorios dispongan de control sobre sus sistemas de producción de alimentos... En definitiva, la puesta en práctica de otras maneras de

estar en el mundo que construyan en lo cotidiano un modelo de sociedad en el que la vida no baile al ritmo de las lógicas de valorización del capital.

Por su parte, los movimientos feministas, en su amplitud, han arrojado una mirada crítica hacia las violencias cotidianas fundadas en la naturalización de las categorías hombre/mujer, desentrañando cómo el sistema patriarcal se produce y reproduce en las diferentes dimensiones la vida social: los roles de género, la división del trabajo, la familia, la economía, o la producción de conocimiento científico, por citar algunas. Y han señalado cómo, además, existen una serie de alineamientos entre este eje de dominación y determinados esquemas civilizatorios como el sistema capitalista o la conceptualización de la naturaleza como un recurso a dominar. De hecho, como pone de manifiesto la perspectiva ecofeminista (Mies y Shiva, 2015), las praxis y teorías feministas constituyen una valiosa aportación al ecologismo político.

Es también interesante notar cómo ciertos trabajos etnográficos que se han realizado en el seno de colectivos agroecológicos y feministas (Benito, 2016; Muelas, 2015) subrayan que, en estos movimientos, se genera algo más que activismo o militancia. Son espacios de encuentro, de trabajo en común y de puesta en práctica de formas alternativas de organización, de toma de decisiones y satisfacción de necesidades materiales y afectivas que, de por sí, pueden suponer una fuente de felicidad para las personas que se implican en ellos. Sin querer romantizar estos vínculos y siendo conscientes de los problemas que subjetiva e interpersonalmente se llegan a experimentar dentro de los círculos de militancia, sí queremos poner de relieve que existe en la lucha colectiva una fuente de placer de pertenencia y compromiso. Así lo explica Laura Muelas en sus aproximaciones a colectivos feministas: «el deseo del encuentro, de estar juntas, de construir afectivamente la sublevación o la vida en común es el deseo de experimentar una sensación de placer como un proceso colectivo» (2015, p. 85).

Son este tipo de placeres (colectivos) los que pueden sustentar nuevos imaginarios de la felicidad que apunten hacia la plenitud humana, pero siempre acompañada con el ritmo de la reproducción de la vida. De hecho, las dimensiones que hemos presentado como pilares de la felicidad colectiva —la importancia del afecto y el cuidado colectivo, la creatividad, el juego, o el disfrute de la naturaleza— no son aspiraciones que requieran de una abundancia material, sino más bien de la abundancia de tiempo, de vínculos, de sentidos significativos o de experiencias maravillosas (Santiago, 2016). Este reconocimiento implica necesariamente una reflexión sobre el tipo de sociedades que construimos, sobre qué principios sustentan nuestras relaciones con el mundo en sentido amplio y sobre en qué medida son compatibles con el cultivo de las condiciones y dimensiones de la felicidad que hemos explorado en esas páginas. Creemos que la disciplina antropológica, tanto por su capacidad de cuestionamiento crítico como por su indagación en las diferentes formas de construir sociedades y sentidos, puede y debe aportar elementos clave a este debate tan necesario en el que se ha llamado el «siglo

de la gran prueba» (Riechmann, 2013) aludiendo a los cambios civilizatorios que atravesamos por la incompatibilidad de nuestro modelo de crecimiento económico con «una vida que merezca la pena ser vivida dentro de los límites de una naturaleza que no entenderá nunca qué demonios es eso de negociar» (Bordera y Turiel, 2022, p. 22).

Bibliografía

- ALTMANN, Philippe (2016): «Buen vivir como propuesta política integral. Dimensiones del Sumak Kawsay», *Revista Latinoamericana de políticas y acción pública*, Vol. 3, 1, 55-74.
- ALLUÉ, Marta (2002): «El etnógrafo discapacitado: algunos apuntes sobre la observación de las conductas frente a la discapacidad», *Acciones e investigaciones sociales*, 15, 57-70.
- APPADURAI, Arjun (2015): *El futuro como hecho cultural. Ensayos sobre la condición global*, Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- AUGÉ, Marc (1995): *La mort et moi et nous*, París: Textuel.
- (2019): *Las pequeñas alegrías. La felicidad del instante*, Barcelona: Ático de los libros.
- AUGÉ, Marc y Jean-Paul COLLEYN (2005): *Qué es la antropología*, Barcelona: Paidós.
- BALIUS, Fernando y Mario PELLEJER (2019): *Desmesura. Una historia cotidiana de la locura en la ciudad*, Barcelona: Bellaterra.
- BENITO MORÁN, Cristina de (2016): *La alimentación como práctica política cotidiana. Análisis antropológico social de los grupos de consumo ecológico*, tesis doctoral, Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.
- BOHANNAN, Paul (2010): *Para raros, nosotros. Introducción a la antropología cultural*, Madrid: Akal.
- BORDERA, Juan y Antonio TURIEL (2022): *El otoño de la civilización. Textos para una revolución inevitable*, Madrid: Escritos contextarios.
- BOURGEOIS, Louise (2002): *Destrucción del padre/Reconstrucción del padre*, Madrid: Síntesis.
- CID, Francisco Xavier (2018): *Tarantismo observado en España, con que se prueba el de la Pulla*, Zaragoza: Institución Fernando el Católico.
- BULLEN, Margaret (2000): «Hombres, mujeres, ritos y mitos: los Alardes de Irún y Hondarribia», en Teresa del Valle (ed.): *Perspectivas feministas desde la antropología social*, Barcelona: Ariel.
- COMAS D'ARGEMIR, Dolores (1995): *Trabajo, género y cultura. La construcción de desigualdades entre hombres y mujeres*, Barcelona: Icaria.
- CONNELL, Robert W. (2008): *Gender*, Cambridge: Polity Press.
- CORNEJO, Mónica, Borja MARTÍN-ANDINO, Carolina ESTESO y Maribel BLÁZQUEZ (2019): «El giro saludable: sacrificio, sanación, bienestar y su relación con la espiritualidad contemporánea», *Athenea Digital*, 19 (2), disponible en línea en <<https://doi.org/10.5565/rev/athenea.2125>>.

- CSORDAS, Thomas J. (1990): «Embodiment as a Paradigm for Anthropology», *Ethos*, Vol. 18, 1, 5-47.
- CUCÓ, Josepa (1995): *La amistad. Perspectiva antropológica*, Barcelona: Icaria.
- DESCOLA, Philippe (2012): *Más allá de naturaleza y cultura*, Madrid: Amorrortu.
- DESCOLA, Philippe y Gísli PALLSON (2001): *Naturaleza y sociedad. Perspectivas antropológicas*, México DF: Siglo XXI.
- DÍAZ DE RADA, Ángel (2010): *Cultura, antropología y otras tonterías*, Madrid: Trotta.
- ELIAS, Norbert (1982): *Sociología fundamental*, Barcelona: Gedisa.
- ESPINOSA SPÍNOLA, María (2010): «Mi banda, mi hogar». *Resignificando la infancia a partir de los niños y niñas de la calle de la Ciudad de México*, Granada: Editorial de la Universidad de Granada.
- ESTEBAN, Mari Luz (2004): *Antropología del cuerpo. Género, itinerarios corporales, identidad y cambio*, Barcelona: Bellaterra.
- (2011): *Crítica del pensamiento amoroso*, Barcelona: Bellaterra.
- (2017): «Los cuidados, un concepto central en la teoría feminista: aportaciones, riesgos y diálogos con la antropología», *QuAderns-e* 22 (2), 33-48.
- FASSIN, Eric (2011): «Foreword. When parallels meet: the family of sex and the sexualisation of the family», en J. Takács y R. Kuhar (eds.): *Doing families. Gay and lesbian family practices*, Liubliana: Mirovni Institut, pp. 7-10.
- FERRÁNDIZ, Francisco y Carles FEIXA (2004): «Una mirada antropológica sobre las violencias», *Alteridades*, 14/27, 159-174.
- GÓMEZ CRESPO, Paloma (2013): «El comercio de barrio como espacio de sociabilidad en contextos locales de migración», *Polis*, 12(35), 143-163, Santiago.
- GRAEBER, David (2011): *Fragmentos de antropología anarquista*, Bilbao: Virus Editorial.
- GUASCH ANDREU, Óscar (2016): «Cuerpo, género y sexualidad: políticas biológicas y diversidad sexual», en José M.ª Valcuende del Río; Piedad Vásquez Andrade y María J. Marco Macarro (coords.): *Sexualidades. Represión, resistencia y cotidianidades*, Sevilla: Aconcagua.
- HAMAYON, Roberte (2012): *Jouer. Un étude anthropologique*, París: La Découverte.
- HAN, Byung-Chul (2018): *La sociedad del cansancio*, Barcelona: Herder.
- HERDT, Gilbert (1994) (ed.): *Third Sex, Third Gender. Beyond Sexual Dimorphism in Culture and History*, Nueva York: Zone Books.
- HÉRITIER, Françoise (2010): «Construction d'un autre modèle du rapport des sexes. Peut-on le fonder sur l'absence de hiérarchie?», en Françoise Héritier (ed.): *Hommes, femmes: la construction de la différence*, París: Le Pommier.
- HERNÁNDEZ, Gil-Manuel (2022): «Espiritualidades ante el colapso», *El Salto*, disponible en línea en <<https://www.elsaltodiario.com/laplaza/espiritualidades-colapso>>.
- HERNANDO, Almudena (2012): *La fantasía de la individualidad. Sobre la construcción sociohistórica del sujeto moderno*, Madrid: Katz.

- HERRERO, Yayo (2022): *Educación para la sostenibilidad de la vida. Una mirada ecofeminista a la educación*, Barcelona: Octaedro.
- HUIZINGA, Johan (1949): *Homo ludens. A study of the play-element in culture*, Londres: Routledge.
- INGOLD, Tim (2016): «Una ecología de la vida», conferencia en CCCB, disponible en línea en <Tim Ingold. Una ecología de la vida | Vídeos | CCCB>.
- JIMÉNEZ, Livia (2018): *Etnicidad: un juego de niños*, Barcelona: Bellaterra.
- JULIANO, Dolores (2017): *Tomar la palabra. Mujeres, discursos y silencios*, Barcelona: Bellaterra.
- KOTTAK, Conrad Phillip (2011): *Antropología cultural*, México: McGraw Hill.
- LAGARDE DE LOS RÍOS, Marcela (2003): «Mujeres cuidadoras: entre la obligación y la satisfacción», en *Cuidar cuesta: costes y beneficios del cuidado*, Congreso Internacional SARE, Vitoria: Emakunde.
- LE BRETON, David (2000): *Elogio del caminar*, Madrid: Siruela.
- LÉVI-STRAUSS, Claude (1995 [1958]): *Antropología estructural*, Barcelona: Paidós.
- MALINOWSKI, Bronislaw (1986 [1922]): *Los argonautas del Pacífico Occidental*, Barcelona: Planeta-Agostini.
- MALLART, Lluís (1996): *Soy hijo de los evuzok. La vida de un antropólogo en Camerún*, Barcelona: Ariel.
- MAQUIEIRA D'ANGELO, Virginia (2010): «Sistema de género: innovación del conocimiento para el progreso en igualdad», en Teresa del Valle (ed.): *Innovación para el progreso social sostenible. Revista Internacional de Estudios Vascos*, cuaderno 7, 151-175.
- MARTÍNEZ HERNÁNDEZ, Ángel (2008): *Antropología médica. Teorías sobre la cultura, el poder y la enfermedad*, Barcelona: Anthropos.
- MARTINO, Ernesto de (1999): *La tierra del remordimiento*, Barcelona: Bellaterra.
- MATHIEU, Nicole-Claude (2005 [1989]): «¿Identidad sexual/sexuada/ de sexo? Tres modos de conceptualización de la relación entre sexo y género», en Ochy Curiel y Jules Falquet (eds.): *El patriarcado al desnudo. Tres feministas materialistas: Colette Guillaumin, Paola Tabet, Nicole Claude Mathie*, Buenos Aires: Brecha Lésbica.
- MAX-NEEF, Manfred, Antonio ELIZALDE y Martín HOPENHAYN (2010): *Desarrollo a escala humana. Opciones para el futuro*, Biblioteca CF+S, disponible en línea en <<http://habitat.aq.upm.es/deh/>>.
- MEAD, Margaret (2006 [1935]): *Sexo y temperamento en tres sociedades primitivas*, Barcelona: Paidós Surcos.
- MERRIAM, Alan P. (2018): «Usos y funciones», en Francisco Cruces (coord.): *Las culturas musicales*, pp. 275-296, Madrid: Trotta.
- MIES, Maria y Vandana SHIVA (2015): *Ecofeminismo. Teoría, crítica y perspectivas*, Barcelona: Icaria.
- MORAL, David, Pilar GIL TÉBAR, Ariadna SOLÉ, Sol TARRÉS, Jordi MORERA (2020): «La soledad de los difuntos», en Stella Evangelidou y Ángel Martínez-Hernández (eds.): *RESET. Reflexiones antropológicas ante la pandemia de covid-19*, pp. 133-138, Tarragona: Publicacions URV.

- MUELAS, Laura (2015): *El placer como proceso creativo en la transformación feminista*, trabajo fin de Máster en Estudios Feministas y de Género, Universidad del País Vasco.
- (2018): «Una mirada a las fiestas desde la antropología feminista: el placer como proceso creativo y espacio político», en Mari Luz Esteban y Jone M. Hernández (coord.): *Etnografías feministas. Una mirada al siglo XXI desde la antropología vasca*, pp. 273-293, Barcelona: Bellaterra.
- MUÑOZ, Francisco A. y Mario LÓPEZ (2000) (eds.): *Historia de la paz. Tiempos, espacios, actores*, Granada: Eirene.
- NAVARRO RUPÉREZ, Myriam (2021): «Redes vecinales de apoyo y estrategias de afrontamiento en familias empobrecidas en Barcelona en tiempos de pandemia», *Gazeta de Antropología* 37 (1), disponible en línea en <<http://dx.doi.org/10.30827/Digibug.69640>>.
- NUSSBAUM, Martha (2017): *Las mujeres y el desarrollo humano*, Barcelona: Herder.
- ORTNER, Sherry B. (1993): *La teoría antropológica desde los sesenta*, México: Universidad de Guadalajara.
- OSTROM, Elinor (2012 [1990]): *El gobierno de los bienes comunes. La evolución de las instituciones de acción colectiva*, México D.F.: Fondo de Cultura Económica
- PADILLA, Javier y Marta CARMONA (2022): *Malestamos*, Madrid: Capitán Swing.
- PASVEER, Bernike, Oddgeir SYNNES y Moser INGUNN (2020): *Ways of Home Making in Care for Later Life*, Singapur: Palgrave.
- PAZOS, Álvaro (2006): «Par delà: nature et culture», *AIBR* vol. 1 (1), 186-194.
- PÉREZ OROZCO, Amaia (2012): «De vidas vivibles y producción imposible», *Rebelión*, disponible en línea en <<http://www.rebellion.org/noticia.php?id=144215>>.
- (2013): «La sostenibilidad de la vida en el centro... ¿y eso qué significa?», ponencia, IV Congreso de Economía Feminista, Sevilla: Universidad Pablo Olavide.
- PICHARDO, José Ignacio (2009): *Entender la diversidad familiar. Relaciones homosexuales y nuevos modelos de familia*, Barcelona: Bellaterra.
- (2015) (coord.): *Abrazar la diversidad: propuestas para una educación libre de acoso homofóbico y transfóbico*, Madrid: Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades.
- POLÁNYI, Karl (1989 [1944]): *La gran transformación. Crítica del liberalismo económico*, Madrid: La Piqueta.
- PUCHE, Francisco (2018): *La simbiosis. Una tendencia universal en el mundo de la vida. La cosmovisión de Lynn Margulis*, Málaga: Ediciones del Genal.
- PULEO, Alicia (2011): *Ecofeminismo para otro mundo posible*, Madrid: Cátedra
- RIECHMANN, Jorge (2012): *¿Cómo vivir? Acerca de la vida buena*, Caracas: Ministerio del Poder Popular para la educación Universitaria y el Centro Internacional Miranda.
- (2015): *Autoconstrucción. La transformación cultural que necesitamos*, Madrid: Los Libros de la Catarata.
- RODRÍGUEZ, Luis (2020): «Felicidad Interior Bruta: una vía política para otro desarrollo», *Papeles de relaciones ecosociales y cambio global*, 150, 105-130.

- SAHLINS, Marshall (2010): «What kinship is (part one)», *Journal of the Royal Anthropological Institute*, 17, 2-19.
- (2011): «Economía tribal», en Paz Moreno (coord.): *Entre las gracias y el molino satánico. Lecturas de Antropología Económica*, pp. 261-290, Madrid: UNED.
- SANTIAGO, Emilio (2016): *Rutas sin mapa. Horizontes de transición ecosocial*, Madrid: Los Libros de la Catarata.
- (2018): «Será una vez. Móstoles 2030», disponible en línea en <<https://enfantsperdidos.com/2018/10/22/sera-una-vez-mostoles-2030/#more-1491>>.
- SEGALEN, Martine (2005): *Ritos y rituales contemporáneos*, Madrid: Alianza.
- SEGATO, Rita Laura (2003): *Las estructuras elementales de la violencia*, Buenos Aires: Universidad Nacional de Quilmes.
- SIMMEL, George (2002): *Cuestiones fundamentales de sociología*, Barcelona: Gedisa.
- SUÁREZ, Liliana y Rosalva Aida HERNÁNDEZ (2008): *Descolonizando el feminismo. Teorías y prácticas desde los márgenes*, Madrid: Cátedra.
- TSING, Anna (2017): *La seta del fin del mundo. Sobre la posibilidad de vida en las ruinas capitalistas*, Madrid: Capitán Swing.
- TURIEL, Antonio (2020): *Petrocalipsis. Crisis energética global y cómo (no) la vamos a solucionar*, Madrid: Alfabeto.
- TURNBULL, Colin (2011): *La gente de la selva*, Santander: milrazones.
- VALLE, Teresa del y otros (coord.) (2002): *Modelos emergentes en los sistemas y las relaciones de género*, Madrid: Narcea.
- VALLVERDÚ, Jaume (2019): *Antropología simbólica. Teoría y etnografía sobre religión, simbolismo y ritual*, Barcelona: UOC.
- VAN GENNEP, Arnold (2013 [1909]): *Los ritos de paso*, Madrid: Alianza.
- WARE, Norma C. y Arthur KLEINMAN (1992): «Culture and Somatic Experience: The Social Course of Illness in Neurasthenia and Chronic Fatigue Syndrome», *Psychosomatic Medicine*, 54, 546-560.
- WESTON, Kath (2003): *Las familias que elegimos: lesbianas, gays y parentesco*, Barcelona: Bellaterra.
- WILKINSON, Richard y Kate PICKETT (2009): *Desigualdad. Un análisis de la (in)felicidad colectiva*, Madrid: Turner Noema.