

ZORIONTASUNA?



*Gorka Tobias
Alain Mendizabal
Manex Mailharin
Karen Muñoz*

AURKIBIDEA

1. SARRERA
 - Etimologia
 - Definizioak
 - Fenomeno Neurologikoa
2. ZORIONTASUNA BAI, BAINA NOLA?
 - Eredu materialista
 - Eredu positibista
3. ZORIONTASUNA, PERTSONALA edo KOLEKTIBOA?
 - Noiz gara zoriontsu?
4. BIZITZAREN ZENTZUA (GAUR EGUN)

SARRERA

ETIMOLOGIA

1. Euskaraz: Zoriontasun - Zorion - ZORI

Pozezko/atseginezko
egoera

Gertakari on eta txarren
iturburutzat hartzen den
kausa zehaztugabea.

2. Gaztelaniaz: Felicidad - Feliz - FELIX, FELICIS

Que tiene felicidad

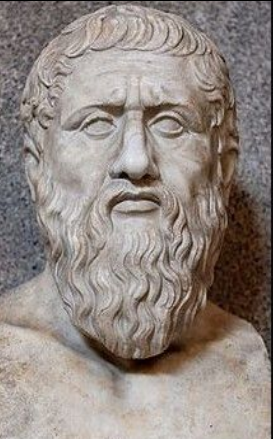
Fertil, fecundo

3 adj. latinez:

- *fortunatus*: "Colmado de suerte/fortuna"
- *beatus*: "colmado de bienes/riqueza"
- *felix*: "beneficado por la fecundidad"

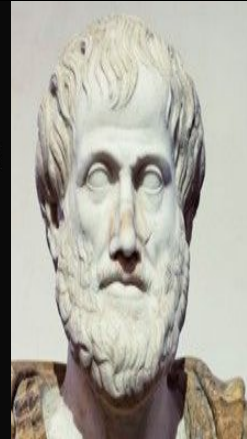
DEFINIZIOAK

Autore batzuen arabera:



El legislador no debe proponerse la felicidad de cierto orden de ciudadanos con exclusión de los demás, sino la felicidad de todos.

(Platón)



La felicidad es al mismo tiempo la mejor, la más noble y la más placentera de todas las cosas.

(Aristóteles)



La moral es la ciencia que enseña, no cómo hemos de ser felices, sino cómo hemos de llegar a ser dignos de la felicidad

(Immanuel Kant)



Debemos meditar, por tanto, sobre las cosas que nos reportan felicidad, porque, si disfrutamos de ella, lo poseemos todo y, si nos falta, hacemos todo lo posible para obtenerla.

(Epicuro)

ESZEPTIKOAK

→ Greziako eszeptikoak

Praktikan oinarritzen den korrrontea, helburua zoriontasuna duena. Ataraxia eta epaien deuseztapena.

Zoriontasunari dagokionean, ez dago eszeptikotasunik.

→ Friedrich Nietzsche

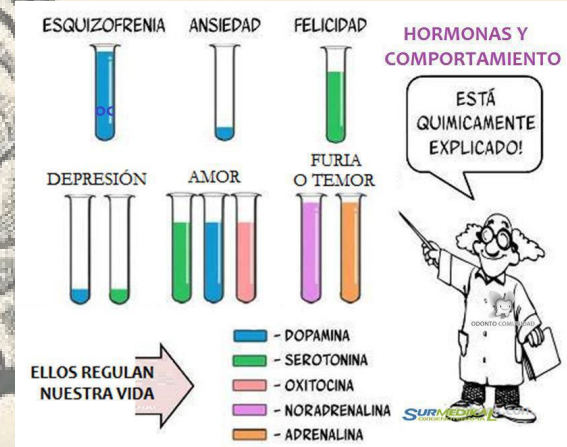
Zoriontasuna asmaturiko bidea da, inposatua. Berez ez da agindu bat, gomendio bat baizik. Hautazkoa da eta ez dago bide bakarra.

→ Bestelakoak

Zoriontasuna ez da existitzen. Ezinezkoa da hura lortzea. Ezin da jakin nolakoa den

FENOMENO NEUROLOGIKOA

- Zoriontasuna (zorion egoerak) gorputzarekin harremanean: temperatura onak egoera animikoan eragina.
- Sentsazio atseginak sortzen dituzten substantziak:
 - **serotonina eta dopamina (neurotransmisoreak)**
- Sentimendu positiboak ezkerreko hemisferioan eta negatiboak eskuinekoan.
- Sistema linbikoaren eta azaleko geruza arteko hartu emana.



ZORION EDO ATSEGIN EGOERA LABURRAK:

- Kafeinak, alkoholak, nikotinak, kokainak dopaminaren (neurotransmisore kitzikatailea) ekoizpena areagotu eta batzuetan serotoninarena. IRAUPEN LABURREKO EGOERA ZORIONTSUAK
- Ikusmenak, dastamenak, usaimenak, giroak eta beste faktore batzuek bere papera jokatzen dute.

IRAUPEN LUZEKO ZORION EGOERA KONPLEXUAK:

- Azalpenik ez da aurkitu.
- Estektatibak eta asetzearen arteko jokoak
- Sentimenduak (sentikortasuna, zentzumenak) + kontzientzia (ikuskerak positiboa, oroitzen onak...) Adibidez, maitemintzean edo lorpen handia (harmonia, autoestimua, adeitasuna...)

GAINDOSIA:

- Serotonina gehiegi=indiferentzia; dopamina gehiegi=botere-estasia, handitasun sukarra, erotasuna...
- Errezeptoreek sentikortasuna galdu

EREDU MATERIALISTA

- Munduko pertsona zoriontsuek ez dute asfaltatutako karreterarik, ez inongo lehengai-aztarnategi aberatsik, ezta armadarik.

→ nekazari eta arrantzaleak dira edo apopilo-etxeetan eta hoteletan lan egiten dute

- Industrializatutako munduko herrialde aberatsak, aurrerapeneko herrialdeak, bizi-itxaropen handia eta kontsumoko, aisialdiko eta denbora libreko eskaintzarik handienak dituzten herrialdeak dute munduko zoriontasun mailarik txikiena.

- VANUATU munduko herrialderik zoriontsuena.

- Ikerketa : zer gradutan parte hartu behar duen gizakiak natura zoriontsu izateko, ingurumena kaltetuz, beharrezko baldintzak sortzeko.

■ Erantzuna: gradu baxuan.



Las mejores cosas en la vida son gratis

ZORIONTASUNA BAI, BAINA NOIA?

EREDU MATERIALISTA

Zer ikasi dezakegu munduko pertsona zoriontsuengandik?

Abrazar

- Independentzia ekonomikoaren ametsa, herrialde industrializatuetan hedatuen dagoen bizi-ametsa da. → dirua/prestigioa: balioen sistema-pertsonalean lehena
- Ezerk ez du produzitzen hainbesteko zoriontasuna beste pertsonekin erlazionatzeak, osasunak eta askatasunak sortzen duena baino.

Ez dira ongizatea, dirua, adina, sexua, itxura fisikoa, adin heziketa zoriona zehazten dutenak; sexualitatea, seme-alabak janaria eta kirola garrantzitsuagoak dira.

- Zorionaren itxaropenak, zorion errealerako era nabarmenean laguntzen du



- Diruak, kontsumoak, botereak eta bizitza iraunkorraren ikuskerak ez du zoriona ematen.



ZORIONTASUNAREN EKONOMIA:

- Aztergaia: zer neurritan ematen duen diruak zoriona, eta ea diru sarrerek eta ondareak baliozko irizpideak diren zoriona eta gizarte baten arrakasta neurtzeko.
- Arazoa: gure sistema sozial guztia norabide bererantz orientatzen da.
- Dibortzioaren eta herri bateko langabeziaren indizeak nazio-ongizatearen adierazle fidagarriagoak dira nazio-produktu gordina baino.

 - o Horretarako, hobe izango zen "nazio-ongizate indizea" lantzea.

- Behar batzuk asetzen direnean, berehala beste berri batzuk agertzen dira, eta kontsumoaren indarrez, batek jada duenari balioa emateari uzten dio.

→ Aberastasuna oso kontzeptu erlatiboa da: bat ez da aberatsa, aberats sentitzen da baizik.

EPIKURO (k.a.341-270) :

- **Epikureo** bat pertsona orekatua, norbere beldurrei aurre egiten diena eta sozialki harmonian bizi dena da.
- Zoriontasuna: uneoro plazerean bizitzea, adimena ahaztu gabe.
- Nahien sailkapena
- 35 urterekin Atenasen lorategia: *KEPOS*
- Era komunitarioko bizitza sustatzen zen
 - Jabego pribaturik ez
 - Esklabu eta emakumeak onartuak
 - Hiritarren gaitzespena
 - Hala ere, 500 urte iraun zituen zabalik

- EPIKURO oinarri izanda, AEBn filosofia korronte berria
 - PSIKOLOGIA POSITIBOA, zoriontasunerako jarraibideak eman
- 1) Jardun konstantean egotea
 - 2) Soziala izatea
 - 3) Kontzentrazioa
 - 4) Itxaropen errealistak
 - 5) Pentsamendu onak
 - 6) Zoriontasun eza era lasaian eramatea
 - 7) Laneko zoriontasuna

PERTSONALA edo KOLEKTIBOA?

NOIZ GARA ZORIONTSU?

- Zoriontasun pertsonala: indibidualtasunari kasu egiten dio, pertsonaren pribatutasunean. Gaur egungo gizarte mendebaldean zoriontasun mota hau bultzatzen da.
- Zoriontasun kolektiboa: pertsona guztien zoriontasuna, zoriontasun komuna, gizarte osoan. Justizia, errukia eta bestelako kontzeptuak.

NOIZ GARA ZORIONTSU?

● PLATON

- Platonen aburuz, zoriontasuna bakarrik posiblea da mundu ulergarri batean.
- Hiru ideia erlazionatzen ditu: moralak, zoriontasuna eta edertasuna.
- Zoriontasuna da oinarria Platonen, azkenengo gauza bezala. Eta Platon bezala, Aristoteles eta Epikureoak ere bai.
- Platon ez du plazerra goraipatzen ongi gorena bezala. Platonen aburuz, plazerra eta mina dauzka gauza onak eta gauza txarrak.
- Platon zoriontasun kolektiboan oinarritzen da pertsonalean baino gehiago.
 - Zoriontsu zara jakinduria lortzen duzunean. Ezjakintasunak ez zaitu zoriontsu egiten, guztiz kontrakoa.

BIZITZAREN ZENTZUA



No tiene sentido estar apegado exclusivamente a esta vida, ya que por muy larga que sea, no podemos vivir más de determinada cantidad de años. Por eso no importa cuánta riqueza o recursos acumulemos en esta vida. En ese momento no nos servirán de nada.

(Dalai Lama)



La vida no tiene sentido. Todos nos acabamos muriendo.

(Woody Allen)



Pero el sentido oculto de la vida es que la vida no tiene ningún sentido oculto.

(Fernando Pessoa)



Nuestro destino es un misterio y quizás el sentido de la vida no sea más que la búsqueda de ese sentido.

(Rosa Montero)



El hecho de que la vida no tenga ningún sentido es una razón para vivir, la única en realidad.

(Emil Cioran)



Hay que darle un sentido a la vida por el hecho mismo de que la vida carece de sentido.

(Henry Miller)

Zoriontasuna estuki loturik dago bizitzari ematen zaion zentzuarekin. Izan ere, zoriontasuna lortzea da bizitzari teorikoki, eman zaion zentzu nagusia. Baina ezberdinak dira hori ikusteko moduak.

LA FELICIDAD

- Peter Singer: Ongiaren harria aurrerantz bultzatzea, mundua leku hobe bat bihurtzea.
- Sartre: Jardunaren bidez errealizatzea, bizitzari gure zentzua eman
- Kant: Betebehar morala aurrera eramatea
- Bentham: Norberarentzat eta ingurukoentzat ahalik eta plazer gehien izatea
- Schopenhauer: Gizakia ez da zoriontsu izateko bizi

ONDORIOA: norberak eman behar dio zentzua bere bizitzari.

ZALANTZA: egungo gizartea gure bizitzari zentzua ematera bideratua al dago?

- <https://youtu.be/yftrLbQCHjI>