



*“Researchers say I’m not happier for being richer, but
do you know how much researchers make?”*

(Los investigadores dicen que no soy más feliz por ser más rico, pero,
¿sabes cuánto ganan los investigadores?)

1

¿CUÁL ES EL PROBLEMA?

Nada se tiene, todo está perdido
cuando nuestro deseo se colma sin placer.
LADY MACBETH*

Una paradoja preside nuestras vidas. La mayoría de la gente quiere aumentar sus ingresos y lucha por conseguirlo; pero, no obstante, aunque las sociedades occidentales se han hecho más ricas, las personas que las forman no son más felices.

No es un cuento de viejas: es un hecho demostrado por muchos trabajos de investigación científica. Como mostraré más adelante, contamos con medios fiables para medir la felicidad de las personas, y todas las pruebas apuntan a que, en general, la gente no es más feliz hoy que hace cincuenta años, a pesar de que los ingresos medios se han multiplicado por dos o más. Esta paradoja es igualmente válida para Estados Unidos, Gran Bretaña y Japón¹.

Pero, ¿no son nuestras vidas infinitamente más cómodas? En efecto: tenemos más comida, más ropa, más coches, casas más grandes, más calefacción central, más vacaciones en el extranjero, una semana laboral más corta, un trabajo más agradable y, sobre todo, mejor salud. Sin embargo, no somos más felices. A pesar de los esfuerzos de los gobiernos, los profesores, los médicos y los empresarios, la felicidad humana no ha mejorado.

Este hecho demoledor debería ser el punto de partida de cualquier decisión sobre cómo mejorar nuestra vida: debería impulsar a cada Estado a reevaluar sus objetivos y a cada uno de nosotros a replantearnos nuestras metas.

Una cosa está clara, y es que una vez garantizado un salario de supervivencia, hacer a la gente más feliz no es una tarea fácil. Pero

*William Shakespeare, *Macbeth*, Madrid, Cátedra, 1987.

si queremos que la gente sea más feliz, deberíamos saber qué condiciones generan realmente la felicidad y cómo fomentarlas. De esto trata el libro: de las causas de la felicidad y de los medios que tenemos para influir en ella.

Si realmente quisiéramos ser más felices, ¿qué haríamos de forma diferente? No conocemos todavía todas las respuestas, ni tan siquiera la mitad de ellas. Pero contamos con pruebas suficientes para replantear las políticas de los gobiernos y para reconsiderar nuestras elecciones personales y nuestra filosofía de la vida.

Las evidencias más importantes proceden de la nueva psicología de la felicidad, pero también intervienen en ellas la neurología, la sociología, la economía y la filosofía. Conjugando todas estas ciencias, podemos obtener una nueva visión sobre la forma de vivir mejor, tanto como seres sociales como en nuestro fuero interno.

¿QUÉ FILOSOFÍA?

La filosofía es la de la Ilustración del siglo XVIII, tal y como la expresó Jeremy Bentham. Si atravesamos el pórtico del University College de Londres, allí encontramos a Bentham, junto al hall de entrada: un hombre mayor vestido con ropas del siglo XVIII y sentado dentro de una urna de cristal. La ropa es suya y también el cuerpo, a excepción de la cabeza, que es una réplica hecha en cera. Está aquí porque fue el inspirador de la fundación de la Universidad y, como él mismo pidió, sigue asistiendo a las reuniones del Claustro, a las que se le traslada cuando se celebran. Era un hombre tímido y amable, nunca se casó y donaba su dinero a buenas causas. También fue uno de los primeros intelectuales que hizo *jogging*—lo que él llamaba «trotar»—, ejercicio que practicó hasta poco antes de su muerte. A pesar de sus rarezas, no hay duda de que fue uno de los pensadores más importantes de la Ilustración.

La mejor sociedad, sostenía Bentham, es aquella en la que los ciudadanos son más felices. Por tanto, la mejor política será la que genere una mayor felicidad; y, cuando se trate de la conducta privada, la acción moral más correcta será aquella que dé más felicidad a las personas a las que afecte. Éste es el Máximo Principio de la Felicidad: fundamentalmente igualitario, porque la felicidad de todos cuenta por igual; y también fundamentalmente huma-

no, porque sostiene que en última instancia lo que importa es lo que sienten las personas. Se trata de un principio muy parecido en su espíritu a los primeros párrafos de la Declaración de Independencia de Estados Unidos.

Este noble ideal ha inspirado gran parte del progreso social acontecido en los últimos doscientos años. Pero nunca ha sido fácil de aplicar, principalmente debido a lo poco que se sabía acerca de la naturaleza y las causas de la felicidad. Esto lo hizo vulnerable a aquellas filosofías que cuestionaban la idea en sí misma. En el siglo XIX estas filosofías alternativas a menudo estaban relacionadas con conceptos religiosos de moralidad. Ya en el siglo XX, las creencias religiosas perdieron fuerza, como también lo hizo a finales del mismo la creencia en la religión laica del socialismo. En consecuencia, no quedó en pie ningún sistema de creencias éticas ampliamente aceptado, por lo que, aprovechándose del vacío, se introdujo la «no filosofía» del individualismo rampante.

En el mejor de los casos, semejante individualismo proclamaba un ideal de «autorrealización». Pero este evangelio fracasó, porque no aumentaba la felicidad al hacer que los individuos se sintieran demasiado preocupados por lo que podían obtener para sí mismos, cuando, si realmente queremos ser felices, necesitamos un cierto concepto del bien común al que aportar nuestra contribución.

Así pues, se están volviendo las tornas. La gente reclama un concepto de bien común, y ése es exactamente el ideal aportado por la Ilustración. El bien común se define como la mayor de las felicidades, exigiéndonos que nos preocupemos por los demás tanto como por nosotros mismos; promueve también un cierto sentimiento de compañerismo hacia los otros, que es en sí mismo susceptible de aumentar nuestra felicidad y disminuir nuestro aislamiento.

Al mismo tiempo, la nueva psicología aporta una percepción real de la naturaleza de la felicidad y lo que ésta trae consigo. Por tanto, en la actualidad es posible aplicar la filosofía de la Ilustración utilizando pruebas en lugar de especulaciones.

¿QUÉ PSICOLOGÍA?

La felicidad es sentirse bien, y la desdicha sentirse mal. En todo momento nos sentimos en algún punto intermedio entre estar «de

maravilla» y «hechos polvo», y actualmente este sentimiento puede medirse preguntando a la gente o monitorizando sus cerebros. Una vez hecho esto, podemos pasar a explicar el nivel de felicidad subyacente en una persona, o, lo que es lo mismo, la calidad de su vida tal y como ella la experimenta.

Todas las vidas son complicadas, pero es fundamental discriminar los factores que de verdad importan. Algunos de ellos proceden de fuera de nosotros, de nuestra sociedad: sin duda, ciertas sociedades son más felices que otras. Otros factores actúan dentro de nosotros, pertenecen a nuestra vida interior. En la primera parte del libro abordo la forma en que estos factores clave nos afectan. En la segunda, me centro en qué tipo de sociedad y de prácticas individuales nos ayudarían a llevar unas vidas más felices. En el último capítulo resumo mis conclusiones.

¿QUÉ MENSAJE SOCIAL?

¿De qué manera podemos influir, como sociedad, en que la gente sea feliz? Un posible enfoque consiste en proceder mediante el razonamiento teórico, utilizando nociones de economía elemental. Ésta concluye que la conducta egoísta es válida siempre y cuando permita funcionar los mercados: mediante una mano invisible, los mercados perfectos nos conducirán a la mayor felicidad posible dadas nuestras necesidades y nuestros recursos². Como las necesidades de las personas se consideran dadas, la renta nacional se convierte en la representante de la felicidad nacional. La función del Estado consiste en corregir las imperfecciones del mercado y eliminar todas las barreras a la movilidad laboral y al empleo flexible. Esta visión de la felicidad nacional es la que prevalece en el pensamiento y las declaraciones de los líderes de los gobiernos occidentales.

La alternativa es considerar qué es lo que realmente hace feliz a la gente. Indudablemente, la gente odia la pobreza absoluta y ha odiado el comunismo. Pero la vida es algo más que prosperidad y libertad. En este libro trataremos otros factores clave de la naturaleza humana, así como la manera en la que deberíamos responder a ellos.

- Nuestras necesidades no son dadas, como asume la economía elemental. De hecho, dependen en gran medida de lo que tienen otras personas y de aquello a lo que nosotros mismos estamos acostumbrados. También se ven influidas por la educación, la publicidad y la televisión. Nos movemos en gran medida por el deseo de estar a la par con los demás. Ello conduce a una carrera por el estatus que resulta contraproducente, ya que si a mí me va mejor, a alguien le debe ir peor. ¿Qué podemos hacer al respecto?
- La gente desea desesperadamente tener seguridad: en el trabajo, en la familia y en su barrio. Todo el mundo odia el desempleo, la ruptura de la familia y la delincuencia callejera. Pero el individuo no puede determinar por sí solo si pierde su trabajo, a su cónyuge o su cartera, ya que ello depende en parte de fuerzas externas que están más allá de su control. Por tanto, ¿cómo puede la comunidad fomentar un estilo de vida que sea más seguro?
- Las personas quieren confiar en los demás. Pero en Estados Unidos y en Gran Bretaña (si bien no en la Europa continental), los niveles de confianza se han derrumbado en las últimas décadas. ¿Cómo es posible mantener la confianza cuando la movilidad y el anonimato aumentan cada vez más en la sociedad?

En el siglo XVII, el filósofo individualista Thomas Hobbes propuso que deberíamos pensar en los problemas humanos considerando a los hombres «como si acabaran de brotar de la tierra y, de repente (al igual que los champiñones), llegaron a la total madurez, sin ningún tipo de vinculación entre ellos»³. Pero las personas no son como los champiñones. Somos seres inherentemente sociales y nuestra felicidad depende sobre todo de la calidad de nuestras relaciones con los demás. Tenemos que desarrollar políticas públicas que tengan en cuenta este «factor de la relación».

¿QUÉ MENSAJE PERSONAL?

También existe un factor interno, personal. La felicidad depende no sólo de nuestra situación y de nuestras relaciones externas;

lo hace asimismo de nuestras actitudes. A partir de su experiencia en Auschwitz, Victor Frankl concluía que, en última instancia, «al hombre se le puede arrebatar todo, salvo una cosa: la última de las libertades humanas, la elección de la actitud personal ante cualquier conjunto dado de circunstancias»⁴.

Nuestros pensamientos afectan a nuestros sentimientos. Como veremos más adelante, las personas son más felices si son compasivas. También son más felices si se muestran agradecidas por lo que tienen. En los momentos más duros de la vida, estas dos cualidades adquieren aún más importancia.

A través de los siglos, los padres, profesores y sacerdotes han luchado por inculcar ambas cualidades: la de la compasión y la de la aceptación. Hoy sabemos mejor que nunca cómo desarrollarlas. La terapia cognitiva moderna, que se centra en «mirar hacia delante», ha evolucionado en los últimos treinta años como un sustitutivo del psicoanálisis, centrado en «mirar hacia el pasado». Mediante la experimentación sistemática, la terapia cognitiva ha encontrado el modo de fomentar el pensamiento positivo y de disipar sistemáticamente los pensamientos negativos que a todos nos afectan. En los últimos años estas ideas se han extendido mediante la «psicología positiva», ofreciendo un medio por el que todos nosotros, estemos o no deprimidos, podemos encontrar sentido a la vida y disfrutar más de ella. ¿Cuáles son estas ideas?

Muchas de ellas son tan antiguas como el budismo y se han repetido a lo largo de los siglos en todas las tradiciones religiosas centradas en la vida interior. En todos los casos se facilitan técnicas para liberar una fuerza positiva dentro de nosotros que las personas religiosas llaman divina. Estas técnicas bien podrían convertirse en la base psicológica de la cultura del siglo XXI.

De cualquier modo, nuestra naturaleza es obstinada y a algunas personas les parece imposible ser positivas sin recibir algún tipo de ayuda física. Hace unos años no existía un tratamiento eficaz para las enfermedades mentales, hasta que, en los años cincuenta, se encontraron fármacos que, a pesar de sus efectos secundarios, podían aliviar a muchos enfermos de esquizofrenia, depresión o ansiedad. Esto, junto con el posterior desarrollo de la terapia cognitiva y conductual, ha proporcionado una nueva vida a millones de personas que de otro modo sufrirían mucho. ¿Hasta dónde puede avanzar este proceso para aliviar el sufrimiento?

Los seres humanos han conquistado en gran parte la naturaleza, pero todavía tienen que conquistarse a sí mismos. En los últimos cincuenta años hemos eliminado la escasez material absoluta en Occidente —con unas políticas adecuadas y la ayuda occidental, lo mismo podría conseguirse en el resto del mundo en el plazo de unos cien años—; no obstante, no somos más felices. Cambiar esta situación constituye el nuevo desafío y la nueva frontera, una empresa mucho más difícil que la tradicional creación de riqueza. Afortunadamente, disponemos ya de suficientes herramientas para llenar este pequeño libro.