

La ciencia descubre las claves de la felicidad

El altruismo pesa más que el hedonismo a la hora de conseguir satisfacción - El bienestar depende por igual de los genes y de nuestra actuación - Los 40 son un bache; los 60 el apogeo

MONICA SALOMONE 28/12/2008

Si es usted un escéptico que no cree en fórmulas mágicas para la felicidad; si la crisis le deja sin dinero para regalos pero con tiempo para dedicar a otros; si entre sus objetivos para 2009 está el conseguir un ansiado bien material... lo que sigue podría interesarle.

Si es usted un escéptico que no cree en fórmulas mágicas para la felicidad; si la crisis le deja sin dinero para regalos pero con tiempo para dedicar a otros; si entre sus objetivos para 2009 está el conseguir un ansiado bien material... lo que sigue podría interesarle. Resulta que la búsqueda de la felicidad, del *bienestar subjetivo*, del sentimiento de satisfacción personal, ya no es cosa de gurús que dan consejos, sino que ha entrado de lleno en el ámbito de las ciencias si no exactas, sí experimentales.

Y algunos de sus hallazgos son sorprendentes. Muestran, por ejemplo, que hay más felicidad en el altruismo que en el hedonismo, y en dormir más cada día que en comprarse un coche nuevo. También se sabe que cada uno de nosotros tiene una felicidad basal dependiente de los propios genes pero no por ello marcada a fuego: es posible manipularla... siempre que se descubran los mandos correctos. Lo bonito del asunto es que entre quienes diseccionan la felicidad para buscar sus ingredientes hay economistas, sociólogos o psicólogos que publican sus trabajos en las revistas científicas de mayor impacto internacional. Si, hay una búsqueda científica de la felicidad.

El estado de máxima felicidad tiene un nombre: *flow*, flujo, un concepto acuñado hace dos décadas por el psicólogo de origen húngaro afincado en EE UU Mihaly Csikszentmihalyi, y que hace referencia a la absorción total que experimenta desde quien se entrega por completo a una tarea intelectual hasta quien se sumerge en un videojuego. Csikszentmihalyi es, junto con su colega Martin Seligman, uno de los pioneros de la llamada psicología positiva. Cuando Seligman se estrenó como presidente de la Asociación Psicológica Americana, en 1998, llamó la atención sobre un sesgo en su disciplina: entre 1980 y 1985 la literatura científica incluía 2.125 trabajos sobre felicidad, comparados con 10.553 sobre la depresión. Seligman reivindicó la importancia de estudiar no sólo lo que entristece a la gente sino lo que la hace feliz.

La idea cuajó. Desde 2006 hasta ahora la felicidad ha protagonizado más de 27.300 artículos científicos -aunque la tristeza aún gana, con más de 53.000-. Ahora hay un *Journal of Happiness Studies* (revista de estudios sobre la felicidad) incluido en el sistema de citas científicas, y una *World Database of Happiness*, o base de datos mundial, que recopila información al respecto, con sede en la Universidad Erasmo de Rotterdam (Holanda).

La ola ha contagiado, además de a las editoriales -véase la proliferación de obras alusivas, como *Emociones positivas*, del psicólogo de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED) Enrique G. Fernández Abascal-, a áreas colindantes, como la economía. La Unión Europea acaba de financiar el proyecto *Happiness*, una investigación que durará tres años y analizará cómo influyen las condiciones ambientales -desde el clima y la polución a la disponibilidad de servicios educativos o de salud- en el bienestar subjetivo (uno de los sinónimos técnicos para felicidad) de los europeos. La directora del proyecto, Susana Ferreira, del University College en Dublín, espera que los resultados sean útiles para la toma de decisiones "de la clase política y para el público en general".

Ferreira y el resto de investigadores son economistas. No son ni mucho menos los únicos en este campo. En economía es importante saber por qué el público toma las decisiones que toma, y esa pregunta ha guiado a Daniel Kahneman, premio Nobel de Economía de 2002, hasta la felicidad. Le ha guiado, en concreto, a la siguiente cuestión crucial: si la felicidad es el motor del comportamiento humano, habrá que saber cómo medirla. "Las declaraciones directas de bienestar subjetivo podrían ser útiles a la hora de medir las preferencias del consumidor (...) si esto pudiera hacerse de modo creíble", escribía Kahneman en 2006 en la revista *Journal of Economic Perspectives*. Y en el mismo párrafo señalaba cómo en economía se da el mismo *boom* pro-felicidad que en psicología: entre 2001 y 2005 se publicaron más de 100 trabajos sobre economía y felicidad, comparados con sólo cuatro entre 1991 y 1995.

Así pues, ¿cómo se mide la felicidad? Una primera respuesta parece obvia: preguntando a los principales interesados. Las prestigiosas encuestas del European Social Survey (ESS), que se hacen desde 2001, incluyen la pregunta: "¿Cómo es usted de feliz?". No son estudios frívolos. El ESS ha recibido el premio europeo Descartes por su alto rigor científico; su coordinador en España, Mariano Torcal, de la Universidad Pompeu Fabra, estima que cada campaña española del ESS cuesta unos 500.000 euros. El proyecto *Happiness* utilizará estos datos del ESS.

Hay otras encuestas similares -realizadas con métodos distintos-: el Eurobarómetro y sus equivalentes en otros continentes, o el *World Values Survey* (WVS), con datos de más de 50 países desde principios de los ochenta.

Los resultados de estas encuestas pintan grosso modo el siguiente panorama. En los países ricos se es más feliz que en los pobres. Bien. Pero superado un nivel mínimo de riqueza, dinero y felicidad se desacoplan: aunque la capacidad adquisitiva se multiplique, el sentimiento de bienestar apenas varía. La paradoja ya la señaló en los años setenta el economista Richard Easterlin, y se corrobora a lo largo de los años. Fernández Abascal lo ha expresado así: "Mis hijos tienen todas las videoconsolas y no son más felices de lo que era mi padre, que jugaba con una cuerda y una caja de cartón en la calle: tenían menos medios, pero los niveles de felicidad eran parecidos".

Las encuestas del WVS también muestran que el nivel de felicidad se mantiene más o menos estable a lo largo de los años, así como las diferencias entre países. En los países nórdicos y en América Latina se declaran más felices que en Asia (Dinamarca, Colombia, Nigeria y Puerto Rico están habitualmente en cabeza). Sin embargo, tras los últimos datos, del pasado julio, Ron Inglehart, el responsable del WVS, llamó la atención sobre el hecho de que desde 1981 la felicidad parece haber aumentado en 45 de los 52 países estudiados. Inglehart y otros autores lo atribuyen a la mejor calidad de vida en países que empiezan a salir de la pobreza y a la extensión de la democracia, supuestamente asociada a más libertad personal.

Pero, en cualquier caso, la foto que proporcionan las grandes encuestas es para muchos demasiado borrosa, así que tratan de afinar con investigaciones más precisas, a menor escala. Algunas dan resultados sobre edad y sexo. En general, hay coincidencia en que son más felices los jóvenes y los jubilados. Un reciente estudio del Instituto Nacional de Estadística francés (INSEE) con encuestas realizadas después de 1975 revela que, tras un bache en torno a los cuarenta años, la felicidad "remonta y alcanza su apogeo durante la sesentena", independientemente del estado civil o el nivel de renta. Y el pasado julio investigadores estadounidenses -Easterlin entre ellos- analizaron décadas de datos antes de concluir que de jóvenes las mujeres se declaran más felices, pero hacia los 48 años las tornas cambian y son ellos quienes se sienten más satisfechos con sus vidas.

En general, hay acuerdo en que estos trabajos muestran que la felicidad se correlaciona con "beneficios tangibles en muchos ámbitos de la vida", ha escrito Sonja Lyubomirsky, de la Universidad de Stanford. Entre ellos: más probabilidades de estar casado y menos de divorciarse; más amigos y mayor

soporte social; más creatividad y productividad en un trabajo de más calidad y bien pagado; más actividad y energía vital; mejor salud mental y física; capacidad de autocontrol; e incluso más longevidad. Además, "la gente feliz no es egoísta; la literatura sugiere que tienden a ser relativamente más cooperativos; caritativos y centrados en los demás", dice Lyubomirsky en *Review of General Psychology*.

Pero esto no basta para sacar conclusiones sobre la fórmula del bienestar vital, para empezar porque no es posible saber si se está más feliz por estar casado -por ejemplo- o a la inversa. Es decir, hace falta diseccionar a la felicidad más y mejor en el laboratorio. Los investigadores lo están haciendo, con resultados curiosos. Antes han afilado sus armas, es decir, han diseñado nuevos métodos para medir la felicidad, aparte de las encuestas declarativas. Kahneman es autor de uno de ellos.

Varios trabajos sugieren que la felicidad que los individuos declaran cuando se les pregunta en global cómo se sienten es muy influenciada por factores intrascendentes, como la formulación de las preguntas o el que se acabe de tener una experiencia buena o mala -un ejemplo clásico: pacientes que se someten a una prueba desagradable dicen pasarlo menos mal si los últimos minutos son placenteros, aun a costa de prolongar el examen-. Así, Kahneman pide a los sujetos del experimento que asignen un grado de felicidad a cada una de sus acciones diarias, reviviéndolas, y no sólo dando un valor global. Con este método realizó y publicó en *Science* en 2004 un trabajo con casi un millar de mujeres que declaraban cómo de satisfactorias eran sus actividades: el sexo, salir con amigos y relajarse ante la tele figuraban muy alto en la lista, mientras que dormir poco y una agenda laboral muy apretada eran de lo más desagradable. De nuevo, familia y amigos se revelan importantes, pero no el dinero (cubierto lo básico).

Y este no es el único resultado anti-intuitivo sobre la felicidad. Hay más, como que pacientes operados de cáncer puedan sentirse más felices que personas sanas; que víctimas de accidentes muy graves declaren niveles altos de felicidad; o que -por el contrario- personas que han ganado la lotería no sean, poco después del susto, más felices que el común de los mortales. La explicación podría estar en los genes. Varios estudios con gemelos indican que hay una especie de nivel permanente y personal de felicidad, al que pasado un tiempo todo el mundo tiende a volver pase lo que pase, o casi. Ya en 1996 un trabajo con 4.000 parejas de gemelos sugirió que el sentimiento de bienestar con la propia vida es genético en al menos un 50%. Y este mismo año, investigadores británicos y australianos han vuelto a obtener un resultado similar.

Otro resultado anti-intuitivo: genera más felicidad gastar dinero en los demás que en uno mismo. Lo ha demostrado un trabajo de Elizabeth W. Dunn (Universidad British Columbia, Vancouver, Canadá) en *Science* el pasado marzo, en el que se daba dinero a voluntarios, se les instruía sobre cómo gastarlo y se medía después su grado de satisfacción personal. Este resultado coincide con otros donde la mayor felicidad se correlaciona con acciones de ayuda a los demás y de promoción de la virtud. El altruismo, concluyen los investigadores, pone sobre la pista de la felicidad mucho más que la búsqueda del placer. "Dado que la gente parece pasar por alto los beneficios, las políticas que lo promuevan podrían ser una buena manera de traducir más riqueza nacional en más felicidad nacional", escribe Dunn.

Pero entonces, si el dinero no da la felicidad y el placer personal tampoco, ¿por qué la sociedad actual parece concentrarse en esos factores? ¿Hay un enfoque generalizado? La causa podría ser un fenómeno ilusorio que Kahneman describió, en *Science* y otras publicaciones, en 2006. "Cuando la gente considera el impacto de un único factor en su bienestar -como los ingresos, pero no únicamente-, es propensa a exagerar su importancia; llamamos a esta tendencia ilusión de foco (...). Esta ilusión puede ser fuente de errores en la toma de decisiones importantes", ha escrito este experto.

Este fenómeno tampoco ayuda a estimar la felicidad de los demás. "A todo el mundo le sorprende lo felices que pueden ser los parapléjicos", ha dicho Kahneman. "La razón es que no son parapléjicos todo el tiempo. Disfrutan de sus comidas, de sus amigos. Leen las noticias. Tiene que ver con dónde se pone la atención".

Todos estos experimentos tienen un objetivo final: ayudar a mejorar el grado de felicidad personal. No es una utopía, dicen los investigadores. Los genes, al fin y al cabo, dejan un 50% de espacio a la autoexperimentación. Se puede empezar por estas Navidades: pedir menos a los Reyes y ser, en cambio, más generoso...

Lo que el dinero no da

"Aquellas personas con más ingresos que la media están relativamente satisfechas con sus vidas, pero apenas son más felices que los demás en cada momento; tienden a estar más tensas; y no dedican más tiempo a actividades especialmente divertidas. Es más, el efecto de los ingresos en la satisfacción vital parece ser transitorio", escriben en *Science* (junio 2006) Daniel Kahneman y otros economistas y psicólogos.

No es el único trabajo que explora el efecto del dinero en quien lo posee. También en la revista *Science*, en noviembre 2006, psicólogos y expertos en marketing estadounidenses concluyen que el dinero hace sentirse a la gente más autosuficiente, y comportarse en consecuencia. "Los resultados de nueve experimentos sugieren que el dinero hace que la gente prefiera sentirse libre de las dependencias y de los dependientes", escriben los investigadores. Cuando se estimulan los pensamientos relacionados con el dinero la gente "pide menos ayuda y está menos dispuesta a ayudar a los demás".

Esto explicaría, según estas fuentes, "por qué el dinero es visto a la vez como el mayor de los bienes y de los males. A medida que los países y las culturas se desarrollaron el dinero habría permitido adquirir bienes y servicios (...) a la vez que disminuían los lazos con amigos y familia. De esta forma, el dinero fomentó el individualismo pero redujo las motivaciones comunes, un efecto aún aparente en la respuesta que hoy da la gente al dinero".