



# Libro La felicidad

## Lecciones de una ciencia nueva

Richard Layard  
Penguin, 2005  
También disponible en: Inglés

### Reseña

En el pasado, los economistas no podían medir las características propias de la naturaleza humana, de modo que convenientemente excluían de sus cálculos conceptos como la felicidad. Por ello, comparan la riqueza de las naciones empleando mediciones como el producto interno bruto. ¿Qué ocurriría si por el contrario, siguiendo el ejemplo del pequeño país asiático Bhutan, las naciones se esforzaran por aumentar su “felicidad interna bruta”? ¿Cómo lo harían? El economista Richard Layard intenta responder estas preguntas al aplicar las lecciones del campo relativamente nuevo de la “psicología positiva” a los sistemas sociales humanos. Aunque algunos lectores podrían descartar los planteamientos del autor como demasiado emotivos, sus bases son científicas. Esta interesante discusión sobre la “nueva ciencia” de la felicidad formula unas conclusiones provocativas. *BooksInShort* recomienda este libro a los lectores interesados en el desarrollo personal y a los expertos de políticas públicas que buscan un nuevo enfoque.

### Ideas fundamentales

- El primer objetivo de la sociedad debería ser hacer feliz a la mayor cantidad de personas que sea posible.
- Los científicos ahora pueden medir la felicidad.
- Una “nueva economía,” que incorpore las conclusiones de la psicología positiva, auspiciaría la felicidad de la población mundial.
- El egoísmo no hace felices a las personas.
- Las personas se sienten felices cuando contribuyen al bienestar de los demás.
- Los avances tecnológicos han contribuido al progreso en términos materiales, pero han socavado los nexos familiares y comunitarios.
- A medida que nos hacemos más ricos, el impacto del ingreso adicional sobre la felicidad es menor.
- Conforme los gobiernos sean más receptivos a las necesidades de la población, la gente será más feliz.
- Cada persona tiene un nivel característico de felicidad que vuelve a recuperar después de sus éxitos o fracasos.
- Usted puede alterar sus niveles de felicidad con prácticas espirituales y de meditación.

### Resumen

#### “El principio de mayor felicidad”

El filósofo inglés Jeremy Bentham fue el primero en proponer en términos pragmáticos el “principio de mayor felicidad.” Estableció que la mejor civilización tenía la ciudadanía más feliz y, por tanto, que las mejores políticas a seguir eran aquellas que aumentaban la felicidad del mayor número de personas. Hasta hace poco, se conocía muy poco sobre la felicidad humana y los gobiernos decidieron no guiarse por el principio de felicidad de Bentham.

“Construya toda la felicidad que sea posible y elimine toda la miseria que pueda eliminar.” [ - *Jeremy Bentham*]

En su lugar, el debate sobre la felicidad se reorientó hacia el individualismo, particularmente en Occidente, donde las personas creyeron que una sociedad rica era una sociedad feliz y, por ende, que las estadísticas del mercado podían medir la felicidad. Pero la naturaleza humana no encaja armónicamente en una fórmula económica, de hecho, algunos elementos de la felicidad humana no tienen nada que ver con el éxito económico. Tal como lo han descubierto muchas personas que alcanzan el

éxito económico, llegar de primero no contribuye en mayor grado a la felicidad general. Por el contrario, sentimos una verdadera satisfacción cuando contribuimos al “bien común.”

## Los elementos de la felicidad

Aunque sus sentimientos pueden cambiar muchas veces en el transcurso del día, todos tenemos un nivel básico de felicidad. La evidencia sugiere que las personas con un nivel básico de felicidad más elevado viven vidas más largas y saludables que las que tienen un nivel básico más bajo. Las personas sienten atracción por las cosas que generan placer y evitan las que causan dolor. Constantemente ponemos el placer y el dolor en una balanza, así como la felicidad presente y futura, aunque a menudo sea un proceso inconsciente.

“Devolvemos la propiedad perdida, damos dinero a *Save the Children* y nos zambullimos para salvar a un extraño que se ahoga. ¿Por qué? Un sentimiento muy profundo...que nos hace tratar a los demás como nos gustaría que nos traten a nosotros.”

Las estadísticas demuestran que a pesar de las mejoras generales en la calidad de vida, las personas no son más felices hoy de lo que eran en 1950. Desde la Segunda Guerra Mundial hasta hoy, la depresión clínica, el abuso de sustancias y el crimen se han extendido. Esta tendencia puede explicarse por la inclinación humana de hacer lo “habitual.” Incluso si sus condiciones personales mejoran, pasado un tiempo usted comenzará a acostumbrarse a sus nuevas circunstancias. Posteriormente, desde un punto de vista emocional, usted recobrará su nivel básico de felicidad o insatisfacción. Además, los seres humanos son sensibles a su estatus en relación con los demás, y son más felices cuando consideran que su estatus es más alto. Por tanto, cuando el ingreso de todos aumenta, las personas no son más felices de lo que eran antes porque su estatus no ha cambiado. Si usted logra escapar del ajeteo diario y deja de comparar su estatus con el de los demás, será más feliz.

“Al tomar decisiones, deberíamos comparar los costos y beneficios...medidos en términos de felicidad, como propuso Bentham.”

Aunque su herencia y crianza juegan un papel en su nivel básico de felicidad, los siete factores citados a continuación también juegan un papel significativo en la felicidad y el placer que siente:

1. “Las relaciones familiares” – Las personas casadas por lo general son más felices que las personas solteras. Las personas cuyos padres se divorciaron tienen el doble de probabilidad de sufrir tristeza y depresión que otros adultos.
2. “La situación financiera” – El desempleo obligado, a diferencia del desempleo voluntario, no sólo afecta la seguridad financiera sino también la autoestima.
3. “El trabajo” – Si su trabajo es muy fácil, se aburrirá, y si es muy difícil, se frustrará. Aunque los estadounidenses trabajan en promedio más horas que los habitantes de otros países, su productividad es la misma que la de los trabajadores en otros países desarrollados.
4. “La comunidad y sus amistades” – Estará más feliz si puede estar seguro que sus allegados se comportarán de un modo ético.
5. “La salud” – Aunque estar enfermo puede conducir a la depresión, muchas personas pueden ajustarse a su enfermedad y seguir siendo felices. Una excepción importante son las enfermedades mentales no tratadas.
6. “La libertad personal” – Vivir en una sociedad libre y pacífica es crucial para el logro de la felicidad. Mientras más receptivos sean los gobiernos a las personas y éstas sientan que tienen mayor poder en sus manos, mayor felicidad sentirán.
7. “Los valores personales” – Su postura filosófica ante la vida y sus creencias espirituales influyen en su percepción de la felicidad, sin importar las condiciones externas que afectan su vida.

## El impacto de la tecnología en la felicidad

La innovación tecnológica ha propiciado mejoras notables en la condición humana. Sin embargo, también ha traído consigo nuevas amenazas a la sensación de bienestar de los individuos. En los países desarrollados, la mayoría de las personas no se detienen a pensar en su acceso a la televisión y la consideran inofensiva. El efecto de la televisión en la población de Bhutan, que tuvo acceso a ella por primera vez en 1999, fue asombroso. Al cabo de un año, el país estaba lidiando con todo tipo de problemas sociales anteriormente desconocidos. Las personas miraban la televisión en lugar de socializar. Los lazos comunitarios comenzaron a deteriorarse. La violencia aumentó. La introducción de la televisión socavó por completo la iniciativa singular del rey de Bhutan de incrementar la “Felicidad Interna Bruta.”

“A los economistas les importa poco cómo se sienten las personas; por el contrario se concentran en su poder adquisitivo agregado y asumen que sus preferencias son constantes en el tiempo.”

Aunque la salud financiera y física de las poblaciones de Occidente ha mejorado en los últimos 50 años, las estructuras familiares se desarticularon en ese período, los lazos comunitarios comenzaron a deshilacharse y el consumo aumentó vertiginosamente. Las mujeres dejaron de dedicarse exclusivamente a la crianza de sus hijos. Aunque el trabajo independizó financieramente a las mujeres de sus esposos, también añadió estrés a la vida familiar. Casi la mitad de los adolescentes estadounidenses vive con sólo uno de sus progenitores, lo que refleja la elevada incidencia de divorcios y el declive del matrimonio.

“Al menos hasta cierto punto, los impuestos están cumpliendo una función útil de la cual estamos poco conscientes. Nos están ayudando a conservar un equilibrio entre el trabajo y el resto de nuestra vida.”

El crimen ha aumentado dramáticamente en el Reino Unido y Estados Unidos desde la Segunda Guerra Mundial, aunque ahora ha comenzado a disminuir. En el presente, las personas tienen menos confianza las unas en las otras. En Estados Unidos, el porcentaje de personas que considera que los individuos viven de un modo ético ha bajado desde un 51% en 1952 hasta un 27% en 1998. Este tipo de estadística ayuda a explicar por qué la felicidad de la población estadounidense no ha mejorado en 50 años.

## Estamos configurados para cooperar

Las personas han interpretado erradamente las teorías de Charles Darwin y Adam Smith para racionalizar que el comportamiento egoísta es inteligente, natural y que contribuye al bien común. Afortunadamente, la psique humana está preconfigurada para usar la cooperación como una estrategia de éxito. La postura “nosotros contra ellos” sigue prevaleciendo en muchas ocasiones –todavía existen las guerras– pero las personas pueden unirse y sobreponerse a los desafíos comunes. Los mismos

principios son aplicables a las sociedades y los individuos: para auspiciar la felicidad, es necesario ver más allá del interés propio en el corto plazo. Los seres humanos tenemos un impulso innato de autopreservación y equidad. Los individuos se sienten felices al formar parte de sociedades que promueven la felicidad de todos sus ciudadanos.

## La falacia del PIB

La economía de mercado puede facilitar la búsqueda de la felicidad porque es eficiente y de carácter voluntario. Existen tres factores que pueden potenciar su contribución:

1. La competencia – La cooperación entre negocios y monopolios suele ser perjudicial para el bien común. El gobierno debería regular algunas industrias y ofrecer algunos servicios sociales.
2. La información – Todos los actores deben tener facilidades para acceder a información precisa.
3. La responsabilidad – Las empresas deben rendir cuentas por las consecuencias de sus acciones. La producción de desechos tóxicos perjudica a toda la comunidad. La medición de costos y beneficios no es sencillamente un cálculo financiero; la ecuación también debe incorporar la felicidad humana.

“Si la mayoría de nosotros desea seguridad por encima de todo, ésta debería convertirse en uno de los objetivos centrales de la sociedad. Los ricos tienen mucha y los pobres menos. Una sociedad feliz requiere abundante seguridad.”

Antes de que la ciencia hiciera factible la medición de la felicidad, los economistas la ignoraban y en su lugar empleaban mediciones como el Producto Interno Bruto. Sin embargo, el PIB es un indicador del consumo, no del bienestar. Aunque los salarios pagados en Alemania y Estados Unidos son comparables, los trabajadores estadounidenses trabajan más horas y las cifras del PIB de Estados Unidos son más altas. Sin embargo, un análisis económico responsable propondría una comparación de las dos naciones en términos del ingreso real, porque el poder adquisitivo de los trabajadores es el mismo. Las horas adicionales que trabajan los estadounidenses no están mejorando su calidad de vida. Sin embargo, si las políticas públicas comenzaran a centrarse en aumentar la felicidad general, los economistas tendrían que incorporar los siguientes temas:

- “La desigualdad” – Un dólar significa más para una persona pobre que para una persona rica. Aumentar la felicidad de una persona feliz no es lo mismo que acentuar la miseria de una persona que vive en la miseria, aunque de acuerdo con “las cifras,” los cálculos económicos no pueden hacer esta distinción.
- “Los efectos externos” – Los intercambios no son sólo de naturaleza económica; tienen otros componentes menos concretos que inciden sobre la felicidad.
- “Los valores” – Los economistas asumen, convenientemente, que los valores nunca cambian, y por este motivo los ignoran. Pero los gustos y valores cambian a lo largo del tiempo y son objeto de variaciones individuales. Por ejemplo, algunas personas le dan más valor a la acumulación del dinero que otras.
- “La aversión a las pérdidas” – Es extraño, pero los humanos por lo general temen más a las pérdidas de lo que valoran las ganancias. Al mismo tiempo, son pésimos a la hora de pronosticar pérdidas.
- “El comportamiento incoherente” – Los seres humanos reaccionan de modo irracional a fenómenos que no deberían preocuparles (pues las probabilidades de que le ocurran a un individuo los acontecimientos que nos preocupan son muy bajas). La mayoría de las personas no abordan con precisión los temas vinculados a los números.

## La economía no lo explica todo

Puede que la economía sea una ciencia muy eficiente para entender los números, pero su desempeño es mediocre a la hora de predecir el bienestar. Por ejemplo, desde un punto de vista económico, las personas deberían mudarse mucho para tomar diferentes empleos si desean flexibilidad y maximizar su potencial de ingresos. Sin embargo, los lazos familiares y comunitarios significan que la mayoría de las personas no considera beneficioso mudarse muchas veces. Las personas a menudo atribuyen la pérdida de empleo al aumento de la competencia y a la globalización. Sin embargo, un análisis de las estadísticas sugiere, por el contrario, que la globalización y la competencia han beneficiado casi a todo el mundo, sin ningún tipo de pérdida de empleo en Estados Unidos o Europa. En este sentido, las objeciones tienen menos que ver con las cifras que con otros elementos vitales para la felicidad, como por ejemplo la seguridad. Las políticas sociales deberían ofrecer a los ciudadanos estabilidad en materia de ingresos, trabajo y atención sanitaria (física y mental). Si la felicidad se convirtiera en una parte de la toma de decisiones de políticas públicas, las políticas estatales podrían comenzar a reflejar con mayor fidelidad las necesidades y aspiraciones de la gente.

## Amor y felicidad

Los budistas afirman que la mente no puede ocuparse simultáneamente de lo positivo y lo negativo y recomiendan desapegarse de los sentimientos en lugar de oponerse a ellos o eliminarlos. La meditación ayuda. A medida que descubra cómo tener conciencia de sus sentimientos, aprenderá que está en control de su fuero interno. Las personas con profundos sentimientos espirituales por lo general se sienten más felices que aquéllas sin fe.

“A primera vista, la felicidad se parece un poco a estar enamorado: si tiene que preguntarse si está enamorado o no, probablemente no lo esté. Muy pocos nos preocupamos por definir el amor, pero no tenemos dudas cuando realmente lo sentimos.”

Al final no existe ninguna motivación más fuerte para los seres humanos que el amor. Si aumentamos el amor en el mundo, aumentaremos la felicidad.

## Sobre el autor

**Richard Layard**, economista británico y miembro de la Cámara de los Lores, ha escrito varios libros de texto y es fundador de una unidad de análisis económico en The London School of Economics. Fue consultor del gobierno entre 1997 y 2000.