

Richard Layard, *La Felicidad. Lecciones de una nueva ciencia*, 2005, México, Taurus, 319 p.

Para el economista Richard Layard, la búsqueda de la felicidad no es sólo campo para el estudio de su disciplina, sino para una nueva rama de la psicología en que se intersectan neurología, sociología, filosofía y economía. En el texto, Layard repasa la situación actual de la ciencia de la Felicidad.

Hoy la sociedad occidental es más rica que nunca en su historia, pero sus integrantes individuales no son más felices. Tienen vidas más cómodas: cuentan con más alimentos, más ropa, coches, casas, clima artificial, vacaciones, semana laboral más corta, trabajos agradables, mejor salud y vidas más largas. Sin embargo, tal parece que su felicidad se ha reducido. La investigación fluirá en buscar qué causa la felicidad y cómo fomentarla, ahora que ha quedado claro que no es con un mero aumento de ingresos o de calidad material de vida.

Considera que si bien la felicidad es una condición intrínseca, que se percibe en el cerebro y que podemos identificar como “sentirse bien, disfrutar de la vida y desear que ese sentimiento se mantenga”, reconoce que hoy es posible hacer mediciones de la reacción eléctrica y bioquímica que ‘la felicidad’ genera en nuestro organismo mediante técnicas como el electroencefalograma (EEG). Alternativamente, también podemos recurrir a preguntar directamente a las personas si son felices, y en su caso, cruzar las respuestas con aquellas de amigos y familiares. La felicidad existe y es cuantificable; por tanto, se puede hacer objeto de la ciencia.

Cuando se cruzan las medidas de renta *per capita* contra porcentaje de felicidad (porcentaje ‘muy feliz’) en Estados Unidos y Gran Bretaña, se encuentra algo sorprendente: si bien la renta crece de manera consistente, la felicidad se mantiene casi horizontal, en niveles inferiores al máximo histórico del lustro 1955-1960. Es decir, aunque a nivel social se mejore,

el individuo no mejora a ‘más feliz’ similarmente. Considera Layard que “desde la II Guerra Mundial, el aumento de la renta nacional ha generado sin duda cierto aumento de la felicidad, incluso en los países ricos. Pero esa felicidad adicional se ha visto contrarrestada por el aumento de la infelicidad derivado de unas relaciones sociales menos armoniosas”.

Desde el aspecto económico, destaca que tenemos preferencias por ser más ricos ‘relativamente’ a los demás miembros de nuestra sociedad, más que la riqueza absoluta. Sin embargo, no ocurre lo mismo ante el ocio: preferimos ser más ricos, tener mayores ingresos, no necesariamente ser más reposados y tener más ocio. También encuentra que esta sensación de felicidad se reduce por costumbre: “el nivel de vida es en cierto sentido como el alcohol y las drogas. Una vez que tienes una nueva experiencia, necesitas tener más para mantener tu felicidad”. Paradójicamente, de los siete grandes factores que afectan la felicidad (relaciones familiares, situación financiera, trabajo, comunidad y amigos, salud, libertad personal y valores personales), son aquellos factores no monetarios los que más nos sacuden ante su pérdida: separaciones y divorcios pueden dañarnos más que el desempleo o la reducción de ingresos. Aunque muchas veces los primeros se deriven de los segundos.

Al analizar las naciones desarrolladas, considera que la pérdida de confianza y la destrucción de la vida social, en buena medida orillada por el crecimiento de la influencia de la televisión y la violencia, acompañadas de la pérdida de valores religiosos, morales y personales, han contribuido a destruir la percepción de felicidad.

El camino de salida, tanto individual como socialmente, debe pasar por buscar intereses colectivos, estimulando la cooperación –que puede tener un punto de partida egoísta– para un mayor bienestar social. La vida no es un juego de suma-cero, en el cual la ganancia de uno es la pérdida de otro. Es un juego cooperativo, la coordinación de acciones que puede llevarnos a niveles de bienestar superiores a los que podríamos alcanzar de manera independiente. Ejemplos de ello son aquellos motivadores de conductas sociales adecuadas: eludir castigos, mejorar la reputación, buscar aprobación, el sentido de la justicia, el compromiso e incluso un rudimentario tribalismo. Todos ellos pueden estimularnos adecuadamente hacia una acción colectiva fructífera. Y remata la primera parte de su texto así: “Una de las pruebas de la felicidad es preguntarnos si el mundo nos parece un lugar agradable.

Necesitamos tener amigos fuera y dentro de nosotros. Trataré de abordar ambas necesidades.”

Como principio unificador de las leyes y normas morales, Bentham propuso que “las leyes y acciones tendieran a generar la mayor felicidad posible”, y postuló un principio de agregación de la felicidad individual en una felicidad social. Así, la acción correcta “es aquella que genera la mayor felicidad general”, en su opinión. Pero lograr la mayor felicidad general obliga a conocer qué causa la felicidad de la gente. Tendemos a fijarnos objetivos que implican algún desafío, y tal parece que la felicidad depende de que tales objetivos sean un balance adecuado de estímulo y factibilidad. Si pudiéramos generar una ‘droga de la felicidad’ sin efectos secundarios—como el *soma*, de *Un Mundo Feliz*— casi todos la probaríamos al menos una vez... pero tarde o temprano se remplazará por otro tipo de causas, esto es, de retos que nos hagan sentir felices al ser adecuadamente resueltos.

La ética individual también genera un factor que influye en nuestra felicidad. Tal parece que la mezcla de egoísmo puro, empatía y principios es la que generará nuestras conductas; si la combinación es adecuada, la felicidad lograda será máxima. Entre los críticos a la posición de Bentham destacó su propio ahijado, John Stuart Mill: afirmó que la felicidad no es estrictamente comparable, sino que tiene distintas ‘calidades’, hay formas superiores o inferiores. De ahí se generará un enfoque de la teoría del utilitarismo.

Considera Layard que, si bien la economía puede ‘medir’ adecuadamente valores como el producto interno bruto o la renta *per capita*, no es capaz de medir la felicidad. Y debería hacerlo. Muchas políticas económicas la afectan sin siquiera darse cuenta. Remata: “necesitamos una revolución académica por la que todas las ciencias sociales se propongan entender las causas de la felicidad. También necesitamos una revolución en el Gobierno. La felicidad debería convertirse en un objetivo político, y el progreso de la felicidad nacional debería medirse y analizarse tan estrechamente como el crecimiento del PIB”.

Estudios clínicos han mostrado la relación entre el estatus y la producción de serotonina. En resumen: ser bien tratados nos llevará a ser más felices. Está en nuestra naturaleza. Pero como otros impulsos biológicos, se ha descontrolado con la evolución de la sociedad. A final de cuentas, la búsqueda por el estatus puede resolverse con un adecuado nivel de respeto. Por ello, mejorar el desempeño laboral va asociado a mantener el respeto por los empleados. Y, ¿por qué no? A vincular el pago con los resultados. Debemos buscar

una alineación paralela entre la paga y el rendimiento de cada individuo. Dar una vinculación directa, con metas claras y objetivos cuantificados y definidos de paga y trabajo contribuirá lo mismo a mejorar el desempeño individual que a aumentar el nivel de respeto y estatus, consecuentemente, de la felicidad.

Experiencias médicas y religiosas han mostrado que la mente puede ayudar a controlar el humor y con ello influir en nuestra felicidad o infelicidad. El budismo es un buen representante de esta posición pues cree que el objetivo de la vida es “la felicidad y la anulación del sufrimiento”. Pero elementos parecidos aparecen en la tradición mística, en el cristianismo e incluso en los doce pasos de Alcohólicos Anónimos. Transformar el pensamiento puede transformar nuestra vida. Y eso lo han señalado lo mismo la terapia cognitiva, la psicología positiva, la educación del espíritu –en las diversas tradiciones– e incluso... el efecto placebo. Cambiar nuestras creencias cambiará nuestra vida. Y eso puede alentar la felicidad.

En conclusión, Layard sostiene que la felicidad es importante. Es una dimensión objetiva de nuestra experiencia. Estamos ‘programados’ para buscarla. Es evidente que la mejor sociedad es la más feliz, y es improbable que nuestra sociedad se vuelva más feliz salvo que exista un acuerdo sobre qué es lo que queremos. Nos hace felices el trato social, pues somos profundamente sociales; nos gusta poder confiar unos en otros; estamos ligados al *status quo*, por lo que tendemos a ser conservadores y pedir cambios graduales; somos conscientes de nuestro estado y adaptables. El aumento de la felicidad derivado de mayores ingresos se va reduciendo a medida que se enriquece más. “En realidad, la felicidad depende de la vida interior de cada uno tanto como de sus circunstancias externas.” La política puede hacer más por suprimir la infelicidad que por aumentar la felicidad, pues ésta es esencialmente subjetiva –aunque sea objetivamente medible–. Y cierra su conclusión afirmando que “necesitamos que mejore la educación, incluida [...] la educación moral [...] (entendida como) verdades establecidas a las que aferrarse, esenciales para una vida significativa”.

A final de cuentas, se redescubre en este texto algo que hemos sostenido en el Departamento de Estudios Generales desde su creación, hace más de treinta y cinco años, y cito a Layard: “Orientemos nuestra sociedad a la búsqueda de la felicidad antes que al objetivo de la eficacia dinámica. La vida es para vivirla. La ciencia ha eliminado la penuria y tenemos que pensar seriamente sobre lo que constituiría un progreso en este momento.

Creo apasionadamente que el progreso es posible.” Si sólo lo que nos hace más humanos nos hará más felices, es momento de medir el éxito económico de la sociedad por la felicidad individual antes que por otro tipo de indicadores.

GONZALO SUÁREZ PRADO
Departamento Académico de
Estudios Generales, ITAM