

CUADERNOS

cátedra abierta

DE GERENCIA SOCIAL

13

EL RETO DE LA EVALUACIÓN
DE LAS POLÍTICAS DE IGUALDAD:
Hacia una evaluación
de la perspectiva de género
MARÍA BUSTELO RUESTA

OPTIMISMO, DESESPERANZA
Y TRANSFORMACIÓN SOCIAL
CARMELO VÁZQUEZ
NOVIEMBRE, 2000



OPTIMISMO, DESESPERANZA Y TRANSFORMACIÓN SOCIAL*

**Conferencia ofrecida en el marco de la programación del X Aniversario
de la Fundación Escuela de Gerencia Social,
en la Sala Elías M. Zalcmán
por Carmelo Vásquez, el jueves 28 de octubre de 1999**

* Este trabajo se basa, en parte, en un libro recientemente publicado por el autor (Avia y Vásquez, 1998).

Resumen	55
Introducción	57
I. La medida de la felicidad	59
II. El estudio científico del bienestar y la felicidad	63
III. Optimismo y felicidad	67
IV. La felicidad de las naciones	73
V. Determinantes de la felicidad	77
VI. El aprendizaje de la felicidad	87
VII. Bibliografía	95

Desde su perspectiva como psicólogo clínico, el profesor Carmelo Vásquez identifica diversos nexos existentes entre las formas individuales de la felicidad, el optimismo, el pesimismo o la esperanza, la desesperanza y la felicidad, y el bienestar social y colectivo, conceptos que en la actualidad son objeto de estudio de varias disciplinas científicas.

El autor comenta que a partir de los años setenta comenzó a desarrollarse el tema de la felicidad y el bienestar, como campo de estudio. Habitualmente ahora, en las investigaciones sobre felicidad, se suele optar por un enfoque general y estable definiéndola como *el grado en el que una persona evalúa positivamente la calidad global de su vida actual como un todo*.

Señala que las ciencias sociales intentaron insatisfactoriamente durante muchos años establecer indicadores objetivos para aproximarse al tema que tienen que ver sobre todo con estabilidad social, riqueza económica, o calidad material de vida. La dificultad reside en

la ausencia de relaciones fuertes entre indicadores externos objetivables (indicadores de mortalidad infantil, nivel de renta, etc.) y el estado de bienestar subjetivo de una persona o incluso de un país.

De modo que a partir de los años setenta y ochenta se ha intentado evaluar *directamente* si la gente se siente de feliz y en qué grado lo está, a través de investigaciones empíricas y el uso de escalas valorativas, que intentan aproximarse a la apreciación subjetiva de la felicidad.

¿Por qué estudiar el optimismo o la felicidad? Porque la mitad de la gente *no* va a tener un problema mental en el curso de su vida, y a pesar de encontrar dificultades muy serias en su vida, van a ser capaces de seguir luchando y viviendo. En segundo lugar, en psicología, sociología, en ciencias sociales, y en medicina, hace falta prestar más atención a teorías explicativas sobre el crecimiento personal y menos a modelos de patología.

Al comparar en su exposición los datos sobre "felicidad nacional", es decir, la sensación subjetiva de satisfacción con la vida de ciudadanos de diferentes países, causa sorpresa el nivel de satisfacción vital de los venezolanos.

¿De qué dependen los niveles de felicidad y optimismo de los pueblos? ¿Del nivel de in-

greso per cápita? ¿de las conquistas sociales alcanzadas? ¿el nivel de gasto social del Estado? ¿factores climáticos? Las investigaciones y los datos recabados derrumban muchos mitos y supuestos. El amor, el compromiso social, las metas orientadas al bien de la colectividad tienen un papel relevante en el proceso analizado.

INTRODUCCIÓN

*"han gobernado mi vida: el ansia de amor, la búsqueda del conocimiento
y una insoportable piedad por el sufrimiento de la humanidad...*

*Esta ha sido mi vida. La he hallado digna de vivirse,
y con gusto volvería a vivirla si se me ofreciera la oportunidad"*

(Bertrand Russell, Autobiografía, 1990, p. 11).

Antes de comenzar esta presentación les confesaré que no soy un trabajador social ni alguien que trabaje en las trincheras cotidianas de la intervención social. La perspectiva que voy a adoptar en mi exposición es más individual que social -soy un psicólogo clínico- pero espero desde ahí establecer nexos cla-

ros, lógicos y razonables entre las formas individuales de la felicidad, el optimismo, el pesimismo, o la esperanza, la desesperanza y la felicidad, y el bienestar social y colectivo. En todo caso, creo que es legítimo intentar establecer un diálogo entre estos dos ámbitos y a ello dedicaré las siguientes palabras.

I. LA MEDIDA DE LA FELICIDAD

I. La medida de la felicidad

Voy a comenzar quizá con una pregunta bastante comprometida “¿Ustedes son felices o no?” Ésta es una pregunta que puede parecer un tanto pretenciosa y quizás escandalice inicialmente a un científico social tradicional.

Voz masculina: *Principalmente ¿Cómo se define la felicidad?*

Prof. Vázquez: Vamos a intentar hacerlo ahora. Naturalmente cada definición de “felicidad” daría lugar a diferentes respuestas. La felicidad se puede entender como un estado mental de carácter transitorio o como una característica relativamente estable del individuo. El primer modo de entenderla sustentaría una pregunta como ¿Se sienten bien (o dichosos, o felices, o...) ahora? El segundo modo, seguramente más importante, supondría efectuar una pregunta del tipo ¿Se considera usted una persona feliz o satisfecha con su vida? Habitualmente, en investigaciones actuales sobre felicidad, se suele optar por este segundo enfoque más general y estable definiéndola como

el grado en el que una persona evalúa positivamente la calidad global de su vida actual como un todo.

Cuando se habla de felicidad, las ciencias sociales han intentado durante muchos años establecer indicadores objetivos que tienen que ver sobre todo con estabilidad social, riqueza económica, o calidad material de vida. Pero la verdad es que esto es bastante insatisfactorio porque finalmente no responde la pregunta de si somos felices o no. (Si pareciese que estoy regañando al auditorio, no se alarmen, es que hablo con un tono un poco fuerte, que pudiera parecer insultante. Es que los españoles hablamos así, un poco contundentemente).

Volviendo a lo que estábamos, se ha intentado evaluar el estado del bienestar humano a través de *indicadores objetivos*, pero esto es insuficiente porque realmente no existen relaciones muy fuertes entre esos indicadores externos objetivables (indicadores de mortalidad infantil, nivel de renta, etc.) y el estado de bienestar subjetivo de una persona o incluso

de un país. De modo que a partir de los años setenta y ochenta se ha intentado evaluar *directamente* si la gente se siente de feliz y en qué grado lo está.

Cuando se pregunta a la gente sobre la felicidad, se suele preguntar directamente cuestiones como “¿Es usted feliz?” o bien, “Tomando en consideración el conjunto de su vida, ¿Usted considera que su vida ha sido buena o mala?”. No contentos con intentar medir algo tan inasequible y “sagrado” como la felicidad, y para trivializar más las cosas, los científicos sociales empleamos escalas de medida pidiendo a los entrevistados que sitúen en una escala del 1 al 10, del 1 al 7, o del 1 al 4 (lo que denominamos escalas Likert) su gra-

do subjetivo de felicidad. Hay, en efecto, varias modalidades de preguntas (véase la Figura 1), pero la verdad es que las respuestas son bastante semejantes: hágase la pregunta como se haga, las respuestas finalmente son muy parecidas.

Pasemos ahora a hacer una pequeña prueba. En una escala imaginaria del 1 al 10, considerando el conjunto de su vida, y no cómo se sienten ahora mismo, *¿Cómo valorarían ustedes su propia vida?* ¿Hay alguien por debajo de 5? (Nadie levanta la mano) ¿Entre 5 y 6?... ¿Entre 6 y 7?... ¿Entre 7 y 8?.....(La mayoría de los asistentes levantan la mano para indicar un grado de felicidad global respecto a su vida entre 7 y 9 puntos).

Figura 1. Diferentes formatos para la medida de la felicidad o satisfacción general con la vida. (Modificado a partir de Veenhoven, 1997).

• **World Value Studies (1992, 1996)**

Tomando todo en conjunto, ¿cómo diría que es usted?:

Muy feliz Bastante feliz No muy feliz Nada feliz

• **Eurobarómetros UE**

¿Cómo está de satisfecho con la vida que lleva?

Muy S. Bastante S. No muy S. Nada S.

• **Escala Encantado-Horrible, Andrews y Withney, 76**

¿Cómo se siente con su vida en su conjunto?:

Encantado _____ Horrorizado

Bueno, yo creo que, viendo sus resultados en este pequeño sondeo, los venezolanos están bastante bien. ¿No?

¿En base a qué se hace esta valoración personal? ¿Qué tipo de mecanismos mentales se utilizan para resolver esta pregunta? En primer lugar, es extraordinariamente interesante que una pregunta aparentemente tan compleja se responda de un modo tan *rápido*. La gente sabe valorar bastante rápidamente, incluso cuando nunca se han hecho directamente esa pregunta, el grado de felicidad que tiene sobre su vida.

Hay un segundo aspecto igualmente interesante. A diferencia de las encuestas políticas, en prácticamente todas las encuestas nacionales e internacionales que hay sobre la felicidad, el número de personas que se *abstienen* o que no responden a esta pregunta es mínimo. Siempre está por debajo del uno por ciento (Veenhoven, 1997). Esto significa que todo el mundo se siente de algún modo experto para responder a este tipo de preguntas. Empleando una escala tan grotesca como ésta, del uno al diez, la gente se siente razonablemente cómoda respondiendo a este tipo de preguntas.

II. EL ESTUDIO CIENTÍFICO DEL BIENESTAR Y LA FELICIDAD

La verdad es que la felicidad ha interesado muy poco a los científicos sociales y también a otro tipo de científicos. Sin embargo, la felicidad ha sido una cuestión central en la filosofía. Aristóteles es el filósofo que más ha reflexionado sobre la felicidad humana. Pero también Spinoza, Hobbes, o Rousseau se volcaron sobre el asunto de la felicidad y sus límites. Se podrá argumentar que, en nuestro tiempo, muchos filósofos (Heidegger, Sartre, Cioran,...) no han disertado sobre la felicidad sino sobre su contrario, la muerte, la contingencia del ser humano. Pero, en realidad, reflexionar sobre la muerte es el equivalente exacto aunque especular, de la preocupación, y en último termino sobre la felicidad.

Para los filósofos, pues, el tema del buen vivir ha sido siempre fundamental pero, paradójicamente, la ciencia ha estado muy a espaldas de esto y particularmente la psicología. La psicología, al igual que la medicina, ha avanzado extraordinariamente en la evaluación y tra-

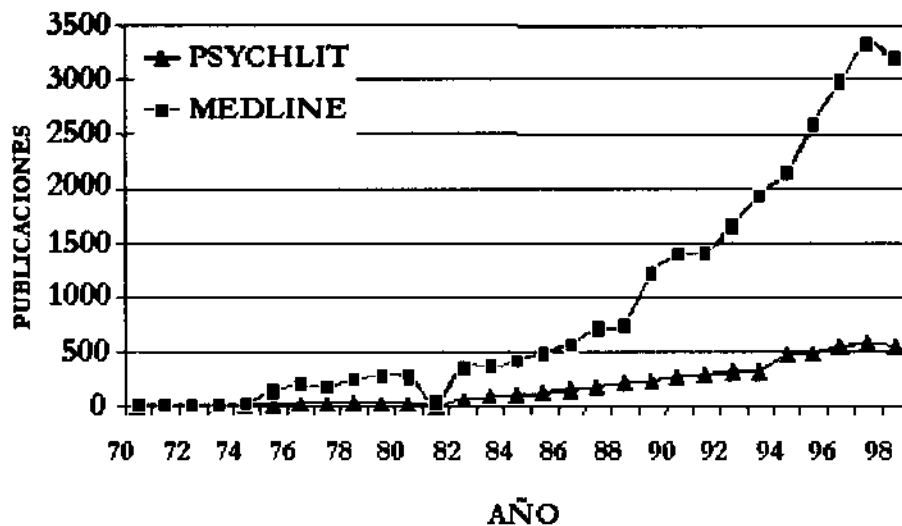
tamiento de las enfermedades, pero ha estado de espaldas sobre aquello que constituye una búsqueda continua del ser humano: la búsqueda del bienestar.

Entre los años setenta y ochenta es cuando los científicos sociales han empezado a estudiar científicamente la felicidad, el bienestar. Esta aproximación se produce cuando, tras la II Guerra Mundial, una vez conseguidas tasas de mortalidad relativamente bajas, una vez combatidas muchas enfermedades endémicas, una vez conseguidos niveles de igualdad social relativamente razonables en sociedades occidentales, la ciencia puede permitirse centrarse en aspectos más positivos y saludables. Por ejemplo, la *calidad de vida* es un concepto muy relacionado, muy moderno, que tiene que ver con el bienestar, con la felicidad humana y es un término de absoluta vigencia. Hace unos meses hice un pequeño sondeo, en un par de bases de datos computarizadas de publicaciones en Medicina y Psicología (Medline y

PsychLit), sobre el concepto de la calidad de vida aplicado a la investigación médica. Hay un resultado realmente fascinante, que quizás algún médico presente en la sala nos podría ayudar a comprender: desde el año 1982, el crecimiento de publicaciones en Medicina que recogen el concepto de calidad de vida es prác-

ticamente exponencial. En el año 1980 había unas 200 publicaciones que hablaban sobre calidad de vida en pacientes, en personas que padecen enfermedades. En el año 1998 aproximadamente se publicaron unos 3.300 artículos científicos en todo el mundo que tenían que ver con la calidad de vida de los pacientes.

Figura 2. Análisis de las publicaciones relacionadas con "calidad de vida", desde 1970 a 1998 en bases de datos de Medicina (Medline) y Psicología (PsychLit)



A mediados de los años ochenta es cuando empieza a tener un crecimiento abrumador el estudio de la calidad de vida. Las razones de esto son variadas. No sólo hay razones positivas y altruistas hacia el género humano sino que también se entremezclan razones más perversas que tienen que ver mucho con la competencia despiadada de la industria farmacológica: los fármacos se venden cada vez más no sólo por su eficacia para aliviar la enfermedad sino por no producir efectos secundarios y por facilitar el funcionamiento cotidiano del paciente, su calidad de vida.

En definitiva, la calidad de vida es un elemento muy asociado con el bienestar, con la felicidad, que está presente en muchas áreas

actuales de la investigación. Incluso el estudio del bienestar de los ciudadanos se ha convertido en un objetivo a perseguir por los sociólogos. Por ejemplo, cada varios meses la Unión Europea martiriza a sus ciudadanos haciendo encuestas, compilando datos diversos y, por supuesto, una de las preguntas típicas de estos sondeos periódicos tiene que ver con la felicidad. En el caso del Eurobarómetro, la pregunta que se efectúa es muy parecida a la que les hice yo a ustedes al comienzo de esta charla: *¿Cómo están de satisfechos con la vida que llevan?* La respuesta se puede expresar en cuatro puntos: **Muy satisfecho, No muy satisfecho, Muy poco satisfecho, Nada satisfecho** (Figura 1).

III. OPTIMISMO Y FELICIDAD

El optimismo es más humilde que la felicidad: tiene que ver con actitudes de la persona y posiblemente está muy relacionado con la felicidad. El optimismo es una variable psicológica muy acotada, consistente simplemente en la capacidad o la creencia de que un resultado determinado va a ser positivo. Posiblemente una actitud positiva contribuya a la felicidad personal. Es una variable que, en definitiva, parece estar relacionada con las expectativas personales y, por cierto, creo que tiene un papel clave en el proceso sociopolítico que se está viviendo en Venezuela.

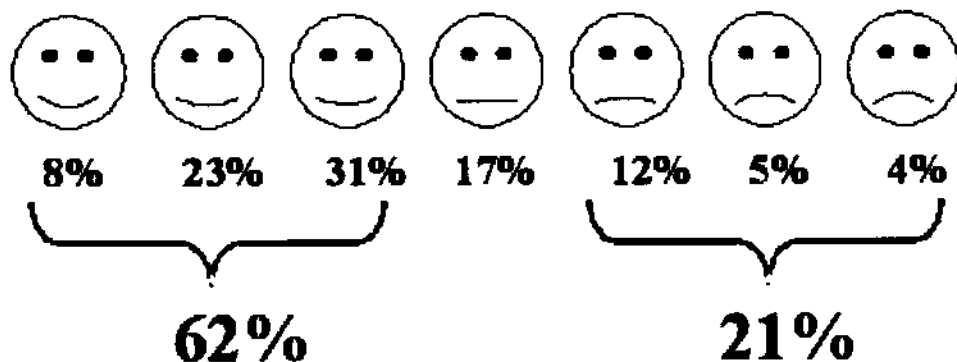
Alguien se ha podido preguntar que aquí viene alguien a darnos una conferencia a las cinco de la tarde y hace una pregunta tan absurda como “¿Usted es feliz?”. ¿Pero cómo se puede preguntar eso?: una cuestión tan compleja, una cuestión tan extraordinariamente profunda, ¿Cómo se puede efectuar una pregunta tan simple? Ante este saludable prejuicio hay que señalar que hay datos que avalan el hecho de que esa pregunta es realmente válida:

1. En primer lugar, la gente es aparentemente experta en evaluar su estado subjetivo de satisfacción con la vida. Hay estudios que han demostrado que ocho de cada diez norteamericanos piensan en ello alguna vez cada semana. Por lo tanto no estamos preguntando nada que sea exótico, nada que sea extravagante, nada que tenga que ver poco con las preocupaciones de la gente. ¿Quién no se pregunta con frecuencia si las cosas le van bien? ¿Quién no se pregunta a menudo si está contento con la vida que lleva, con el trabajo que tiene, con sus relaciones afectivas?
2. En segundo lugar, como dijimos anteriormente, las respuestas ante esa pregunta surgen rápidas y sin abstenciones: todos se sienten capacitados para poder dar respuesta a algo tan aparentemente complejo.

Pues bien, esta pregunta sobre la felicidad la hizo una compañera mía, hace muy poco en un medio de comunicación español (véase Avia y Vázquez, 1998); las respuestas que se han obtenido de población normal (con una participación de unas 400 personas) son las siguientes (véase la Figura 3): en conjunto, y esto es muy uniforme prácticamente en muchos paí-

ses diferentes (Veenhoven, 1997, 1998), aproximadamente dos tercios de la población dicen sentirse bien o muy bien y menos de un tercio de la población (en el caso español citado, un 21%), se sitúa en la franja de la insatisfacción, con un porcentaje muy bajo de personas extraordinariamente infelices que casi nunca supera al 5 ó 6%.

Figura 3. Satisfacción con la vida en una muestra (N=400) de la población general española (Avia, 1997)



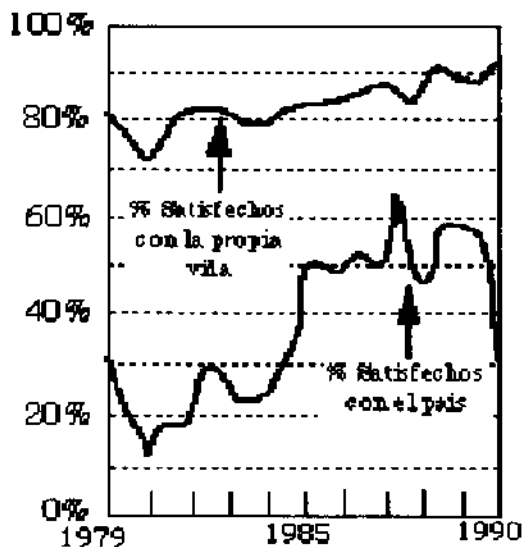
En este tipo de datos hay una discrepancia realmente fascinante. La gente dice "bueno, yo, cuando considero el conjunto de mi vida creo que me ha ido bien". Pero qué ocurre si se le pregunta "¿Y qué tal va su país?". Aquí hay una discrepancia muy interesante, y es que en todos los estudios hay una discrepancia yo-otros, que es muy clara. Por ejemplo,

en un estudio del Instituto Gallup (1992) en Estados Unidos, se ve que hay un 80% de la gente aproximadamente que dice sentirse satisfecha en general por su vida y, sin embargo, hay un porcentaje mucho más pequeño que se considera satisfecho con el propio país (Figura 4). Así pues, la satisfacción personal no crea un estado de "anestesia social" que impida ver

dificultades o ser insensible a conflictos. No debería pasar por alto a la audiencia que este dato da lugar a una divertida paradoja intelectual, porque ¡en el país está comprendido también uno mismo! Así que parece que uno puede ver el país muy mal, y posiblemente es lo que esté ocurriendo en Venezuela, o muy bien, no lo sé, porque no puedo hablar sobre esto y sin embargo, la sensación de bienestar personal parece estar salvaguardada y ser relativa-

mente invulnerable a condiciones macrosociales. Esto, que puede parecer aberrante, creo que es un mecanismo fantástico para poder seguir haciendo cosas, para seguir ilusionado, para poder seguir activo, para poder seguir participando y poder estar en condiciones de modificar el mundo (para verlo aún más claro: sería terrible e inhibitor pensar que el mundo está estupendamente pero sentirme personalmente miserable).

Figura 4. Diferencias entre la satisfacción con la propia vida y la satisfacción con el propio país en muestras norteamericanas (Instituto Gallup, 1992; cit. en Avia y Vázquez, 1988) Gallup



Hay algunos indicios sobre los procesos mentales que se ponen en marcha cuando a uno se le hace una pregunta de este calibre. Un dato revelador es que si se le pregunta a la gente si son más o menos felices que la media de sus conciudadanos, la mayoría se ve más feliz que la media de la población, lo cual es estadísticamente *imposible* (Taylor, 1991). Hay una paradoja ahí interesante: si yo pregunto *¿Usted es feliz?*, es probable que su respuesta sea "Sí, soy bastante feliz". Ahora bien si el interrogatorio continúa con otra pregunta: *¿Usted es más feliz o menos feliz que el venezolano medio?* La mayoría pensará que son un poquito más felices que el venezolano medio, de modo que ahí hay un tipo de mecanismo distorsionador, que tiene que ver mucho con cómo generamos nuestra sensación de bienestar. Lo que hacemos es, y este es uno de los mecanismos de los que les hablaba, *comparamos* con una media ficticia, una media irreal, y en función de eso establecemos también nuestra sensación subjetiva de bienestar. Pero, curiosamente, cuando nos atrevemos a preguntar directamente a la población, observamos que hay mucha gente que dice sentirse genuinamente feliz.

En realidad, cuando se le pregunta a la gente si está satisfecho con su vida no se le está implícitamente preguntando si su vida ha sido un camino de rosas. En modo alguno. Cuando la gente valora globalmente su sensación de plenitud en la vida, hace un balance de elementos muy diversos y opuestos, de sentimientos personales encontrados, de sufrimiento personal, de dichas, de experiencias positivas, de dolores y pérdidas, y todo eso es lo que se valora al unísono. Como decía Rubén Darío, la vida es dulce y amarga y los que se autocalifican como felices ni se autoengañan ni son ciegos a esa complejidad de sentimientos.

En este sentido me gustaría recordar algo de mi admirado Bertrand Russell, insigne matemático y uno de los grandes pensadores de este siglo. Decía Russell en su autobiografía (1990): "Tres pasiones simples, pero abrumadoramente intensas, han gobernado mi vida: el ansia de amor, la búsqueda del conocimiento y una insoportable piedad por el sufrimiento de la humanidad... Esta ha sido mi vida. La he hallado digna de vivirse, y con gusto volvería a vivirla si se me ofreciera la oportunidad" (p. 11). Incluso nos dice en ese mismo recuento biográfico que él no se suicidó por amor a las ma-

temáticas. Russell no sólo decía ser feliz, sino que proponía como un motor fundamental del ser humano la búsqueda de la felicidad. Es una persona que recibió el premio Nobel de Literatura y, como bien saben, era respetado por su compromiso radical con la paz y la libertad.

¿Por qué estudiar el optimismo o la felicidad? En primer lugar, y esto no conviene olvidarlo, porque la mitad de la gente *no* va a tener un problema mental en el curso de su vida a pesar de que la inmensa mayoría va a encontrar dificultades muy serias en su vida, pérdidas, desempleo, cicatrices emocionales muy

importantes y, no obstante, van a ser capaces de seguir luchando y viviendo. En segundo lugar, creo que en psicología, sociología, en ciencias sociales, quizá también en medicina, hace falta prestar más atención a teorías explicativas sobre el crecimiento personal y la resistencia y menos a modelos de patología. Sabemos mucho sobre factores de vulnerabilidad de la depresión, del maltrato, o de la ansiedad, pero sabemos muy poco sobre los factores que alientan el bienestar, las relaciones interpersonales fructíferas y armoniosas o, por qué no decirlo, las virtudes psicológicas (Seligman, 1998).

IV. LA FELICIDAD DE LAS NACIONES

Pasemos a continuación a poner sobre la mesa algunos "conflictos" regionales. Cuando se comparan los datos sobre "felicidad nacional", es decir, la sensación subjetiva de satisfacción con la vida de ciudadanos de diferentes países (Diener, en prensa; Veenhoven, 1992), sorprende, comparativamente, el alto nivel de satisfacción vital de los venezolanos, a pesar de todas las crisis, dificultades económicas, y turbulencias sociales. Vemos también que España es un país intermedio o, como aquí se dice, ni "chicha ni limonada". Curio-

samente, frente al tópico, los países latinos normalmente tienen tasas subjetivas de felicidad menores que las de los países nórdicos europeos. Quizás esto tiene que ver con elementos muy filosóficos o epistemológicos que emanan de diferencias culturales: para los países nórdicos (y, en particular, países protestantes) la felicidad es un bien moral y, en consecuencia, hay un cultivo consciente y controlado de la misma, del bienestar cotidiano, y de la satisfacción con la vida (Venhoven, 1992, 1994).

Figura 5. Satisfacción con la vida en muestras de diferentes países (Diener, comunicación personal; World Database Happiness, 1999)

LA FELICIDAD EN EL MUNDO

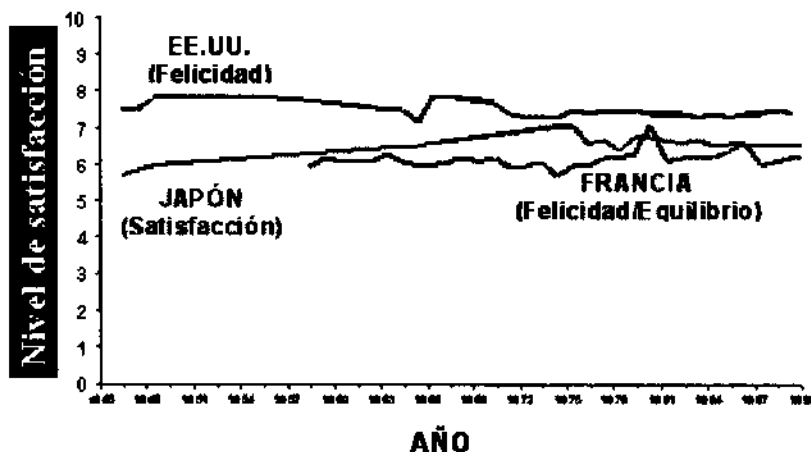


PAIS	SATISFACCIÓN VITAL (1-7)
VENEZUELA	6.1
HOLANDA	5.6
COLOMBIA	5.2
EE.UU.	5.0
ESPAÑA	4.9
ALEMANIA	4.7
GHANA	4.1

muchos europeos tenemos es que las conquistas sociales colectivas (por ejemplo, sistemas de protección social como la Seguridad Social universal) contribuyen a la felicidad ciudadana. En un reciente estudio del citado Veenhoven (1997), para sorpresa de muchos, incluyéndome a mí, se demuestra que no hay ninguna

Voz masculina: *Mi impresión es que la felicidad no depende tanto de los problemas mentales sino del derecho que la persona tiene de tener metas en su vida. Si tienen ese objetivo, la razón de vivir, de luchar, agrega felicidad ¿Qué opina usted sobre eso?*

Figura 6. Datos de series temporales sobre nivel de satisfacción medio en diversos países (cit. Avia y Vázquez, 1998)



relación entre gasto social por parte del Estado y la felicidad de los habitantes. En este sentido, Estados Unidos es un buen ejemplo, porque allí el gasto social es mínimo, el Estado está minimizado frente a las sociedades europeas en donde el Estado tiene un peso mucho más grande.

Prof. Vázquez: Una buena pregunta para el debate. Esa intuición es muy razonable, y muchos autores lo han indicado como un factor muy importante (Víctor Frankl, es quien más ha tratado sobre esto). Pero realmente los datos son muy crudos y obstinados e indican que, aparentemente, no hay una gran relación entre

Voz femenina *¿Esos datos son de cuál fecha?*

Prof. Vázquez: Esa pregunta es muy interesante porque parece tener usted en mente que ha habido una serie de acontecimientos recientes importantes en Venezuela de los que podrían derivarse cambios en la felicidad subjetiva de los venezolanos. Los datos los conseguí hace dos semanas y me dieron la información pero la estadística es del 96. Hablé directamente por correo electrónico con el director de la base de datos en Holanda (Prof. Veenhoven) y le pregunté desesperadamente “¿En Venezuela qué pasa?”. Estos son los datos que me envió. Le pregunté cuánta gente había participado y cómo se había hecho esa encuesta, pero no me pudo dar datos técnicos de la misma, por lo que hay que dejar en suspenso la fiabilidad de estos datos. En todo caso, si los datos fueran fiables, no creo que haya habido cambios sustanciales desde el año 96 aunque se hayan producido cambios sociopolíticos sustanciales. Digo esto porque tenemos la convicción de que los datos sobre felicidad subjetiva no ofrecen grandes cambios temporales. En efecto, en la Figura 6 puede apreciarse que, a lo largo de varias décadas en países

como Japón, Francia, y Estados Unidos, no ha habido grandes cambios en la apreciación subjetiva de felicidad de sus ciudadanos en los últimos 50 años. Por cierto, en esta Figura se aprecia que ha habido un cierto declive en las últimas década en el nivel de satisfacción de los habitantes de este país a pesar de su progresivo enriquecimiento y dominancia política. Asimismo, los franceses parecen sentirse sistemáticamente menos felices que los norteamericanos, a pesar de que, conforme al estereotipo, los franceses son maestros del amor y la pasión.

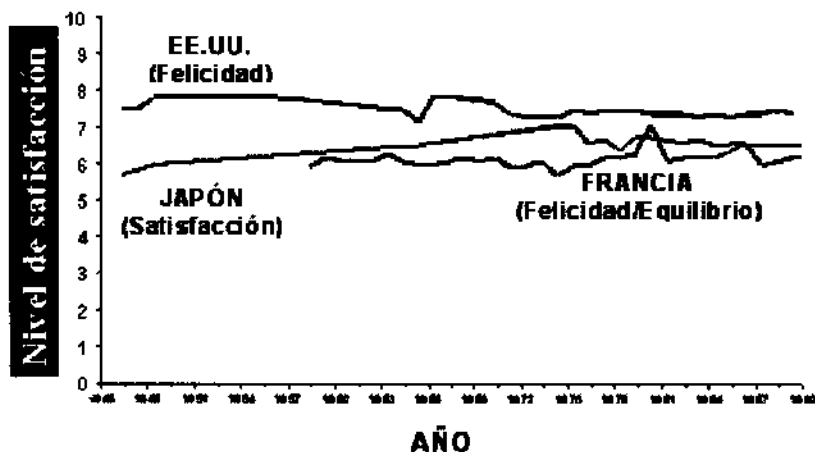
Voz masculina: *Lo que pasa es que los estilos de vida son diferentes porque en Francia el estilo de vida se presta más hacia una individualidad económica, la gente vive mucho de lo que hace en su casa y el norteamericano vive de lo que el Estado le proporciona: buenos trabajos, los trabajos que te dan...*

Prof. Vázquez: Esto pudiera tener que ver con las diferencias entre sociedades colectivistas e individualistas. Pero aún así no es fácil establecer predicciones sencillas sobre los factores que explican estas diferencias transnacionales. Por ejemplo, una idea que

muchos europeos tenemos es que las conquistas sociales colectivas (por ejemplo, sistemas de protección social como la Seguridad Social universal) contribuyen a la felicidad ciudadana. En un reciente estudio del citado Veenhoven (1997), para sorpresa de muchos, incluyéndome a mí, se demuestra que no hay ninguna

Voz masculina: *Mi impresión es que la felicidad no depende tanto de los problemas mentales sino del derecho que la persona tiene de tener metas en su vida. Si tienen ese objetivo, la razón de vivir, de luchar, agrega felicidad ¿Qué opina usted sobre eso?*

Figura 6. Datos de series temporales sobre nivel de satisfacción medio en diversos países (cit. Avila y Vázquez, 1998)



relación entre gasto social por parte del Estado y la felicidad de los habitantes. En este sentido, Estados Unidos es un buen ejemplo, porque allí el gasto social es mínimo, el Estado está minimizado frente a las sociedades europeas en donde el Estado tiene un peso mucho más grande.

Prof. Vázquez: Una buena pregunta para el debate. Esa intuición es muy razonable, y muchos autores lo han indicado como un factor muy importante (Victor Frankl, es quien más ha tratado sobre esto). Pero realmente los datos son muy crudos y obstinados e indican que, aparentemente, no hay una gran relación entre

sensación subjetiva de bienestar y tener planes en la vida o no tenerlos (Veenhoven, 1997). No obstante hay, en el sentido de su pregunta, una pequeña diferencia entre los más felices y los más infelices y es la siguiente: las personas más felices no es que tengan más planes en la vida, más metas vitales, sino que tienen más *metas sociales* que las personas infelices, tienen más metas de acercamiento a los demás, más metas de compromiso social, más metas que tienen que ver con el entramado social. Volveremos a esto más adelante.

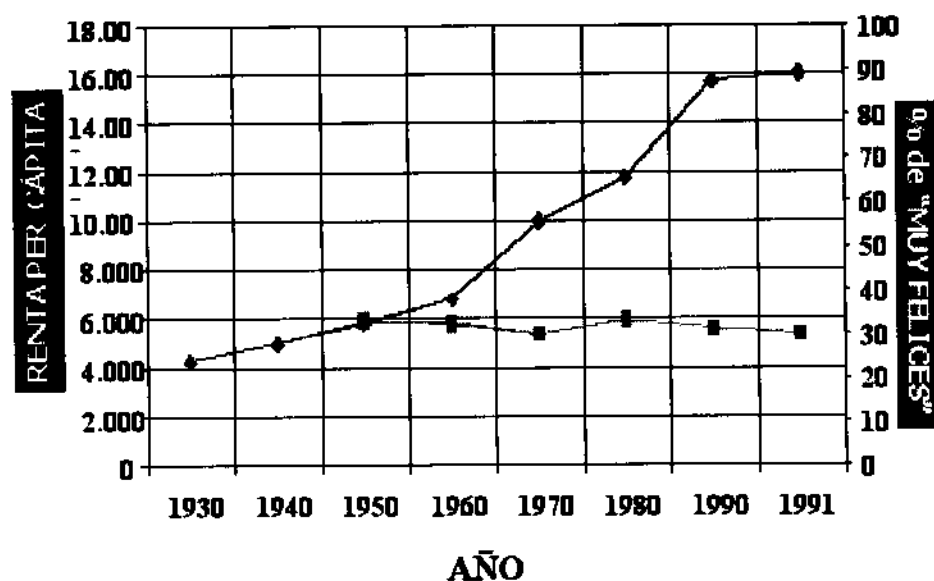
Yo creo que como gestores, interventores, como individuos, como políticos también, que tienen una sensibilidad social, la pregunta que podemos hacer es ¿Por qué interviene usted? ¿Por qué hace política usted? ¿Por qué inten-

ta usted educar a los niños? La respuesta sería bastante lógica: para que sepan más, para que estén más saludables, o para que haya menos enfermedades. Pero si seguimos preguntando por qué queremos conseguir estas metas, por qué es mejor que estén más saludables, más educados o mejor cubiertos sanitariamente los ciudadanos, algunas respuestas podrían estar muy cerca a algo parecido a lo siguiente: "*bueno, es que quiero que mis conciudadanos sean más felices, se sientan mejor en este mundo*". Los fundadores de la patria norteamericana decían que la política era conseguir la máxima felicidad para la mayoría y yo creo que esto, es un fin legítimo aunque, como muestran los datos sobre gasto público, no sabemos aún bien cómo lograr esa meta deseada.

Algo semejante ocurre cuando se analizan países. Los factores económicos son muy importantes como un requisito inicial mínimo pero una vez que se obtiene un nivel digno mínimo económico, el factor económico apenas explica nada. De hecho, hemos visto que Ghana estaba en la cola de la lista y, en general, los países africanos muy pobres están muy atrás sistemáticamente en los *ranking* de felicidad. Además, hay interesantes excepciones y Ve-

nezuela parece ser una de ellas: su nivel de felicidad es mucho mayor del que cabría esperar por su renta per cápita o su Producto Interior Bruto. En definitiva, las diferencias económicas son importantes cuando hay carencias abismales, pero una vez que estas se reducen, la economía deja de tener un peso importante en la determinación de las diferencias transnacionales en cuanto a la felicidad.

Figura 8. Evolución de la renta per cápita y el porcentaje de ciudadanos que se consideran "Muy felices" en USA
(Myers, 1990; cit. en Avila y Vázquez, 1998)

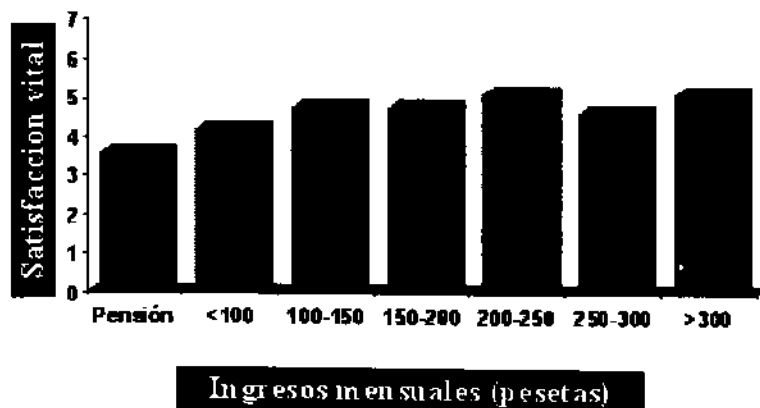


V. DETERMINANTES DE LA FELICIDAD

¿De qué depende la felicidad? Hay una canción en España, no sé si aquí llegó, *Salud, dinero, y amor*, ¿recuerdan? Salud, dinero y amor ¿es así realmente lo que determina la felicidad? En el estudio citado anteriormente de mi colega, M. Dolores Avia, se preguntó a la gente no sólo sobre su nivel de satisfacción con la vida sino también sobre factores como el nivel de ingresos económicos y algunas otras preguntas. Lo que se observa en la Figura 7 es que, aparentemente, el dinero no da la felicidad, una intuición muy extendida que afortunada y consoladoramente queda refrendada por datos como éstos.

Lo que se halló en el estudio (ver Avia y Vázquez, 1998) es que, a partir de un nivel mínimo de ingresos (lo que en España es suficiente para vivir dignamente: unas cien mil pesetas al mes) los niveles de felicidad de la gente **no** tienen que ver con el nivel de ingresos. Es decir, parece que para sentirse bien es necesario un mínimo de poder adquisitivo y sin este es muy difícil sentirse feliz pero, y esto es lo importante, una vez cubierto ese mínimo no hay relación entre capacidad económica y nivel de satisfacción personal.

Figura 7. Satisfacción con la vida e ingresos económicos mensuales en una muestra española (N=400) - Avia, 1997; cit. en Avia y Vázquez (1998)



Un modo fascinante de exponer esto es el estudio recogido por Myers (1990). Como puede observarse claramente (Figura 8), los ingresos de los Estados Unidos en términos de renta per cápita han ido creciendo, sobre todo desde los años sesenta, de un modo tremendo, lineal: prácticamente se han quintuplicado en treinta años los ingresos económicos. Sin embargo, en este mismo período, el porcentaje de gente que dice sentirse muy feliz es prácticamente estable y, en todo caso, se apreciaría una ligera disminución desde 1980.

Pasemos a considerar el peso del amor. El amor parece muy importante para determinar la felicidad, sobre todo porque el amor parece expresar, en general, una apertura hacia los demás. Hay una variable psicológica muy ligada a este concepto y es el de Extroversión. La extroversión parece que es un factor de personalidad extraordinariamente relacionado con la felicidad. No olvidemos que somos individuos biológicamente preparados para la interacción, para el contacto social (por ejemplo, los neonatos están equipados para mirar directamente a los ojos y para reaccionar ante la sonrisa humana, véase Avia y Vázquez, 1998).

Por cierto, antes de continuar, ¿de cuánto tiempo dispongo?

Voz femenina: *Del que quiera.*

Prof. Vázquez: Del que quiera no, porque me puedo hacer muy pesado. En fin, hay un estudio del jefe del Departamento de Psicología de la Universidad de Chicago, no sé como se pronuncia su nombre pero se escribe así: Csikszentmihalyi. Uno de los divertidos estudios de este autor consiste en hacer que una serie de personas lleven un beeper (un avisador) que suena al azar varias veces al día y les pide a los participantes que cada vez que suene deben escribir en ese momento su estado de felicidad (en una escala sencilla como las que hemos visto anteriormente) y una descripción de lo qué hacían en ese momento. Con este procedimiento, denominado "muestreo de la experiencia", ha recogido ciento de miles de datos en diferentes países, clases sociales, grupos humanos, etc. Una de las conclusiones fascinantes de este tipo de estudios es que de un modo sistemático el bienestar está asociado a dos cosas: a) estar *activamente* haciendo algo y b) estar haciendo algo con *otras personas*.

Voz masculina: Claro, el máximo estado de felicidad del adolescente sería estar enamorados porque dan todo.

Prof. Vázquez: Si me permiten la ironía, creo que ese es el máximo estado de tragedia personal. ¡No hay nada más trágico que estar enamorado en la adolescencia!. Se sufre mucho, se sufre porque nunca sabe si lo están queriendo o no, si su cuerpo es atractivo o no, si vas a ser rechazado o no. Uno se ve al espejo para ver si tiene granos o espinillas... Yo estoy muy contento porque mi adolescencia pasó. Realmente a pesar de los eslogan publicitarios que definen que el ser joven es lo máximo, es terrorífico ser joven. Por cierto, estaba oyendo estos días en Caracas en la radio una cosa muy divertida: un estudio norteamericano acaba de averiguar que los venezolanos son la nación más vanidosa, más presumida, pero fíjense que han señalado que el 57% de los hombres y el 80% de las mujeres, están preocupados con su cuerpo, con la apariencia.

Volviendo al tema de la extroversión, hay un estudio realmente interesante que demuestra que este tipo de factores de personalidad están estrechamente con la apreciación de

satisfacción que cada uno tiene sobre su propia existencia (Larsen y Kasimatis, 1990). En este estudio se escogió un grupo de extrovertidos extremos y un grupo de introvertidos extremos y se les pidió que durante varias semanas escribieran por la noche, al acostarse, el grado en el que se habían sentido contentos o satisfechos, empleando para ello una sencilla escala.

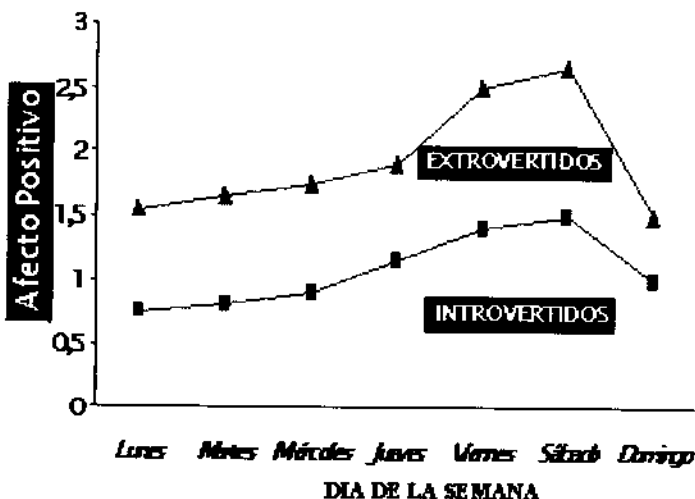
Como se observa en la Figura 9, hay notables diferencias entre extrovertidos e introvertidos. Lo divertido de esto es que sistemáticamente, y es muy aleccionador, los extrovertidos se sienten mejor que los introvertidos el día de la semana que sea. Pero aún más sorprendente es ver que el peor día de los extrovertidos es igual o incluso mejor que el mejor día de los introvertidos: el extrovertido se siente fatal el domingo por la noche pero aun así el domingo del extrovertido es comparable al viernes o al sábado del introvertido.

Sabemos que el factor de la extroversión y la introversión tiene que ver con la genética: hay niños que desde muy temprano parecen abiertos al mundo, a los otros, disfrutadores del contacto social. Por el contrario, hay niños mucho más retraídos, incluso

hijos de la misma familia, y este factor de sociabilidad, que emerge desde muy tem-

prano, parece que tiene mucho que ver con la felicidad. ne que ver mucho con las horas de exposición al sol y con la latitud. Exposición al sol, y tam-

Figura 9. Estado de bienestar medio diario, a lo largo de los días de la semana, en extrovertidos (Larsen y Kasimatis, 1990; cit. en Avia y Vázquez (1998))



prano, parece que tiene mucho que ver con la felicidad.

Voz femenina: ¿Y la variable del clima?

Prof. Vázquez: Sabemos, por ejemplo, que la depresión estacional (una depresión asociada sistemáticamente a cambios de estación) supone aproximadamente un 15% de las depresiones. Este tipo de depresiones tie-

bién por la estación de la luna. Pero en el ámbito de la felicidad, creo que es más importante la riqueza en frío que la pobreza a la luz del sol; la riqueza a oscuras que la pobreza a la luz del sol. A mí me parece que con la felicidad tienen que ver más variables ajenas al clima aunque algo sí puede afectar éste (por ejemplo, en una mayor disponibilidad para estar en la calle y tener contactos sociales, por ejemplo).

Voz femenina: *¿Cómo definen esa apertura los demás?*

Prof. Vázquez: El gusto por el contacto con los demás.

Voz femenina: *¿Tiene que ver con las habilidades sociales, el disfrutar en grupo?*

Prof. Vázquez: Más que habilidades sociales interviene el gusto, el deseo, la facilidad; porque alguien puede ser habilidoso pero tener muy poca intención, muy poco disfrute espontáneo con el contacto social. Las sociedades latinas son muy privilegiadas en términos de contacto social. A mí me parece que aquí hay un capital fantástico que no se puede arrojar por la borda y seguramente ese capital es lo que mantiene a este país saludable en muchas cosas, lo que lo mantiene optimista, y lo que lo mantiene activo.

Voz femenina: *Me decía una sobrinita mía, que estuvo hace poco en Alemania pasando unos días, que los jóvenes allá son muy tristes y piensan en el suicidio porque los adultos los cuestionan mucho y les dicen «tienes todo esto porque una generación de adultos sacrificó su*

vida por hacer el país». Y viven así, como cuestionándolos por eso.

Prof. Vázquez: Sí, pero no olvidemos que Suecia, por ejemplo, es un país con tasas altas de suicidio y vive feliz.

Voz femenina: *Yo recuerdo que en Dinamarca me llevaron a ver una escuela donde había un entrenamiento para que los padres aprendieran a consentir a los niños. No recuerdo el nombre de la terapia. Yo dije, ¡bueno en América Latina somos consentidos todos! Pero era impresionante entrar a un jardín de infancia en el que no hubiera libros infantiles, yo nunca había sentido ese vacío; entonces ahí hay una visión también sobre cómo interpretan la felicidad. Si es por seguridad, si es por espacio de libertad.*

Prof. Vázquez: Los países escandinavos Dinamarca, Suecia, los países nórdicos en general, son de los pocos países en los que la felicidad es un valor, una virtud moral y luchan por conseguirla. No soy especialista en educación infantil, pero una buena parte de lo que hemos aprendido en el resto de los países respecto a intentar mejorar la felicidad de los pe-

queños viene de ahí, de experiencias de países de esas latitudes, en los que hay una búsqueda activa del bienestar por dos razones: a) porque es un bien moral, y b) porque si no lo hacen estarían comprobando en vida su condena futura. Es una diferencia importante con sociedades latinas en las que el catolicismo está arraigado. En nuestros países, parece que la felicidad es algo dado o bien no se considera un bien moral que haya que conseguir o incrementar.

Hablamos anteriormente de que la salud tiene poco que ver con la felicidad. No voy a detenerme mucho en este punto pero comentaré algo que creo importante. Una compañera mía en Estados Unidos, en Northwestern University, empezó haciendo un estudio sobre la felicidad en lesionados medulares, lo cual parecía una contradicción en sus propios términos: ¿Cómo un lesionado medular va a ser feliz? Parece incluso una ofensa preguntarle a alguien que está en la cama “¿Oiga, usted es feliz?” Esta investigadora, Camille Wortman, después de muchos avatares y de muchas dificultades, puesto que el *staff* del hospital desconfiaba de la finalidad científica y de la consistencia moral del estu-

dio, consiguió el permiso para llevarlo a cabo.

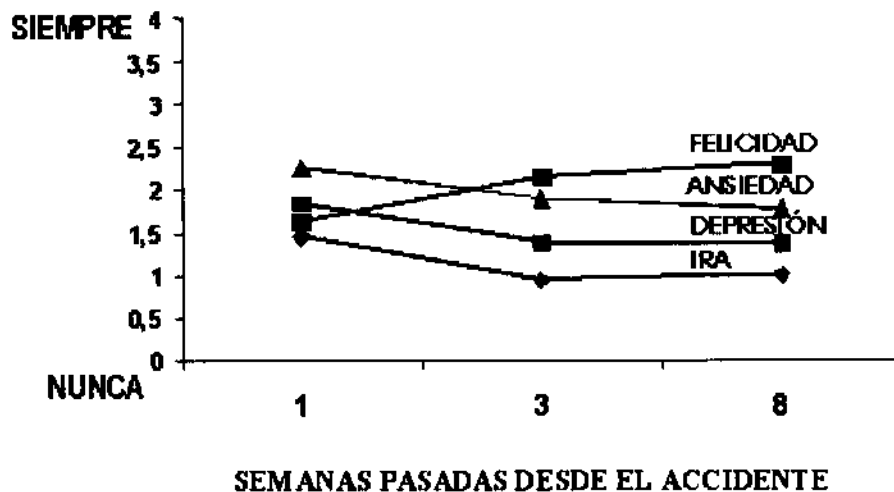
Wortman descubrió una cosa asombrosa. Cuando se le pregunta a un lesionado que hace una semana ha tenido el accidente acerca de cómo se siente, se observa que, en las semanas posteriores al accidente hay, como era de esperar, sensaciones de ansiedad, de depresión, y de ira. Pero a la vez, y este es el hallazgo revelador, coexisten sensaciones de *felicidad*. Lo que halló es que en la primera semana los sentimientos de felicidad coexistían con sentimientos negativos, con sentimientos de desesperación, rabia, impotencia. En la tercera semana entre los ciento veinticinco lesionados medulares, que eran su grupo de estudio, el sentimiento de felicidad era el sentimiento individual *más intenso y más frecuente* que tenían a lo largo del día (Figura 10), que naturalmente coexistía con otras cosas más dolorosas (recordemos el verso de Dario).

Esto nos hizo cambiar profundamente nuestra visión de lo que es la felicidad. Típicamente el modelo lego, el modelo no experto del bienestar humano considera que los sentimientos positivos son incompatibles básicamente con

los negativos; si estás muy mal, te sientes muy mal o muy deprimido, pues eso es prácticamente irreconciliable con un sentimiento positivo. Pero los modelos modernos de emociones nos demuestran claramente que las emociones positivas y negativas *coexisten*, no son modelos de vasos comunicantes donde unos se llenan y otros se vacían; son unos modelos

de vasos independientes si se me permite la expresión. Un enfermo medular, por razones que podríamos explicar aquí pero no es el motivo, empieza a creer en estados de felicidad, el sentimiento de felicidad es el que más tiene al cabo del día, parece un poco incómodo el pensamiento, un poco absurdo.

Figura 10. Estado de ánimo en una muestra de lesionados medulares (N=125) en las semanas siguientes al accidente (Wortman y Silver, 1987; cit. en Avia y Vázquez (1998))



Pero lo mismo sucede, por ejemplo, con lo que aparentemente es la pérdida más irreparable, más brutal que puede tener el ser humano, que es la pérdida de un hijo por muerte súbita. Hay un síndrome de muerte súbita infantil en que un bebé muere repentinamente: es una muerte inesperada, muy brutal y tienen un costo psicológico mayor, una muerte en la cual el sentimiento de culpabilidad aparece. Exactamente los mismos datos aparecen con madres, padres, que han sufrido recientemente, en una semana, la muerte de un hijo.

Esto es fascinante para crear modelos nuevos de aproximación, comprensión e intervención sobre los problemas emocionales. Los psicólogos o psiquiatras a veces somos como aves carroñeras que esperamos que pasen "cáda-veres" por nuestra puerta, para finalmente intervenir con modelos que son conceptualmente inadecuados ¿Por qué? Porque la inmensa

mayoría de la gente es capaz de sobrevivir, de aguantar bien los fuertes tirones que nos da la vida y transformar, mediante cambios muy profundos, el significado, por ejemplo, de la muerte de su hijo, el significado que ha tenido en la vida de uno. Estamos muy preocupados por coger el autobús a las siete y llegar a casa, pero ¿qué ocurre si se derrumba este techo y nos deja a los cincuenta parapléjicos (iba a señalar sólo a una persona de la audiencia pero, para no traumatizar a ningún supersticioso, haré el supuesto de que todos somos víctimas del evento). Usualmente nuestra preocupación por llegar pronto a casa desaparece, se desvanece, y nuestro sistema de valores se transforma automáticamente. Y cuando nos sucede una experiencia brutal, intensa, es muy probable que se transforme radicalmente nuestra situación en el mundo, nuestra comprensión de lo que es importante de verdad y lo que realmente no es tan importante.

VI. EL APRENDIZAJE DE LA FELICIDAD

¿Se puede hacer algo por mejorar la felicidad de los seres humanos? Seguramente sí pero, la verdad, es que siento decepcionarles: no sé mucho sobre esto.

(Muchas risas)

Bueno, les podría dar unos consejos. La verdad que eso sería prácticamente motivo de otra conferencia. ¿Cómo ser feliz?. La felicidad es un estado natural, mucho más habitual de lo que nosotros creemos, que parece depender de una serie de factores que empezamos a comprender desde una perspectiva más científica. Parte de lo que sabemos se debe al tratamiento de las personas con problemas mentales: sabemos bastante cómo aliviar el sufrimiento humano y esto es ya un paso importante pero quizás no decisivo para comprender del todo cómo mejorar el bienestar.

Un buen punto de partida para la conquista de la felicidad es atender la sabia palabra de Bertrand Russell. A pesar de que nació en una

familia británica aristocrática, era un tipo que estuvo muy insatisfecho consigo mismo, vivía mal dentro de su piel: "...*en la adolescencia la vida me era odiosa y estaba continuamente al borde del suicidio del cual me liberé gracias al deseo de saber más y más. Hoy por el contrario tengo gusto por la vida y casi estoy por decir que cada año que pasa lo encuentro más gustoso*"(1978, p. 34).

Y aquí viene lo que yo quería señalar. Uno de los aspectos que quizás debemos tener siempre en cuenta es que es *posible* esa transformación. Russell nos demostró que es posible esa transformación, y sugirió algunas claves para entender lo que debe ser la búsqueda (o "conquista", utilizando sus palabras) de la felicidad. Una de esas claves es la de reducir al máximo la preocupación sobre uno mismo. Una de las claves del bienestar es no quedar absorbido por uno mismo o, como decimos los psicólogos, quedar autofocalizado, que es lo que le ocurre a una persona cuando está deprimida (Sanz y Vázquez, 1991). Cuando una

persona está así, parte de su depresión se debe a que se producen mecanismos de autorreflexión que son muy perniciosos; es una especie de reverberación continua de reflexionar en vacío que incrementa el malestar. (Por cierto, habría que tener en cuenta que algunas prácticas psicoterapéuticas, especialmente aquellas que se recrean en el análisis verbal de los conflictos, pueden tener un efecto más perjudicial que beneficioso).

Cuando no se puede hacer nada sobre una situación, sobre algo malo que nos ha pasado, posiblemente lo mejor sea no pensar en eso, aunque sea difícil hacerlo. El efecto negativo de un estilo de pensamiento “rumiativo” se ha visto, como les decía anteriormente, en estudios de padres que han perdido a su hijo por muerte súbita infantil. Se ha demostrado que aquellos padres que están peor al cabo de tres años, son justamente aquellos que desde los primeros días de la muerte del hijo quedan “atrapados” por preguntas imposibles de resolver y han permanecido haciendo reflexiones que son inútiles: ¿Por qué me habrá pasado a mí? ¿Qué he hecho mal para que se muera mi hijo? ¿Podría haberlo evitado?

Entre las claves de la felicidad, hay varios aspectos importantes, todos ellos extraídos de investigaciones y de estudios empíricos:

- 1) Es muy importante ponerse metas alcanzables con sentido (yo creo que los constituyentistas venezolanos deberían tener esto muy en cuenta para no generar frustraciones futuras).
- 2) Evitar ser autodestructivos y la autocrítica permanente. Sabemos bien que la autocrítica puede ser estéril, causa de dolor y generalmente no conducir a nada constructivo. Un mecanismo psicológico humano es preguntarse por las cosas malas que suceden, pero sin embargo están sucediendo cantidad de cosas buenas cotidianas ante las que debemos ser sensibles.
- 3) Un aspecto esencial de la felicidad es participar en el mundo, no quedarse ni sentirse ajeno a él. Lo que nos mantiene vivos es intervenir en la realidad. Esta es una clave importantísima. Fijense bien que no les había hablado mucho sobre esto, había hablado mucho de felicidad, optimismo. No les he querido aguar la tarde hablando de desesperan-

zas y tragedia, pero en realidad estaba hablando de todo esto sin quererlo, porque la otra cara de la moneda de lo que hemos estado hablando hoy es la desesperanza y sabemos que la desesperanza mata. De hecho, el mejor predictor que tenemos del suicidio de los humanos, no es la depresión, la esquizofrenia, o el alcoholismo, sino la desesperanza. Ésta aqueja a los individuos que creen que no hay solución a sus problemas, sean éstos los que sean (algunas veces mínimos: algún conflicto marital, algún amor adolescente). Cuando uno no ve salida a eso es cuando se produce realmente el intento de suicidio.

La desesperanza, no obstante, también puede ser una excusa para la no intervención. Hay mucho pesimista de salón. Manuel Azaña fue Presidente de la República Española antes de la guerra civil de 1936. Azaña decía que la desesperanza, el pesimismo, a veces es el refugio de los cobardes. Yo no quiero meterme en terrenos morales porque esto no es una clase de ética ni interesa mucho en esta charla el aspecto moral de esto. Eso lo dejamos para otros expertos o pensadores. Pero me hace pen-

sar que a veces bajo ese pesimismo puede esconderse un poco el deseo de no intervenir, la desgana por transformar lo que lo rodea a uno.

Por último, cuando se sientan muy mal, muy lastimados por la vida, recuerden lo que un amigo mío, un norteamericano, me dijo una vez, y son palabras muy sabias: cuando te sientas muy mal o veas que estas desbordado con mucho trabajo, que no te da tiempo de ver a los hijos, no te da tiempo de dedicarte a ti mismo, a tu esposa, a la gente que te quiere, hazte una pequeña pregunta o, mejor dicho, hazte un escenario mental: métete en una cama e imagínate que estás moribundo en tus últimos momentos y piensa en qué te gustaría haber hecho en la vida. Muy pocos van a decir: *me gustaría haber trabajado más*. ¿Cómo te gustaría haber empleado tu vida? ¿Haciendo qué? ¿Con quién? Responder a estas preguntas de este pequeño juego mental aclara mucho los valores que son importantes en nuestra vida. Ese escenario imaginario aclara mucho lo que es fundamental. Normalmente las respuestas de la gente son que les gustaría haber dedicado más tiempo a aquellos a quienes se quiere, haber estado más tiempo con los hijos, con los amigos. Esto parece una

buen pista de dónde deberíamos ir poniendo nuestros recursos.

Rostand, un biólogo francés, decía, con una estupenda paradoja, que era muy optimista sobre el futuro del pesimismo. Pero creo que no tenía mucha razón. Hay que ser optimistas sobre el futuro del optimismo fundamentalmente porque el optimismo está ligado a la evolución de las especies. Tal vez el optimismo es algo que está realmente anclado en los aspectos más vitales del ser humano, no es un producto de la razón ni un producto occidental de nueva ola. Al revés, el pesimismo es más producto de la razón. Yo creo que es importante que tengamos siempre en mente que realmente somos individuos, partícipes evolutivamente de este impulso que nos llevó a sobrevivir a través de una larga evolución de las especies y con esto concluyo. ¿Hay alguna pregunta o comentario?

Voz masculina: *Yo quisiera repetir mi pregunta al comienzo de la exposición ¿Qué pudiera decirnos sobre su fórmula de la felicidad.*

Prof. Vázquez: ¿La mía personal?

Voz masculina: *Sí.*

Prof. Vázquez: No quiero decirle; la mía no importa mucho porque puede ser muy absurda. Es decir, mi fórmula de la felicidad puede ser una fórmula que a usted no le convenza nada: yo le puedo decir lo que para mí es la felicidad desde un punto de vista académico o de estudio. Creo que he intentado explicar al principio que cuando hablamos de felicidad suponemos una valoración global, general, de satisfacción con la vida, nada más. ¿Le parece insuficiente o corto? Hay muchos más aspectos, obviamente (calidad de vida, armonía individual y social, funcionamiento social adecuado, etc.) pero si me preguntan directamente qué es la felicidad no me importa asumir esa definición (como una más de las posibles) a pesar de su sencillez. Podríamos discutir el concepto de felicidad de Aristóteles que no tiene nada que ver con eso, sino con un estado de virtud, de armonía, de equilibrio fundamentalmente virtuoso. Yo veo que es una definición más moral, muy poco operativa. Estamos siempre interesados en la ciencia sólo para utilizar y medir cosas y seguramente es insuficiente, pero creo que es una definición de consenso adecuada.

Voz femenina: *¿Y en base a eso los que han tenido más obstáculos, más dificultades en la vida, son más o menos felices? ¿Habrá una relación entre felicidad y las dificultades que se han enfrentado?*

Prof. Vázquez: Eso tiene mucho que ver con el optimismo en realidad. Hay un grupo de suecos, uno en especial que tal vez conozcan, Cederblad (1996). Es un individuo que ha estudiado bastante el fenómeno de la resistencia. Él ha hecho estudios, que quizás puedan interesarnos, con muestras de alto riesgo. Él ha estado siguiendo durante treinta o cuarenta años a niños de alto riesgo, con problemas familiares muy graves, que han ingresado en orfanatos, en instituciones y ha descubierto que la inmensa mayoría de ellos eran chicos que al final, a pesar de haber tenido dificultades realmente muy grandes en su vida, han vivido felices. Son individuos tan felices como la media de los suecos. Quizás también es por eso, por haber sobrepasado con éxito esas dificultades.

Voz masculina: *Metabólicamente también hay una relación con factores químicos presentes en el organismo.*

Prof. Vázquez: Sí. Se habla de la química de la felicidad, pero podríamos hablar sobre varias cosas más. Uno, la tecnología, es un elemento muy importante. Pero a mí esto me produce cierto escalofrío, la química de la felicidad, un mundo feliz "huxleyano". Yo soy psicólogo, no me interesa mucho la química de la felicidad, aunque es algo muy importante. Pero vivo en un mundo rodeado de colegas que están recetando drogas todo el día y entonces tengo que hacer un movimiento de resistencia, porque me parece un camino muy peligroso.

Voz femenina: *No, aquí no estamos hablando de tomarte una pastilla para ser feliz, estamos hablando de la base biológica y de las diferencias biológicas y de las modificaciones metabólicas, que son patrones.*

Voz femenina: *Hay un momento dado en que yo puedo tener todo el bienestar pero, sin embargo, no tener un equilibrio conmigo mismo y no estar en el máximo feliz. ¿Cuándo puedo yo tener un máximo de felicidad, un medio de felicidad, un mínimo de felicidad? En cambio es mucho más medible el estado de bienestar.*

Prof. Vázquez: Creo que no necesariamente. Al principio he intentado demostrar que la felicidad es algo medible, el bienestar es un concepto más doméstico, más manejable, como, por ejemplo, el bienestar ergonómico (estar cómodos en unas sillas, con una temperatura adecuada,...) o el bienestar anímico (por ejemplo, estar pasando un buen rato); pero la felicidad es algo más global. Es legítimo preguntar acerca de ella aunque quizás no sea fácil dar una respuesta adecuada. Yo creo que plantear esto choca mucho porque parece una simplificación. Pero fíjense que en realidad no lo es, porque todo el mundo ha pensado sobre sí mismo y su felicidad muchas veces a lo largo de la vida. Hay métodos en psicología que esfuerzan a la gente a decir más de lo que saben. Pero creo que este no es el caso. No estamos forzando a la gente a que digan más cosas de la que realmente saben, sino que estamos esforzando a la gente a que digan cosas que realmente saben, en lo que son expertos.

Todo el mundo sabe más o menos si su vida es feliz o no, y quién es quién para decir dónde está la medida de la balanza. A mí me da bastante pánico aquellos que se erigen en

lúcidos intérpretes de la felicidad ajena. Ellos dicen: *esa persona dice que es feliz, pero en realidad no lo es, es un infeliz*. Es incómodo esto porque a mí me parece absolutamente legítimo y viable y válido lo que la gente diga.

Voz femenina: *Ustedes relacionan felicidad con satisfacción de necesidades, nivel de aspiraciones, metas, y me llama la atención el estudio que, aunque es cuantitativo, en el fondo tiene un sentido subjetivo muy importante, muy cualitativo. Habría que sistematizar esa sensación de felicidad en esos sujetos estudiados para poder llegar, por lo menos, a un consenso de definición de felicidad; a mi modo de ver es difícil la relación entre esa satisfacción. Por ejemplo, cómo Venezuela tiene niveles de pobreza tan altos y la gente es feliz. Párese en cualquier estación de Metro, la gente bajando del cerro después de sortear una cantidad de dificultades y la gente está gozando de los momentos. Asómese a cualquiera comunidad de éstas un viernes, y véalos disfrutando.*

Prof. Vázquez: Creo que eso es una felicidad real, no es una felicidad ficticia, porque a veces existe la sensación, un poco hipócrita

de señalar que esa felicidad es irreal, que es simplemente un mecanismo de defensa ante las dificultades. No. Es que realmente pueden darse esas paradojas.

Voz femenina: *Porque tenemos el problema de los patrones, por los cuales medimos lo que pasa en los demás. Si podemos aproximarnos a evaluar la felicidad. Ahí estaría la virtud de una investigación de tipo cualitativa.*

Prof. Vázquez: Tú te valoras con la media de tu país, no te valoras con la media de los suecos, te valoras con la gente que ves. Hablando de felicidad real, hay una cosa que desde que somos niños nos sucede. Cuando a un niño, desde muy pequeñito, le dices ¿oye, quién es el más listo de tu casa? Éste dice: fulanito. ¿Es un chico simpático? Sí, sí, es fenomenal, ¿Te cambiarías por él? ¡NO! Nadie se cambia por nadie. Es una cuestión fascinante psicológicamente porque uno tiene modelos de actuación, modelos imaginarios como Madonna, Ronaldo, no sé quien más, por ejemplo, Chávez ¿No? Y, sin embargo, cuando a alguien le preguntan te cambiarías por él nos dice que “no”. La gente quiere vivir su vida, su vida llena de conflictos, de paradojas, de ele-

mentos positivos y negativos, y quiere vivir su vida con una sensación de autenticidad, de realidad, a pesar de todos los pesares.

Un filósofo de Harvard planteó a sus alumnos un problema que a mí me parece bastante divertido (Nozick, 1992): imagínense, como en una película de Woody Allen, que hay una cabina fantástica, te metes dentro y llegamos a un mundo imaginario donde tu puedes conseguir lo que quieras, riquezas, mujeres u hombres; un mundo en que no hay enfermedades, en el que todo el mundo es feliz; imagínate un mundo perfecto para ti. Ahora bien, este mundo tiene una peculiaridad bastante perversa y es que, una vez que entres, no vas a recordar nunca que has estado fuera de la cabina alguna vez. ¿De acuerdo? ¿Tu crees que entrarías dentro de esto? ¿Vivirías ahí? Es una vida que vas a vivir como real, pero en realidad *no es* real. Cuando se le pregunta a la gente si le gustaría meterse dentro de esa cabina y vivir dentro de ese mundo, feliz pero irreal, el noventa y cinco por ciento de la gente dice ¡NO!. La gente quiere vivir algo real aunque sea duro, porque nuestra vida está llena de elementos duros, de elementos complicados. Salimos de aquí y pueden pasar muchas cosas en la ca-

lle, pero sin embargo no cambiaríamos eso por un mundo idealizado, porque una parte importante de la vivencia de la felicidad es su sensación de realidad (es un elemento más filosófico que psicológico).

Voz Masculina: *Disneyworld sería diferente ¿No?*

Prof. Vázquez: Hablando de la bioquímica de la felicidad en los años cincuenta unos científicos descubrieron el centro del placer de los animales; si se dejaba a las ratas autoestimularse eléctricamente ese centro podían llegar a morir de hambre porque se “olvidaban” de una necesidad tan básica como el comer. Yo creo que esto, metafóricamente, puede llegar a ocurrir. Hay gente que está buscando continuamente el placer, intentando crearse Disneyworld continuos. Esto es una vía muy equivocada de la felicidad. Decía V. Frankl (1987) que no hay nada más patético que alguien que esté buscando continuamente en el hedonismo porque está abocado al fracaso. Gente que en el sexo, en la bebida, o en placeres sensoriales intenta buscar agónicamente la felicidad, realmente sabemos que va por muy mal camino. Porque sabemos que esto tiene muy poco que ver con

la felicidad humana. A veces hay que renunciar a ellos. Y esto no es un canto a la castidad ni al puritanismo, más bien al contrario, los países más felices suelen ser los menos puritanos y esto también podría trasladarse al ámbito individual.

Sin embargo, la felicidad no está relacionada ni con bebida, ni con tabaco, ni con el sexo. Cuando tú pones a un niño a comer lo que quiera, y durante dos o tres semanas está tomando dulces, muy rápidamente autoequilibra su dieta, de modo que su nivel de búsqueda placentera queda equilibrada por una búsqueda mucho más razonable, mucho más equilibrada de proteínas, minerales. Vivir en Disneyworld está bien por un rato. A mí Disneyworld me parece un tormento. ¿Ustedes han visitado el estado de Las Vegas alguna vez? Las Vegas es la representación en la tierra del infierno, individuos anhedónicos, tristes y algo patéticos, frente a una máquina continuamente y sin mostrar ninguna sensación de disfrute o de placer. Es un poco larga la respuesta ¿Lo dejamos aquí?

(Aplausos)

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Avia, M.D. y Vázquez, C. (1998): **Optimismo inteligente. Psicología de las emociones positivas**. Madrid: Alianza Editorial.
- Cederblad, M. (1996). "The children of the Lundby study as adults: A salutogenic perspective". **European Child & Adolescent Psychiatry**, N° 5, 38-43.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). **Fluir (Flow). Una psicología de la felicidad**. Barcelona: Kairos.
- Diener, E. (1999). **Comunicación personal**.
- Diener, E. (en prensa). "*Subjective well-being and personality*". En D. Barone, M. Hersen y V. Van Hasselt (Eds.), **Advanced personality**. Nueva York: Plenum Press.
- Diener, E. , Diener, M. y Diener, C. (1995). "Factors predicting the subjective well-being of nations". **Journal of Personality and Social Psychology**, N° 69, 851-864.
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L. & Diener, M., "The relationship between income and subjective Well-being: Relative or Absolute?", **Social Indicators Research**, N° 28, 1993, 195-224.
- Frankl, V. (1987). **El hombre doliente. Fundamentos antropológicos de la psicoterapia**. Barcelona: Herder. (Orig. 1984).
- Myers, D.G. (1992). **The Pursuit of Happiness**. Nueva York: Avon Books.
- Nozick, R. (1992). **Meditaciones sobre la vida**. Barcelona: Gedisa. (Orig., 1989).
- Russell, B. (1990): **Autobiografía (1872-1914)**. Barcelona: Edhasa. (Orig. 1967).
- Russell, B. (1978). **La conquista de la felicidad**. Madrid: Espasa Calpe. (Orig. 1930).
- Sanz, J. y Vázquez, C. (1991). "Trastornos depresivos (II): Productos, operaciones,

proposiciones, y estructuras cognitivas". En A. Belloch y E. Ibáñez (Eds.), **Manual de Psicopatología** (Vol. 2, pp. 785-875). Valencia: Promolibro.

Seligman, M.E.P. (1998). Prefacio. En M.D. Avia y C. Vázquez (1998). **Optimismo Inteligente. Psicología de las emociones positivas**. Madrid: Alianza Editorial.

Taylor, S.E. (1991): **Seamos optimistas. Ilusiones positivas**. Barcelona: Martínez Roca.

The World Database of Happiness (Erasmus University Rotterdam, The Netherlands, Department of Sociology, Prof. R. Veenhoven): <http://www.eur.nl/fsw/soc/database.happiness>.

Veenhoven, R. (1992): "Happiness in nations". RISBO series: **Studies in socio-cultural transformation** N° 2, Rotterdam, Netherland: Erasmus University, 1992.

Veenhoven, R. (1994). "El estudio de la satisfacción con la vida". **Intervención Psicosocial**, 1994, N° 3, págs. 87-116.

Veenhoven, R. (1997). "Advances in understanding happiness". Published in French in **Revue Québécoise de Psychologie**, N° 18, 29-79.

Wortman, C.B. y Silver, R.C. (1987): "Coping with irrevocable loss. En G.R. VandenBos y B.K. Bryant (Eds.), **Cataclysms, crises, and catastrophes** (pp. 189-235). Washington, D.C.: American Psychological Association.