



## “El consumo casi siempre constituye una falsa promesa de felicidad”



Desde el “es el significado y el propósito de la vida” de Aristóteles hasta que “se alcanza cuando lo que uno piensa, lo que uno dice y lo que uno hace están en armonía” de Gandhi. Infinidad de personalidades a lo largo de la historia han intentado definir la felicidad. También lo hace la ciencia, cuyo reto hoy es encontrar las vías del ser humano para lograr ese estado de satisfacción con la vida. Así lo explica Gonzalo Hervás, profesor de la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid y presidente de la Sociedad Española de Psicología Positiva en el Día Internacional de la Felicidad.



La psicología positiva profundiza en las bases de la felicidad. / [Marcela Paolantonio](#).

### MARÍA MILÁN | ¿Qué es la felicidad, desde un punto de vista científico?

Es un sentimiento relativamente estable de satisfacción con la propia vida, es un fenómeno universal y completamente natural. Por ejemplo, a pesar de la compleja integración de factores que se requiere para su estimación, la mayoría de la gente es capaz de dar una puntuación a su felicidad en breves segundos, y eso quiere decir que nuestro sistema lo calcula y monitoriza por defecto.

### En ciencia, todo se cuantifica. ¿Se puede medir la felicidad?

Por supuesto, se evalúa a través de tests psicológicos. Estos cuestionarios incluyen preguntas testadas y baremadas con los que conseguimos resultados con una fiabilidad y validez similares a los que obtienen los test de personalidad o de inteligencia, aunque siempre hay margen para mejorar.



## ¿Cómo definiría la psicología positiva?

Es un movimiento dentro de la psicología científica que busca promover más investigación centrada en aspectos positivos del ser humano, de los grupos y de las organizaciones. Uno de los objetivos importantes es estudiar en profundidad las bases de la felicidad o del bienestar psicológico, que es como lo solemos denominar nosotros. Pero también se estudian otros aspectos como la resiliencia, las emociones positivas, el sentido vital, el altruismo...etc. Con esta base, también desarrollamos herramientas concretas para cultivar cada una de esas áreas tanto a nivel individual como a nivel organizacional.

## En los últimos años, las estanterías están repletas de títulos que incluyen esta palabra. ¿Se puede el público fiar de estos manuales?

La verdad es que, salvo excepciones, no los recomendaría. La mayoría son libros que han aparecido únicamente fruto del boom editorial de la felicidad. Ha habido mucho oportunismo. Sólo unos pocos que se basan en investigación rigurosa como los de Richard Layard o Sonja Lyubomirsky son valiosos y fiables. Muchos otros están basados en el pensamiento positivo algo que no tiene nada que ver con la Psicología Positiva y que incluso es probable que generen más frustración que felicidad. Por ejemplo, eso de 'sea usted feliz en diez lecciones' es sencillamente un fraude. En diez lecciones se puede conseguir, como mucho, ser un poco más feliz. Lograr una felicidad plena no es tan fácil ni depende sólo de la propia persona.



Gonzalo Hervás. / G. H.

## ¿Qué otros factores intervienen?

No hay que olvidar las limitaciones que marcan las condiciones socioeconómicas o las circunstancias adversas. Incluso factores internos a la persona como la personalidad u otros con influencia genética pueden ser, a veces, difíciles de modificar. Desde hace un par de décadas la psicología, en concreto la psicología positiva, está trabajando para comprender mejor las vías que llevan a una vida plena porque creemos que es un objetivo científico relevante aunque tremendamente complejo. Aunque cada persona puede aportar su visión por supuesto, y de esto se nutre fundamentalmente la autoayuda, probablemente la ciencia nos proporcione, con el tiempo, respuestas más sólidas.

## La búsqueda de la felicidad parece estar de moda, ¿antes no la perseguíamos?



Sí, claro que sí. La felicidad es un tema presente en la historia del pensamiento humano desde antes de Aristóteles. A principios del siglo XXI, en parte fruto de la expansión económica global, se convirtió en tendencia porque mucha gente se dio cuenta de que tenía un acomodo económico amplio y en cambio no era feliz. Luego vino la crisis y nos ha demostrado que la estabilidad económica es un factor importante, no el único evidentemente, sobre el que las personas construimos nuestra felicidad.

**Algunas corrientes abogan por encontrar la felicidad primero en uno mismo, aunque el ser humano es un ser social por naturaleza. ¿Se puede ser feliz si los de tu alrededor no lo son?**



Algunos casos sacrifican su felicidad por los demás. / [Techo ORG.](#)

En China y otros países asiáticos, la felicidad de las personas queridas es parte esencial de la felicidad propia. Y es algo explícito. En los países occidentales, en general más individualistas, estamos en un punto medio, la infelicidad grave de los de alrededor claro que nos condiciona mucho, pero se observa menos covariación. La felicidad es un resultado de muchos factores

internos y externos, no se pueden obviar ni los unos ni los otros. De hecho no sólo las personas cercanas influyen, la sociedad como tal también influye en nuestra felicidad. Tenemos datos en los que se observa que en España una parte del descenso en la felicidad que venimos detectando desde el 2008 es consecuencia de la percepción de insatisfacción creciente con la sociedad en que vivimos.

**¿Somos más exigentes que antes a la hora de considerarnos o no felices?**

La felicidad, como parte del sistema cognitivo-afectivo se ha ido desarrollando a partir de la evolución del ser humano y eso supone un marco en gran medida estable. Pero también es verdad que nuestras percepciones y estándares influyen en nuestra forma de reaccionar y pueden modular nuestra capacidad de ser feliz. Es difícil de saber con certeza porque no tenemos datos sobre eso, pero creo que el problema esencial no viene de que seamos más exigentes, sino porque tenemos más distracciones. Vivimos en un mundo donde el consumismo es un fenómeno del que es casi imposible aislarse. Y el consumo casi siempre constituye una falsa promesa de felicidad, y eso puede sesgar nuestra brújula biológica interna que es la que nos puede decir con más precisión lo que necesitamos para ser feliz.





## **Es común escuchar que “esa persona tiene las herramientas para ser felices y no lo es”. ¿Qué herramientas son esas?**

Habitualmente se considera que el desahogo económico y un entorno afectivo estable es suficiente para ser feliz. Pero es más complejo que eso. La relación con uno mismo es muy importante, así como el proyecto de futuro. Muchas personas creen que la felicidad es la ausencia de problemas pero se equivocan. El ser humano está diseñado para ponerse retos, para aprender. Y digo que es complejo porque incluso el apoyo de un psicólogo experto no garantiza que cualquier persona pueda ser plenamente feliz. Aunque los psicólogos hoy por hoy tenemos herramientas para hacer más felices a un rango amplio de personas, aún nos queda mucho por aprender. En el futuro, con investigación mantenida sobre el tema, podremos avanzar y lograr mejores resultados. Hay colegas que no creen necesario estudiar las bases de la felicidad y sinceramente es algo que no entiendo.

## **¿Cómo saber si un individuo ha alcanzado la felicidad plena?**

La felicidad plena es como un plato de alta cocina, son necesarios ingredientes de calidad, y sabiduría para mezclarlos en su justa medida. También atención, paciencia y creatividad para ir mejorando poco a poco la receta. Siguiendo la metáfora, los ingredientes serían por ejemplo las personas que nos rodean, las actividades que llenan nuestro tiempo o los proyectos de futuro. Y los “sabios” son los que consiguen que todo ello funcione de forma armónica y equilibrada.

## **¿Se puede no llegar a ser feliz nunca?**

Por supuesto, y no tiene por qué ser visto como un fracaso personal. Hay personas que ponen otros valores por encima de la felicidad y eso es totalmente legítimo y mucho más frecuentemente de lo que pensamos: madres, padres, abuelas, abuelos o cuidadores, a menudo optan por un camino que puede producir infelicidad a corto plazo. También hay casos más excepcionales que sacrifican su propia felicidad, incluso a largo plazo, por generar más justicia, más belleza o menos miseria en este mundo. Y digo que es más excepcional, entre otras cosas porque sabemos que el apostar por valores intrínsecos como estos, aunque puede generar problemas, también está asociado a largo plazo a un mayor nivel de felicidad.