

Reseña del libro: Layard Richard, (2005). **LA FELICIDAD.** LECCIONES APRENDIDAS DE UNA NUEVA CIENCIA. TRADUCCION: Victoria E. Gordo del Rey y Moisés Ramírez. Ed. Taurus Pensamiento, Julio, México, pp. 319, ISBN: 970-770-216-8.

El año pasado en México, se publicaron dos libros con un mismo tema, la calidad de vida y bienestar subjetivo coordinado por Garduño, Salinas y Rojas de la Universidad de las Américas, Puebla y editado por Plaza y Valdés y el segundo, la Felicidad. Lecciones de una nueva ciencia por un prestigiado economista de la London School of Economics del Reino Unido y editado por editorial taurus. Este último, es el que reseñaremos en esta oportunidad. Cada vez más los gobiernos y sus políticas de bienestar están avanzando hacia una conceptualización alternativa lejos de los viejos modelos centrados en el ingreso, la enfermedad, el asistencialismo y el paternalismo, sino desde una perspectiva más democrática y ciudadana, tratando de entender las necesidades de sus representados e intentando una interpretación de aquello que les genera una mayor felicidad.

La propuesta del profesor Layard, parte de la evidencia de la psicología, psiquiatría, medicina, sociología, antropología y filosofía para hacer una propuesta de cambio a los presupuestos básicos de la economía. En la primera parte del libro (capítulos 1 al 7), plantea el problema al señalar que las personas quieren aumentar sus ingresos y luchan por conseguirlo; aun cuando hoy las sociedades occidentales se han hecho más ricas, las personas que las forman no son más felices. Enseguida, cada capítulo va respondiendo las siguientes preguntas ¿Qué es la felicidad?, ¿Somos más felices?, si eres tan rico ¿Por qué no eres feliz?, entonces, ¿Qué nos hace felices?, ¿Qué va mal? y ¿Podemos perseguir un bien común?.

En la segunda parte del libro (capítulos 8 al 14), lo dedica a la exposición de cómo las personas y las sociedades pueden hacer para alcanzar esa experiencia vital "LA FELICIDAD".

En el primer capítulo, se llevan a cabo una descripción de las bases biológicas del estado de ánimo y su relación con la salud. Al final del mismo, señala como los seres humanos han conquistado gran parte de la naturaleza, pero que todavía resta conquistarse a sí mismos. Cambiar esa situación es el nuevo desafío y agrega *... "afortunadamente, disponemos ya de suficientes herramientas..."*.

En el segundo capítulo, describe la evidencia que muestra lo que ocurre en el cerebro cuando las personas experimentan sentimientos positivos y negativos. Enseguida, menciona como ha sido la manera más obvia de averiguar si la gente es feliz, la cual es encuestando en una muestra aleatoria por contextos familiares, en una pregunta típica "en un sentido general, ¿diría que es usted muy feliz, bastante feliz o no muy feliz?". Continúa, con las características de la felicidad y su relación con la salud física y mental.

En el tercer capítulo, se intenta mostrar una paradoja que enfrentan los países del primer mundo, las cuales han proporcionado mayores ingresos a sus habitantes; sin embargo, apenas la felicidad ha aumentado. El aumento de la felicidad derivado del ingreso adicional es mayor cuando se es pobre y decrece a ritmo constante cuando se es rico. Pero cuando son las sociedades en conjunto hacen mas ricas no se vuelven por ello más felices. En general se observa, para los países que un ingreso por encima de los 2000 dólares per cápita no garantiza mayor felicidad. Por que la felicidad adicional se ve contrarrestada con un aumento de infelicidad debido: 1) La depresión aumenta en la medida que aumenta el ingreso; 2) La adicción al alcohol es otro indicador significativo de infelicidad; 3) El suicidio ha aumentado en casi todos los países avanzados; 4) La delincuencia es un aspecto revelador del progreso económico.

En el capítulo cuatro, se trata de resolver el dilema, si soy rico, si lo tengo todo, ¿por qué no soy feliz? Pues bien, uno de los primeros argumentos es que nuestros ingresos comparados con los de los demás, se torna una medida de valoración social. Por esto, nos interesa lo que ocurre con nuestro grupo de referencia. Los ricos están en la cima y su grupo de referencia son los más pobres y estos últimos que se encuentran en la base se comparan con los ricos. Por tanto, el secreto de la felicidad es evitar comparaciones con personas de más éxito. Somos adictos a los ingresos, el resultado es una distorsión de nuestra vida en pro de trabajar y ganar dinero, no se piensa en otras metas. Así pues, los países más ricos trabajan menos horas al año. Invierten parte de los ingresos potenciales en una vida familiar más plena. En Estados Unidos no ha sucedido esto, posiblemente porque el trabajo sea más satisfactorio que la vida familiar. *Un país tendrá un mayor nivel de felicidad media cuanto más equitativa esté distribuida la renta, igualando las condiciones restantes* (página: 62).

En el capítulo cinco ¿que nos hace felices? se señalan cinco características que tienen un efecto insignificante sobre la felicidad: la edad, género, el aspecto físico, el

coeficiente intelectual y la educación. Existen siete factores que nos afectan la percepción de felicidad: las *Un secreto de la felicidad es disfrutar de las cosas tal y como son; sin compararlas con otro y descubrir cuáles son las que nos hacen felices* relaciones familiares, situación financiera, trabajo, comunidad y amigos, salud, libertad y valores personales. En general, las relaciones familiares tienen costos más altos sobre la felicidad total, por ejemplo, el divorcio, separarse, enviudar, que los del trabajo o la comunidad o amigos. En suma, necesitamos de los demás y necesitamos que nos necesiten, cada vez es mayor la evidencia sobre la importancia del amor en la biología y salud del organismo. Derivado de éste análisis, el autor concluye que la diferencia entre los países puede ser explicada por seis factores estrechamente relacionados con los siete grandes: la tasa de divorcios, tasa de desempleo, nivel de confianza, afiliación a organismos no religiosos, calidad del gobierno y proporción de personas que creen en Dios.

Debemos colocar metas por encima de nuestras habilidades pero loables para que no exista aburrimiento. Debemos dejarnos envolver por alguna meta externa “perderse uno mismo”, o sea tener expectativas claras y consistentes, intensas y sorprendentes.

Partiendo de la suposición de que las tendencias relativas a la confianza dentro de la vida familiar y social actúan como movimiento sísmico y contribuyen a explicar por qué la felicidad no ha aumentado en países como Estados Unidos, se encuentra que cada generación ha iniciado su vida adulta con un nivel de confianza más bajo que los anteriores.

En el capítulo seis, el profesor Layard retoma nuevamente las siete Grandes fuentes de la felicidad y describe como algunas han mejorado en los últimos cincuenta años: la salud, los ingresos y la calidad de vida en el trabajo. Pero otras se han visto perjudicadas: las relaciones familiares, la fuerza y la seguridad del entorno social y el predominio de los valores relacionados con la generosidad. Ya de manera más específica, refiere el como la tecnología elevó los niveles de vida y la atención sanitaria y la mortalidad descendió y las mujeres tenían menos hijos y la esperanza de vida de la mujer se elevó de 50 a 80 años. El trabajo doméstico se hizo más fácil y se ahorro tiempo y trabajar fuera de casa fue posible. Cambiaron los roles familiares de género y con las responsabilidades de casa se generó mayor tensión y desgaste y ambos entraron en conflicto. Al igual, empezó a resultar más fácil separarse, pues las madres/mujeres podían plantearse con mayor facilidad la ruptura

de su matrimonio, dado que ahora les era posible ganar más dinero que antes en su caso de ser necesitarlo.

La televisión reduce el tiempo de socialización, primero la familia se reunía en la televisión de la sala, después cada uno tenía su televisión y se acabó la cena familiar. Pero además ha contribuido a aumentar la violencia porque el efecto de la televisión se produce cuando nos muestra algo distinto a nuestra experiencia. Además, la televisión aumenta nuestros estándares de comparación y afecta los criterios que usamos para juzgar nuestros ingresos. Cuanto más televisión se ve, la gente sobreestima la riqueza de los demás y menos valora sus propios ingresos. Una hora más de televisión a la semana produce un gasto extra semanal de 4 dólares para "no ser menos que los demás".

Al final, observamos que los valores espirituales y morales están vinculados con la televisión pero también al individualismo rampante derivado de la derecha liberal y la defensa de los derechos humanos que propone la igualdad y anula toda posición heredada. Los jóvenes tratan sin respeto a los adultos, profesores, policías. La autorrealización es insuficiente, el ejercicio de los derechos individuales implica asumir las obligaciones colectivas.

En el capítulo siete, de la pregunta sobre la posibilidad de perseguir un bien común surge el análisis del egoísmo como común denominador de la naturaleza humana (Darwinismo Social) en todo tipo de interacción social que implique la necesidad de cooperar para lograr la recompensa más grande en lo colectivo y la más moderada o pequeña en lo individual. Se advierte que el deseo de aprobación refleja el anhelo de estar en armonía con los que nos rodean.

Un sentido de justicia emerge de la necesidad de tratar a los demás como nos gustaría que nos trataran a nosotros. Además, las personas no saben demorar sus recompensas, prefieren los premios instantáneos. Para lograr responder a demoras largas se requiere un fuerte sentido moral que nos haga sentirnos confiados. La confianza es básica en los contratos a largo plazo. Este capítulo pretende colocar la colectividad, el prójimo, la cooperación, el altruismo como elementos sociales de una felicidad duradera pero no ofrece los argumentos suficientes que nos expliquen por qué los humanos prefieren hacer trampa, ir por los atajos o esconderse cuando comen. El autor hace la propuesta de disfrutar el bienestar ajeno, pues sólo así todos son más felices, si prestamos la ayuda a los más necesitados, ellos pueden beneficiarse de ella y nosotros disfrutaremos por anticipado de su éxito.

En el capítulo ocho, inicia citando al abogado Jeremy Bentham al postular en 1789 que todas las leyes –y de hecho todas las normas morales- deberían basarse en algún principio unificador. Al igual, el mismo, autor postuló el que las leyes y acciones tendieran a generar la mayor felicidad posible, y sosteniendo que la bondad de la sociedad podía medirse por la felicidad de sus ciudadanos. Continúa el capítulo, mostrando algunas de las objeciones fundamentales al principio de mayor felicidad: 1) se nos hace suponer que existen diferentes calidades de felicidad: 2) algunas personas suponen que la felicidad se obtiene por añadidura a la solución de problemas o el éxito de las metas: 3) El principio de la mayor felicidad se ocupa sólo de las consecuencias de las acciones haciendo caso omiso de la naturaleza de la acción en sí misma, se sacrifica el medio al fin; 4) las personas se adaptan incluso a la infelicidad y finalmente la felicidad pone la conveniencia personal por encima de las normas colectivas.

La felicidad si es un bien común, requiere de una constitución política que sea construida de manera participativa para evitar el conflicto entre las reglas y ser capaces de recrear las reglas y que las reglas hagan posible la mayor felicidad a la mayor parte de las personas.

En el capítulo nueve, el primer párrafo de la página inicia con las preguntas ¿cómo debemos organizar nuestra vida social para conseguir la felicidad? y ¿Puede ayudarnos la economía?. Para dar respuesta, el autor analiza la fuerza y debilidad de la economía y va llevando al lector con argumentos académicos, como esta ciencia puede ayudar mucho más si incorporara a su práctica las conclusiones alcanzadas por la actual ciencia psicológica; sin duda es uno de los capítulos más claros y lucidos, donde el mismo autor se desprende u olvida su formación económica y dice “como ellos los economistas” (p. 143) al referirse al libre mercado. En el mismo capítulo, reconoce la existencia de cinco características de la naturaleza humana que se relacionan con el bienestar: la desigualdad (los ingresos suplementarios importan más a pobres que a ricos) efectos externos sobre terceras personas que no participan del intercambio, nuestras normas y valores cambian en respuesta a influencias externas, odiamos la pérdida más de lo que valoramos el beneficio y comportamiento incoherente (satisfacción inmediata y preferir pérdidas grandes con baja probabilidad); así mismo, agrega que las ciencias sociales necesitan una revolución académica para entender las causas de la felicidad. Finalmente, dice que 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.

En el capítulo diez, se plantea la necesidad de estatus como un elemento importante de la felicidad. Sólo que el estatus disponible es fijo de tal forma que un avance en estatus requiere que otros fracasen. Se propone un convenio colectivo que limite la carrera de todos contra todos pues se trata de juegos de suma cero. Se discute la adicción al trabajo como una fuente de infelicidad y se documenta la relación entre ser productivo y mantener un PIB alto cuando la gente trabaja menos. Se propone un impacto sobre los ingresos del trabajo para que la gente trabaje menos, evitando el efecto deformador de la medida impositiva. Al igual, se revisa el concepto de salario por rendimiento pues estimula la simulación, chantaje pero sobre todo aumenta el estrés laboral, pero debe atenderse que las motivaciones financieras alteran todas las otras motivaciones ligadas al rendimiento. Existe evidencia de que la compensación financiera produce un efecto poco solidario e individualista. Si queremos que la gente sea feliz en su trabajo tendremos que enseñarle que nuestra satisfacción nace en el trabajo bien hecho, de calidad. Una sociedad obsesionada con el estatus esta condenada a que el éxito se convierta en el objeto principal de pensamiento y de conversación.

En el capítulo once, inicia citando al Dr. Daniel Kahneman de la Universidad de Princeton (el único psicólogo que ha ganado el premio nobel de economía) al mostrar de cómo la globalización ha supuesto una falacia en la competitividad laborar en las personas. Dice, para ser felices debemos tener seguridad primero en los ingresos y para ello debemos evitar las fluctuaciones de empleo a corto plazo aunque tengas beneficios económicos a largo plazo. Debemos implementar un sistema para adquirir unos ingresos respetables en la vejez. La seguridad en el empleo es fundamental para lograr la felicidad. El autor se pronuncia contra el despido libre y argumenta que no afecta el nivel nacional de paro si se despide a menos personas. Propone que debe aprovecharse el paro para capacitar al personal. En la vida familiar se propone una reflexión sobre la necesidad de tener hijos y formación sobre paternidad. Lo más importante para una vida familiar segura es el tiempo disponible para la familia. En relación a la comunidad se debería evitar la movilidad social. Supone que entre más estables sean las poblaciones serán más felices. El autor propone invertir más en investigación sobre salud mental y fundamentalmente sobre depresión y terapia cognitivo conductual.

Supone en el capítulo doce, que la compasión enseñada a través de la religión nos ayuda a ser felices y buscar la felicidad del otro. Esto aunado a la psicología positiva y la educación del espíritu pueden funcionar para mejorar nuestro bienestar subjetivo.

El capítulo trece, es una revaloración sobre el uso de fármacos (tracionales y nuevos), para el alivio de las llamadas enfermedades mentales. Para ello, de manera muy clara evidencia los correlatos y bases bioquímicas de los principales neurotransmisores involucrados en dichos transtornos; así mismo, agrega que se debería usar el creciente progreso en el conocimiento de la psiquiatría y la terapia cognitiva, para controlar la infelicidad proveniente de genes inoportunos y educaciones destructivas.

Finalmente, el capítulo catorce, el de conclusiones para un mundo de hoy, enlista doce verdades sobre la felicidad: debe tomarse la felicidad en serio, supervisar el desarrollo de la felicidad en nuestros países, gastar más en ayudar a los pobres y en investigación en salud mental. Introducir facilidades para la vida familiar a través del trabajo subvencionar actividades que fomenten la vida en comunidad. Reducir el desempleo, prohibir la publicidad dirigida a menores de 12 años y sobre todo, mejorar la educación moral, cívica y religiosa.

El libro, cierra con dos apartados el de agradecimientos, en el cual agradece y reconoce su acercamiento al tema, sin Daniel Kahneman que en 1998 pronunció una serie de conferencias sobre la manera de medir y explicar la felicidad. Al igual, reconoce a otros autores de distintas disciplinas su apoyo. El libro se nutre de un apartado de 39 páginas con notas de cada capítulo, donde refiere cada fuente citada. Finalmente, aparece el apartado de bibliografía. Aquí vale la pena mencionar que no aparecen más de 10 referencias del 2005; así como, no citan dos de las principales revistas sobre el tema de felicidad, el Social Indicators Research y el Journal of Happiness Studies; sin embargo, no por ello le resta una importancia en su lectura básica para todos (sean estudiantes, académicos y terapeutas) interesado en el tema de bienestar (subjetivo) de las personas y sociedades.

José Ángel Vera Noriega y Jesús Francisco Laborín Álvarez
Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, AC, México

CONTATO

José Angel Vera Noriega

Endereço Eletrônico: avera@cascabel.ciad.mx

CATEGORIA: Resenha

Recebido em 20 de mar 2006

Aprovado em 20 de mai 2006