


MAGAZINE Se habla de...

Felicidad y ciencia

con Sonja Lyubomirsky

► Profesora de psicología en la UCLA y autora de 'La ciencia de la felicidad' (ed.Urano). ► Ha participado en el primer congreso mundial de la materia, organizado por el Instituto Coca-Cola de la Felicidad.

XL Semanal. Y usted, ¿es feliz?

Sonja Lyubomirsky. Sí, sí. Pero no me gustaría hablar de mí misma, sino de la investigación que hay en la materia.

XL. De acuerdo. ¿Y qué debo hacer para serlo yo?

S.L. Hay cientos de estrategias, pero yo me centro en doce, que son las que se apoyan en un trabajo científico. Son cosas como agradecer lo que tienes, hacer ejercicio, ser optimista sobre el futuro, meditar, perdonar a los demás, vivir el presente...

XL. ¿Y cosas como el fútbol?

S.L. La gente cree que la victoria de su equipo tendrá un efecto duradero, pero lo cierto es que será pasajero porque intervienen muchos otros aspectos de tu vida en que seas o no feliz. Nos equivocamos mucho en nuestras predicciones sobre nuestra felicidad.

XL. Usted estudia aspectos positivos, pero la psicología suele centrarse en los negativos: depresión...

S.L. Es fundamental estudiar cosas como el trauma, la depresión...; así podemos entender cómo nos podemos recuperar. Pero es verdad que los aspectos positivos se han dejado de lado porque parecen menos importantes.

XL. ... Pero no es así.

S.L. No, la gente no quiere sólo evitar lo malo, sino que quiere estar mejor. No quiere quedarse en un punto neutro, quiere ser feliz. La felicidad tiene muchos efectos positivos: tienes mejor salud, trabajas mejor, eres mejor líder, te gustas más a la gente... Beneficia a tu familia, a tu comunidad.

XL. Feliz, ¿se nace o se hace?

S.L. Las dos cosas. Según mis investigaciones, el 50 por ciento se basa en la genética. Hay gente que nace más feliz, pero otro 40 por ciento depende de nosotros: de lo que pensamos, de lo que hacemos, de nuestro comportamiento.

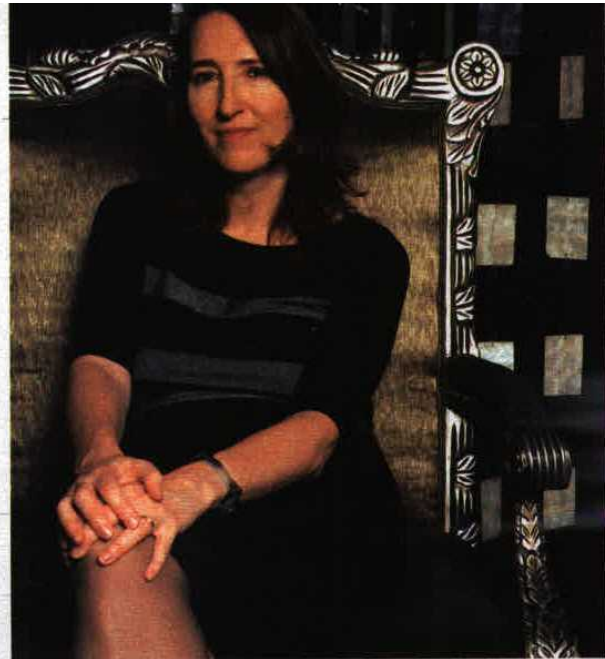
XL. ¿Y en qué se basa el otro diez por ciento?

S.L. Según muchos estudios, depende de las circunstancias de nuestra vida: ¿estás casado?, ¿eres religioso? Todo esto afecta. Lo que ocurre también es que te acostumbras. A lo mejor tienes un trabajo estupendo, pero te vas a acostumbrar a él. Al principio, te da mucha satisfacción, pero dejará de hacerlo; es lo que yo llamo 'adaptación hedónica'.

XL. ¿Y qué son las intervenciones de felicidad?

S.L. Son experimentos clínicos en los que pruebas una estrategia para ver si hace a la gente más feliz. Medimos la felicidad de la gente en un momento y luego, por ejemplo, les pedimos que hagan cinco actos amables a la semana durante diez semanas, y medimos la felicidad en el transcurso de esas semanas y al final.

«La felicidad depende de lo que hacemos: ser optimista, meditar, ser agradecido, vivir el presente...»



FOTOGRAFÍA: DANIEL MÉNDEZ

Pregunta a bocajarro

► El suyo, ¿es un libro de autoayuda?

► Sí, porque permite mejorar al lector por sí mismo, sin ayuda profesional. Lo importante de un libro de este tipo es que no esté basado en opiniones, sino en investigación científica; y mi trabajo tiene detrás muchos años de investigación.

XL. ¿Cómo se mide?

S.L. Preguntándolo, no hay otra manera. Es algo muy subjetivo, nadie puede decírtelo y nadie lo sabe mejor que tú. Aunque, claro, hay muchas escalas distintas y muy válidas.

XL. ¿Y el dinero da la felicidad?

S.L. Eso es parte del diez por ciento, pero es algo a lo que te acostumbras. Si te suben el sueldo, te acostumbrarás. Aunque, por supuesto, puedes gastarte tu dinero de muchas maneras y algunas te harán más feliz que otras. Por ejemplo: si contribuyes a una obra de caridad o dando clases de francés para aprender otro idioma.

XL. ¿Vivimos en un mundo feliz?

S.L. Depende, pero de media la gente está por encima del neutro, es decir, que sí. Aunque, por supuesto, hay mucha infelicidad en este tiempo y mucha diferencia entre países. Algunas son muy obvias: si hay inestabilidad política, corrupción, pobreza..., eso afecta a la felicidad.

XL. ¿Y somos más felices hoy que hace 200 años?

S.L. No hay manera de saberlo. Pero los estudios muestran que desde que se empezó a medir la felicidad, al menos 70 años atrás, no ha habido cambios en muchos países. Se ve, por ejemplo, en Estados Unidos y China: aunque la situación económica y la calidad de vida han mejorado mucho, el grado de felicidad es el mismo.

XL. Alguno parece que es más feliz siendo siempre negativo.

S.L. Bueno, es que hay demasiada gente que cree que ser feliz y tener razón es lo mismo. Por ejemplo, dice: «El mundo es un lugar horrible y quien no lo vea se equivoca». Lo que yo digo es que hay muchas perspectivas: hay miseria y hay belleza. Que seas una persona positiva no quiere decir que seas un ingenuo y, además, es más probable que hagas algo por cambiar lo que no te gusta. ■ **DANIEL MÉNDEZ**