

## Introducción a la edición en español

Mi familia emigró de Rusia a Estados Unidos cuando yo tenía 9 años, y una de las primeras cosas que recuerdo es observar a la gente que paseaba por la calle, en Boston, con aspecto alegre, sonriendo y saludándose al pasar. Pensé que los estadounidenses debían de ser más felices que los rusos, que andan con expresión adusta y actitud huraña. De hecho, una de las diferencias culturales que más llaman la atención cuando uno viaja por primera vez a otro país es la manera en que los lugareños manifiestan (o no) la felicidad. En realidad, esto es más complicado de lo que parece. Aunque los rusos parezcan melancólicos en comparación con los estadounidenses en público, la diferencia parece invertirse cuando uno ve lo escandalosa que puede ser una cena en un hogar moscovita.

Cuando doy conferencias sobre la felicidad —en este tema he concentrado mis investigaciones durante los últimos dieciocho años—, el público siempre me pregunta sobre la cultura. ¿Se entiende del mismo modo la felicidad en Europa, en África y en el este de Asia que en Estados Unidos? ¿Acaso mis recetas para la felicidad, que parten fundamentalmente de la investigación sobre los estadounidenses, se pueden aplicar también a los habitantes de otras naciones? Las preguntas son excelentes, y los investigadores que estudian la intersección entre cultura y emoción tienen algunas respuestas. Sin duda, el rostro de la felicidad es diferente en España, en Alemania, en Gran Bretaña, en Israel, en Corea del Sur y en Brasil. En las culturas más «individualistas», hay una mayor preocupación por los sentimientos personales y la autoestima individual y se hace menos hincapié en la armonía grupal, de modo que la búsqueda de la felicidad individual se percibe como un objetivo relativamente más alcanzable, razonable y deseable. Los estudios han demostrado que los asiáticos valoran la experiencia de las emociones positivas «de baja excitación» (como la serenidad y la calma),

mientras que las personas de origen europeo valoran las emociones positivas «de alta excitación» (como el alboroto y el entusiasmo). Las culturas también difieren claramente en cuanto a las normas y las prescripciones relacionadas con la expresión de la felicidad. Algunos no aprueban la apariencia de una gran felicidad, que puede despertar envidia, resentimiento, sospecha o, peor aún, el «mal de ojo».

A pesar de las numerosas diferencias, estoy convencida de que los seres humanos de todo el mundo realmente desean ser felices, por más que no utilicen el mismo idioma para reconocerlo. Es posible que los miembros de grupos culturales diferentes definan la felicidad de distintas formas (es decir, como algo divertido frente al amor romántico o frente a la salvación espiritual, como algo que conlleva el éxito material frente a una vida virtuosa, etc.). Es posible que expresen la felicidad de distintas formas: que pongan toda su energía en el esfuerzo por alcanzar un objetivo de toda la vida, que sonrían y rían, que se dediquen a la contemplación serena. Y también pueden perseguir la felicidad de formas diferentes; por ejemplo, tratando de apreciar lo que tienen, o dedicándose a la vida familiar, o esforzándose por estar más cerca de Dios. Pero, al final, todos buscan la felicidad, cada uno a su manera. En todas las naciones en las que han indagado los investigadores, las personas que han respondido han colocado la felicidad en el primer lugar de los objetivos más importantes de su vida. E incluso en esos raros casos en los que algunas personas manifiestan que no desean la felicidad para sí mismas (tal vez debido a normas culturales, a motivos religiosos, históricos o a actitudes personales), casi todos reconocen que desean que sus hijos sean felices.

En resumen, aunque las maneras de definir, entender, desear, expresar, compartir y perseguir la felicidad en España y en América Latina sean algo diferentes de las de Estados Unidos, parece que el anhelo de una vida próspera y feliz y muchos de los ingredientes de una vida así son universales. Como persona bicultural y bilingüe que soy (además de observadora atenta de las diferencias culturales en general), estoy convencida de que todos los lectores, del tipo que sean, pueden encontrar algo adecuado y que les venga bien entre la docena de actividades para aumentar la felicidad que describo en este libro.

## Prólogo

Todos queremos ser felices, aunque no lo admitamos abiertamente o envolvamos nuestro deseo con otras palabras. Tanto si soñamos con el éxito profesional, la realización espiritual, la conexión con los demás, un propósito en la vida, o el amor y el sexo, codiciamos estas cosas porque en última instancia pensamos que nos harán más felices. Sin embargo, pocos nos damos cuenta realmente de hasta qué punto podemos aumentar nuestra felicidad ni sabemos exactamente cómo conseguirlo. Tomar distancia y plantearte tus suposiciones más arraigadas sobre cómo ser más feliz y si puedes conseguirlo (justo lo que espero que este libro te estimule a hacer) supone comprender que puedes ser más feliz, que está en tus manos, y que es una de las cosas más vitales y trascendentales que puedes hacer por ti mismo y por las personas que te rodean.

¿Qué sentidos y misterios encierra la felicidad? ¿Se puede ser más feliz? ¿Puede perdurar la nueva felicidad? A estas preguntas fundamentales he dedicado toda mi carrera de investigación en psicología. Cuando empecé a investigar, como licenciada en psicología y con 22 años, el estudio del bienestar no estaba bien visto y el tema se consideraba complejo, poco científico, «blando» y confuso. En cambio, recientemente la felicidad ha estallado como un tema candente en las ciencias sociales, tal vez como síntoma del *Zeitgeist* [espíritu de una época] individualista occidental del siglo XXI.

¿Acaso la felicidad se ha convertido ahora en una moda pasajera, como el *hula-hoop*, los peinados altos y un grupo *punk* como los Fonzie? No cabe duda de que puede dar esa impresión, en un mercado saturado de artículos de periódicos y revistas, documentales de televisión, libros, citas, *blogs* y *podcasts* sobre el tema, aunque la inmensa mayoría de ellos prácticamente carecen de información empírica. Lo habitual es que, debido a semejante frenesí, los investigadores como yo queramos mantener la distancia, aunque me

parece esencial emprender un debate nacional sobre la felicidad e insisto en que se lleve a cabo con el máximo rigor científico. ¿Por qué? Porque estoy convencida de la importancia y las consecuencias del estudio científico de la felicidad y el bienestar. La mayoría de las personas del mundo, en todos los continentes y en todas las culturas, manifiestan que ser felices es uno de sus objetivos más preciados en la vida, para sí mismos y, sobre todo, para sus hijos. Además, la felicidad ofrece innumerables recompensas, no sólo para la persona que es feliz, sino también para su familia, sus compañeros de trabajo, la comunidad, el país y la sociedad. Trabajar sobre la manera de ser más felices —sugiere la investigación— no sólo hará que la persona se sienta mejor, sino que estimulará su energía, su creatividad y su sistema inmunitario, promoverá mejores relaciones, aumentará su productividad en el trabajo e incluso le alargará la vida.<sup>1</sup> En mi humilde opinión, la felicidad es el Santo Grial, «el sentido y la finalidad de la vida —dicen que decía Aristóteles—, el objetivo y el fin de la existencia humana».

La ciencia de la felicidad merece ser algo más que una moda pasajera, porque esforzarse por ser feliz es un objetivo serio, legítimo y digno. Si consultamos los textos antiguos de historia, literatura y filosofía, veremos que, además, es un objetivo eterno. Muchos sufrimos, y muchos más nos sentimos vacíos e insatisfechos; sin embargo, estar más alegres, menos angustiados, más tranquilos y menos inseguros es un objetivo digno de respeto. Hace dieciocho años que investigo en este campo; empecé cuando estaba haciendo el doctorado en la Universidad de Stanford, y he seguido y continúo ahora como profesora en la Universidad de California en Riverside. En los años intermedios, he visto crecer la ciencia de la felicidad como parte de un movimiento llamado «psicología positiva», la psicología de lo que hace que la vida merezca ser vivida. El nombre deriva de la convicción de que capacitar a las personas para que desarrollen una actitud mental positiva (para que tengan la vida más satisfactoria y dichosa que puedan) es tan importante como el enfoque tradicional de la psicología en superar sus puntos débiles y curar sus patologías. Aunque centrarse en la prosperidad y la realización parezca una decisión prudente y obvia, durante la segunda mitad del siglo xx la psicología ha estado obsesionada con la enfermedad, los trastornos y el aspecto negativo de la vida.<sup>2</sup>

En la actualidad, los psicólogos tienen objetivos más amplios y más ambiciosos. En los diez últimos años, la psicología ha realizado avances impresionantes en el conocimiento no sólo de cómo tratar la depresión (es decir, cómo hacer que una persona deje de sentirse fatal y llegue a sentirse bien), sino también de cómo hacer que nos sintamos fabulosamente bien. Estamos en una nueva era, y todos los meses aparecen publicaciones nuevas sobre cómo alcanzar y mantener la felicidad, cómo hacer que la vida sea más satisfactoria, más productiva y más agradable. Por desgracia, estos descubrimientos se suelen difundir, formal e informalmente, sólo entre los científicos, o, además, se publican en boletines académicos técnicos a los que están suscritas las universidades y quedan fuera del alcance de los que no son expertos. En este libro he reunido e interpretado los descubrimientos sobre cómo llegar a ser más felices, y los he utilizado como base para enseñar habilidades que las personas pueden usar para alcanzar un nivel más elevado y sostenible de bienestar.

Permítaseme por un momento que haga algunas afirmaciones importantes. En primer lugar, la estrella de *La ciencia de la felicidad* es la ciencia, y las estrategias para incrementar la felicidad que tanto yo como otros psicólogos sociales hemos desarrollado son sus elementos de apoyo fundamentales. Mis antecedentes son los de una científica dedicada a la investigación; no trabajo con pacientes, ni soy orientadora ni gurú de autoayuda. Que yo sepa, éste es el primer libro sobre cómo ser más felices escrito por alguien que realmente ha investigado cómo se puede alcanzar una mayor sensación de felicidad en la vida. Hace muchos años que mis amigos y mis colegas me insisten para que escriba este libro, pero hasta ahora no me había parecido que los avances científicos en este campo fueran lo bastante sólidos y rigurosos como para interpretarlos y traducirlos en recomendaciones concretas. En consecuencia, *La ciencia de la felicidad* es diferente de muchos libros de autoayuda, porque representa una síntesis de lo que los investigadores de la ciencia de la felicidad hemos descubierto en nuestras indagaciones empíricas. Todas las sugerencias que ofrezco están respaldadas por la investigación científica; si sobre un tema determinado no tenemos pruebas o éstas son

ambiguas, lo digo claramente. Hay notas (agrupadas al final de la obra) y referencias de todas las teorías, estadísticas o investigaciones originales. Si tienes interés en alguno de los temas específicos que aparecen en estas páginas y quieres profundizar en él, las notas te indicarán adónde ir. Si te pierdes con tantas interrupciones, puedes pasarlas por alto sin problema.

¿Por qué ha de importarle al lector que los consejos que recibe en los libros de autoayuda tengan una base científica? Porque la investigación empírica presenta múltiples ventajas con respecto a las observaciones anecdóticas o clínicas. Aplicando el método científico, los investigadores pueden separar la causa del efecto y estudiar un fenómeno de forma sistemática, imparcial y sin prejuicios. Por consiguiente, si en un artículo de una revista se proclama que meditar todos los días hace más feliz a la gente o que una planta alivia el dolor de cabeza, sólo un experimento real de doble ciego, en el que los participantes se asignen al azar o bien a un grupo de «meditación» (o de «planta»), o bien a un grupo de control, puede determinar si esta afirmación es verdadera o falsa. Aunque la ciencia es imperfecta, podemos tener mucha más confianza en sus conclusiones que si hay un solo individuo que da consejos sobre la base de su experiencia y de sus suposiciones limitadas.

Un lector de un periódico escribió una vez esta elocuente carta al editor sobre el tema de la ciencia:

Hay cuestiones de fe, como: «¿Existe Dios?» Hay cuestiones de opinión, como: «¿Quién es el mejor jugador de béisbol de todos los tiempos?» Hay cuestiones de debate, como: «¿Debería ser legal el aborto?» Y además están las cuestiones que se pueden responder con cierto grado de certeza mediante la aplicación del método científico, que son las llamadas cuestiones empíricas, es decir, las que en gran medida se resuelven mediante la evidencia.<sup>3</sup>

Al final resulta que si es posible o no aprender a ser felices durante mucho tiempo y cómo hacer exactamente para conseguirlo no es más que una cuestión empírica. Mi amigo y colega investigador Ken Sheldon y yo hemos recibido una subvención de más de un millón de dólares del Instituto Na-

cional de Salud Mental para investigar sobre la posibilidad de ser más felices. Con la colaboración de un equipo de talentosos estudiantes de posgrado, Ken y yo hemos utilizado esta subvención para llevar a cabo lo que hemos llamado «intervenciones sobre la felicidad», un término científico que no usamos para referirnos a confrontaciones con adictos, sino a experimentos que pretenden averiguar qué estrategias para estimular la felicidad son eficaces, cómo y por qué. (A propósito, los dos tipos de «intervenciones» coinciden en que, para que se produzca un cambio importante, es imprescindible cambiar el statu quo.) La investigación que desarrollamos a partir de estas intervenciones experimentales indica —el lector no tardará en verlo en estas páginas— que en realidad uno tiene la posibilidad de gozar de un incremento real de su propia felicidad, siempre y cuando esté dispuesto a hacer un esfuerzo. Si tomas la decisión de ser más feliz en tu vida (y comprendes que es una decisión importante, que requiere esfuerzo, compromiso y cierta cantidad de disciplina), has de saber que puedes conseguirlo.

Según el Diccionario Merriam-Webster, el adverbio interrogativo «cómo» tiene tres significados : 1) de qué modo o de qué manera, 2) por qué motivo, causa o razón, y 3) en fuerza o en virtud de qué\*. *La ciencia de la felicidad* [en inglés, *The How of Happiness*, que, traducido literalmente sería «El cómo de la felicidad»] abarca por completo las tres definiciones. Por encima de todo, este libro trata de cómo llegar a ser más feliz y te ofrece un mapa de carretera (una docena de estrategias para incrementar la felicidad) sobre el modo o la manera de llegar hasta allí y sobre cómo elegir las estrategias más adecuadas para ti. Además, comprender el motivo, la causa o la razón por los cuales las estrategias dan resultado es tan importante como saber en qué consisten y cómo aplicarlas de la mejor manera. Por último, la fuerza y la virtud de ser más feliz (las múltiples ventajas y consecuencias para ti mismo, para tu familia y tu comunidad) es otro de los temas vitales que trato.

Apoyándome en los resultados de nuestro trabajo con miles de participantes en la investigación, en *La ciencia de la felicidad* propongo una teoría

\* El Diccionario de la Real Academia Española dice exactamente lo mismo. (*N. de la T.*)

sobre los determinantes de la felicidad, podríamos decir que una gran teoría unificadora que compendia todo lo que los científicos sabemos actualmente sobre lo que nos hace felices y sus repercusiones para lograr un bienestar cada vez mayor. En cierto modo, toda la información sobre el tema de la felicidad que el lector haya ido reuniendo poco a poco de otras fuentes converge significativamente en este libro en un solo conjunto coherente. Para mi idea de que podemos maximizar nuestra propia felicidad resulta fundamental el concepto de la solución al 40 por ciento.

Resulta que «La solución al 40 por ciento» fue uno de los títulos originales de este libro, porque realmente es la herramienta que hay bajo la promesa de llegar a ser más felices, la respuesta a la pregunta de cómo se puede lograr mayor felicidad y, en definitiva, de lo que trata este libro. ¿Por qué el 40 por ciento? Porque el 40 por ciento es esa parte de nuestra felicidad que tenemos la posibilidad de *cambiar* mediante nuestra manera de actuar y de pensar, esa porción que representa el potencial de aumentar la felicidad duradera que reside en todos nosotros. No es una cifra pequeña, pero tampoco es una enormidad; es una cifra razonable y realista. *La ciencia de la felicidad* te enseña a aplicar esta cifra a tus propias circunstancias. Sin embargo, en lugar de enseñarte a salir de los valores negativos hacia un punto neutro —éste es el objetivo de la mayoría de las terapias y los tratamientos contra la depresión—, voy a destacar la manera de pasar de tu estado (puede que insatisfactorio) actual (ya sea  $-8$ ,  $-3$  o  $+3$ ) a un  $+6$ , un  $+8$  o incluso más.

A continuación explico la manera de leer este libro. Los capítulos 1 y 2 presentan las bases del programa para ser más feliz que se describe aquí, es decir, la teoría que hay detrás de la solución al 40 por ciento. En estos capítulos se exponen los principios y las pruebas empíricas que respaldan dos cuestiones fundamentales que nos preguntamos: cómo podemos decidir lo que nos hará más felices y qué tenemos que hacer exactamente para que esto ocurra. Verás lo que la mayoría de nosotros creemos que nos hará más felices y en qué formas nos equivocamos, y lo que los científicos demuestran que realmente determina la felicidad. La solución al 40 por ciento en-



cierra un mundo de posibilidades. Rehacerte como una persona más feliz (una persona nueva) depende totalmente de ti, *si* estás dispuesto a hacer un poco de esfuerzo y a asumir algún compromiso, *si* estás listo, y sólo si entiendes cómo hacerlo. La primera parte de este libro te conducirá hasta la línea de partida.

En ese punto estarás preparado para comenzar a introducir los pensamientos y las conductas que te harán más feliz, pero ¿por dónde empezar? Entonces desempeña un papel decisivo el capítulo 3. En este capítulo, breve pero fundamental, tendrás que rellenar un test diagnóstico que indicará qué estrategias concretas te harán más feliz. Determinarlo de forma indiscutible te conducirá a lo que te aporta la parte siguiente del libro, la segunda parte, que presenta análisis detallados y ejemplos concretos de 12 actividades específicas para aumentar la felicidad. El «diagnóstico de adecuación» te llevará a los capítulos que detallan actividades que se aplican de forma especial a tu personalidad, tus recursos, tus objetivos y tus necesidades. Contrariamente a lo que se suele creer, no hay un solo secreto de la felicidad, del mismo modo que no hay una sola dieta milagrosa que sea eficaz para todos. Cada uno de nosotros tiene que determinar qué estrategia, o conjunto de estrategias, será más valiosa y, cuando hayas completado el diagnóstico de adecuación del capítulo 3, estarás preparado y equipado para seguir adelante. Busca las actividades más adecuadas para ti en la segunda parte y emprende el proceso absorbente pero gratificante de llegar a ser más feliz.

Pero eso no es todo. La tercera y última parte del libro contiene dos capítulos fundamentales. El capítulo 10 describe cinco claves importantes que sustentan la felicidad duradera y te ayudan a comprender cómo y por qué son eficaces las estrategias para la felicidad. A partir del campo de la medicina, sabemos que los pacientes que comprenden bien la razón de ser de un tratamiento tienen más probabilidades de cumplirlo y de sacarle provecho, y aquí se aplica la misma lógica. Es posible que algunos lectores sientan la tentación de saltarse este capítulo; sin embargo, conseguirás aumentar más tu propia felicidad (aparte, por supuesto, de aumentar tu erudición) si sigues leyendo. Un último capítulo que vale la pena leer (el epílogo, «Si estás deprimido») se reserva para los que se han

sentido tristes o desanimados en las últimas semanas. Si éste es tu caso, a lo mejor te conviene leer primero el epílogo.

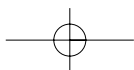
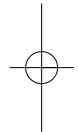
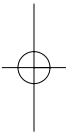
Antes de acabar, debo adelantar una observación que hice mientras escribía acerca de las 12 estrategias para aumentar la felicidad: ¿por qué muchas de las actividades más poderosas relacionadas con la felicidad suenan tan —cómo decirlo— ¿falsas? No cabe duda de que, para algunos de nosotros, exhortaciones como «da las gracias por lo que tienes», «vive el presente», «sé amable con todos», «mira el lado positivo» o «¡sonríe!» resultan superficiales en el mejor de los casos, y en el peor, cursis. Sin embargo, como demostraré sin ninguna duda, numerosos estudios confirman que estas estrategias, cuando se practican con esfuerzo y de manera óptima, tienen una eficacia increíble. ¿Por qué no están de moda entonces? ¿Por qué no las gritamos desde lo alto de las montañas y los tejados?

Puede que uno de los motivos sea que no es fácil condensar o reducir a su esencia unas recomendaciones tan poderosas y complejas sobre la felicidad. *Por supuesto que todos seríamos más felices si sinceramente sintiéramos gratitud por nuestra salud, nuestra familia, nuestros amigos, nuestra casa y nuestro trabajo, aunque no sean perfectos; pero, en cierto modo, si reducimos todo esto a «cariño, estarías mucho más contento si simplemente dieras las gracias por lo que tienes», la sugerencia parecería un lugar común insulso. También podría ser que, cuando convertimos en una máxima universal algo tan personal y tan íntimo como nuestros deseos de cómo queremos estar o cómo nos comportamos con nuestros seres queridos, el resultado parece diluido, manido y estereotipado.*

Por último (aunque no por eso menos importante), algunos relacionan las estrategias para mejorar la felicidad con personas que parecen demasiado alegres y felices para ser reales. Cuando estaba en la escuela secundaria, tenía una amiga cuyo dormitorio estaba adornado con frases de optimismo eterno («I ♥ Life», «No te des nunca por vencida», etc.), que, a mis 15 años, me producían horror, debajo de fotografías de adorables gatitos y unas puestas de sol deslumbrantes. Evidentemente, ahora miro algunas de aquellas frases, que a mí me parecían tan trilladas, y me doy cuenta de que tie-

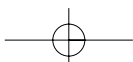
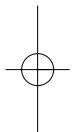
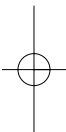
nen tanta fuerza que puedo incluirlas en mi libro. Lo que quiero decir es que no hace falta colgar citas sobre la felicidad en las paredes ni estar de acuerdo con la expresión exacta de algunas de las frases que utilizo aquí para sentir el impacto de lo que trato de transmitir. Por encima de todo, fíjate en que la felicidad tiene muchas caras, además de aquellas ubicuas caras sonrientes de color amarillo y el póster inspirador. El rostro de la felicidad puede ser una persona muy curiosa y con muchas ganas de aprender, alguien que tiene un montón de planes para los próximos cinco años, alguien capaz de distinguir entre lo que realmente es importante y lo que no lo es, alguien que espera con ansias el momento de leerle a su hijo en la cama por la noche... Algunas personas felices parecen alegres o muestran una transparencia serena, y otras simplemente parecen ocupadas. En otras palabras, todos tenemos el potencial de ser felices, cada uno a su manera, pero lo que espero que llegues a apreciar después de leer este libro es el concepto de que las estrategias básicas para aumentar la felicidad en nuestra vida cotidiana son menos impresionantes de lo que tal vez habías pensado.

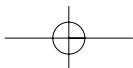
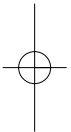
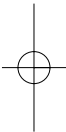
He crecido en Rusia y en Estados Unidos, y en mi vida he conocido a algunas personas muy desdichadas. También he visto a más de una amiga llegar a ser (y seguir siendo) verdaderamente más feliz a medida que crecía, cambiaba y maduraba. Este libro es el producto de años de reflexionar, leer e investigar sobre la manera de lograr esta proeza. Ya sea que anheles ser más feliz tú mismo, que conozcas a alguien que quiera serlo o que sientas curiosidad intelectual acerca de lo que los científicos saben actualmente sobre las causas y el potencial para un bienestar duradero, espero que estas páginas te enriquezcan y te iluminen.



PRIMERA PARTE

**CÓMO ALCANZAR  
UNA FELICIDAD REAL  
Y DURADERA**





# 1

## ¿Se puede ser más feliz?

*Para cambiar tu vida, empieza enseguida,  
y hazlo de modo que se note, sin excepción.*

WILLIAM JAMES

¿Qué crees que te haría más feliz? Párate a pensar por un momento y piensa en las siguientes posibilidades:

- Una relación.
- Más flexibilidad laboral.
- Otro trabajo que te permita mantenerte mejor, a ti y a los tuyos.
- Un dormitorio más.
- Un cónyuge más atento.
- Un hijo.
- Parecer más joven.
- Que no te duela más la espalda.
- Adelgazar.
- Que tu hijo sea buen alumno.
- Saber lo que quieres hacer realmente con tu vida.
- Que tus padres te apoyen y te quieran más.
- Curarte de una enfermedad crónica o una discapacidad.
- Más dinero.
- Más tiempo.

Si tus respuestas se parecen a éstas, que mis amigos me han confiado a lo largo de los años, prepárate para recibir una sorpresa. Ninguna de estas

cosas te hará mucho más feliz. Sin embargo, esto no quiere decir que el objetivo de encontrar la felicidad duradera sea poco realista o ingenuo. El problema es que tendemos a buscar la felicidad en los lugares equivocados. Lo que *creemos* que supondrá realmente una gran diferencia en nuestras vidas —así lo demuestra la investigación científica— sólo supone una pequeña diferencia, mientras que pasamos por alto las verdaderas fuentes de la felicidad y el bienestar personal.

En casi todos los países (desde Estados Unidos, Grecia y Eslovenia hasta Corea del Sur, Argentina y Bahrein), cuando se le pregunta qué es lo que más quiere en la vida, la gente coloca la felicidad en el primer lugar de su lista.<sup>1</sup> Aprender a ser más felices es decisivo para los que ahora están deprimidos o desanimados, y puede ser inestimable para todos. En este libro te voy a demostrar por qué nuestro deseo de ser más felices no es sólo una quimera.

## PROGRAMA PARA UNA FELICIDAD DURADERA

Es posible que hayas cogido este libro porque te parece que no estás aprovechando todo tu potencial en tu vida personal o laboral o porque no te sientes tan feliz ni satisfecho como quisieras. Una muestra representativa nacional de los adultos estadounidenses indica que poco más de la mitad (el 54 por ciento) estamos «sanos mentalmente de forma moderada», aunque no nos vaya de maravilla; es decir, que no mostramos gran entusiasmo por la vida y no tenemos una participación activa y productiva en el mundo.<sup>2</sup> Esto explica por qué el deseo de ser felices no es algo que sientan sólo los que están deprimidos clínicamente, sino que lo sentimos muchos de nosotros, desde aquellos que no somos tan felices como nos gustaría, que sentimos que no nos va bien del todo, hasta aquellos a los que puede que les vaya bien, pero quieren más: más alegría, más sentido en su vida, y relaciones y trabajos más estimulantes. Por último, puede que algunos de nosotros hayamos conocido la verdadera felicidad, pero que nos sintamos incapaces de recuperar aquel momento.

Esta sensación de languidecer o de haber «caído en un hoyo» o de estar «estancado en la rutina» puede ser muy desalentadora. Tal vez pensemos que hace falta una cantidad increíble de energía y de resistencia para levan-



tarnos, pero las noticias son esperanzadoras. El «trabajo» de levantarte con esfuerzo para salir del agujero y subir a un terreno más elevado puede empezar con muy poco, y a menudo da resultados enseguida. En un estudio, el profesor Martin Seligman, de la Universidad de Pensilvania, enseñó una sola estrategia para aumentar la felicidad a un grupo de personas que padecían una depresión grave, es decir, aquellos que, por la puntuación de su depresión, se encontraban en la categoría de los más deprimidos. A pesar de que estas personas tenían grandes dificultades hasta para levantarse de la cama, todos los días tenían que conectarse a una página web y hacer un ejercicio sencillo: recordar y escribir tres cosas buenas que hubiesen ocurrido aquel día, como «ha llamado Rosalind para saludarme», «he leído un capítulo de un libro que me había recomendado mi terapeuta» y «por fin hoy ha salido el sol». Al cabo de 15 días, su depresión mejoró de «depresión grave» a «depresión leve a moderada», y el 94 por ciento de ellos se sintieron mejor.<sup>3</sup>

Por consiguiente, la investigación sugiere que los primeros pasos para ser más felices se pueden poner en práctica de inmediato. El primer paso consiste en reconocer que nuestro anhelo de incrementar nuestra felicidad no es sólo una ilusión, sino un objetivo de una importancia vital, que todos tenemos derecho a tratar de alcanzar y los medios para conseguir. La felicidad no es un golpe de buena suerte que debemos esperar, como el final de la estación de las lluvias; tampoco es algo que debemos «encontrar», como la salida de una autopista o una cartera que hemos perdido, como si bastara con saber el camino secreto o conseguir el trabajo adecuado o el novio perfecto. Curiosamente, la noción de que la felicidad se tiene que encontrar está tan extendida, que hasta la frase tan conocida de «la búsqueda de la felicidad» implica que se trata de un objeto que uno tiene que perseguir o descubrir. Esta frase no me gusta. Prefiero pensar en la «creación» o la «construcción» de la felicidad, porque la investigación demuestra que depende de nosotros mismos.

En estas páginas verás que, para alcanzar la felicidad duradera, no es necesario (aunque un psicoterapeuta diga lo contrario) escarbar en lo más profundo de tu infancia, psicoanalizar tus experiencias traumáticas previas ni analizar minuciosamente tus maneras habituales de relacionarte con los demás. Tampoco es imprescindible conseguir un sueldo más alto, curarse de una enfermedad ni recuperar la juventud o la belleza. En este libro describo

estrategias que puedes empezar a aplicar ahora mismo y que aumentarán de inmediato tu sensación de bienestar, aunque estés profundamente abatido. Para seguir acumulando las ventajas de aumentar tu sensación de felicidad, tendrás que emprender un programa a más largo plazo. Lo bueno de un plan para toda la vida para alcanzar y mantener la felicidad personal es que el esfuerzo es máximo cuando las nuevas conductas y prácticas que aprendes todavía no te resultan «naturales», pero, con el tiempo, el esfuerzo necesario disminuye, a medida que las estrategias se vuelven habituales y se refuerzan a sí mismas. *La ciencia de la felicidad* describe un programa permanente de aumento de la felicidad que, si quieres, puedes comenzar hoy y seguir el resto de tu vida. El único que tiene capacidad para hacer que esto ocurra eres tú.

Un último comentario: ante un diagnóstico de depresión, este programa para la felicidad no pretende sustituir los tratamientos reconocidos, como la terapia cognitiva conductual, ni la medicación con antidepresivos, aunque habría que considerarlo un complemento poderoso, que podría ayudarte a sentirte mejor antes, con mayor intensidad y por más tiempo. Encontrarás más información en el último capítulo: «Si estás deprimido».

## ¿SABES QUÉ TE HACE FELIZ?

A estas alturas, puede que te sientas escéptico con respecto al programa para la felicidad que estoy describiendo. Tal vez te preguntes por qué, puesto que tenemos a nuestro alcance, tan a la mano, la posibilidad de incrementar nuestra felicidad de forma permanente, tenemos tan poca. ¿Por qué lo intentamos con tanta frecuencia y fracasamos? Sospecho que el motivo fundamental es que nos han condicionado para hacernos creer que nos harán felices para siempre las cosas equivocadas.

Los psicólogos científicos han acumulado pruebas convincentes de que habitualmente estamos equivocados acerca de lo que nos producirá placer y satisfacción y, por consiguiente, a veces nos esforzamos por hacer que ocurran cosas que en realidad no nos hacen felices.<sup>4</sup> Tal vez el error más común sea suponer que los acontecimientos positivos (ya sea una promoción en el trabajo, un informe de salud favorable, una cita con alguien que te gusta o

el triunfo de nuestro candidato presidencial favorito o de nuestro equipo de fútbol) nos harán mucho más felices de lo que realmente nos hacen. Pongamos como ejemplo el materialismo, es decir, la preocupación por el dinero y los bienes materiales. ¿Por qué nos cuesta tanto (¡incluso a mí misma!) creer que el dinero en realidad no nos hace felices? Porque la verdad es que el dinero sí que nos hace felices. El error —así lo explica con elocuencia un investigador de la felicidad— es que «pensamos que el dinero nos dará montones de felicidad durante mucho tiempo, cuando en realidad nos aporta un poquito de felicidad durante poco tiempo». <sup>5</sup> Mientras tanto, en nuestra búsqueda trabajosa de esos callejones sin salida del placer, acabamos pasando por alto otras rutas más efectivas para llegar al bienestar.

Vamos a analizar el caso de dos personas a las que entrevisté, que se dieron cuenta de que las cosas que, según la mayoría de nosotros, producen felicidad (la riqueza, la fama, la belleza), en realidad no son tan importantes.

### Una estrella del rock

Me presentaron a Neil un verano, durante la filmación de un documental sobre la vida de personas muy felices. <sup>6</sup> Cuando era joven, Neil quería ser estrella del rock y, aunque parezca increíble, logró hacer realidad su sueño. Como batería de un grupo conocido de *folk-rock*, amasó una fortuna, apareció en *Saturday Night Live*, fue candidato a varios premios Grammy, y durante un decenio viajó por los cinco continentes de gira con la banda, hasta que su mundo se derrumbó de golpe: la banda se disolvió, se acabaron las giras, perdió su mansión y su esposa lo abandonó.

Pasamos toda una tarde entrevistando a Neil en su nuevo hogar modesto, tipo rancho, con un montón de tierra que bloqueaba el frente. El padre solo y sus dos hijos pequeños viven en los suburbios de Winnipeg, en Canadá, en una zona de praderas con muy pocos habitantes, a muchos kilómetros de la tienda o la escuela más cercanas. Aunque era julio, soplaba un viento fresco que hacía volar los pastos altos y secos. Se me ocurrió que debía de ser terriblemente frío y desolador durante los largos inviernos de Manitoba. Debía de costar organizar un viaje para conseguir leche, y ni hablar de reunirse para jugar con otros niños.

Neil enseguida me dio la impresión de sentirse muy cómodo y en paz consigo mismo, de ser auténtico y estar a sus anchas con sus hijos y de dedicarse por completo a su música. ¿Se sentía muy feliz cuando era una adinerada estrella del rock? «Entonces tenía el dinero y la fama —dijo— y en cambio ahora no, pero mi nivel de felicidad es el mismo. No hay ninguna diferencia.»

### *Extreme Makeover*

Conocí a Denise en el plató de un programa de entrevistas al que acudió a contar su historia. Denise vive en Saint Petersburg (Florida). Antes daba clases a alumnos de secundaria con problemas de aprendizaje, y ahora se queda en casa con sus tres hijos en edad escolar. No es fácil dedicarse todo el día a ser madre de tres niños. Entonces, cuando estaba a punto de cumplir los 40 años, a Denise le pareció que se había abandonado: no se maquillaba, había dejado de trabajar fuera de casa y siempre parecía cansada. Los años transcurridos bajo el sol ardiente de Florida la hacían parecer arrugada y, así le parecía, mucho mayor de lo que era. Presentó una solicitud para el programa de televisión *Extreme Makeover*<sup>\*</sup>, y se quedó contentísima cuando la llamaron.

La operación duró doce horas. Le levantaron un ojo, le hicieron un *lifting* de la parte superior e inferior de la frente y un *lifting* completo de toda la cara. Le quitaron un bulto de la nariz, le hicieron una liposucción bajo la barbilla y renovación facial con láser. Los cambios estéticos estaban tan bien hechos y quedaron tan perfectos que la maquilladora del programa, que había pasado como mínimo media hora trabajando con el rostro de Denise, se quedó helada cuando le dije que había estado en *Extreme Makeover*. No había notado nada extraño en su rostro reconstruido.

Después del maquillaje quirúrgico, a Denise le daba la impresión de que había retrocedido en el tiempo: parecía diez años más joven. Sus familiares, sus amigos, los desconocidos y los medios de comunicación le prestaban mucha atención. «Creo que aquello me cautivó —dice—. Había vivido como una estrella de cine y mi confianza se desbordó.» Se planteó dejar a su marido y comenzar una nueva vida.

\* «Transformación completa». (N. de la T.)

*¿Se puede ser más feliz?*

35

Un año después, Denise recuperó la cordura y se dio cuenta de que poner fin a su matrimonio habría sido un error inmenso. ¿La había hecho más feliz la cirugía plástica? «Tengo que reconocer que está bien tener menos arrugas», confiesa Denise, pero no la hizo feliz a largo plazo. «El maquillaje no tiene nada que ver con la felicidad de verdad.»

Es posible que Neil y Denise pensaran alguna vez: «Si fuera rico... si fuera famoso... si fuera hermosa...», sería feliz, pero se habrían equivocado. Intuiciones como las suyas, combinadas con un alud de pruebas derivadas de la investigación, han sido formalizadas por mis colegas y por mí misma en una teoría sobre las causas de la felicidad, una teoría que tiene consecuencias decisivas para lo que puedes hacer con respecto a tu felicidad, a partir de ahora mismo. La historia comienza en una insólita aldea de la rívera maya.

## EL DESCUBRIMIENTO DE LAS VERDADERAS CLAVES DE LA FELICIDAD

### Psicología positiva en Akumal

En enero de 2001, viajé a un centro turístico hermoso y tranquilo situado en una pequeña ciudad de México a dos horas de Cancún, conocida como Akumal, donde, bajo una palapa y acariciados por brisas cálidas, nos reunimos como una docena de investigadores en el entonces incipiente campo de la psicología positiva para compartir nuestros últimos descubrimientos y plantearnos ideas nuevas. Al principio me costó mucho concentrarme, porque había dejado a mi hija de 20 meses con su padre en Los Ángeles y, además, acababa de enterarme de que estaba embarazada otra vez. De todos modos, varias conversaciones que tuve en Akumal acabaron modificando la forma y la orientación de mi trabajo. Una de aquellas conversaciones fue con dos colegas profesores: Ken Sheldon y David Schkade. Les había escrito por correo electrónico antes del viaje, preguntándoles si podíamos reunirnos para hablar sobre escribir un artículo que categorizara las distintas maneras de buscar la felicidad. Sin embargo, cuando nos sen-

tamos a charlar, no tardamos en darnos cuenta de que casi no existía ninguna investigación empírica sobre este tema. No era sólo que en general los investigadores no fueran conscientes de las estrategias que empleaba la gente para ser más felices, sino que nos pareció que la mayoría de los psicólogos se mostraban pesimistas sobre la noción misma de incrementar la felicidad de forma permanente. En concreto, dos descubrimientos estimulaban la imaginación de la comunidad académica en aquella época: en primer lugar, que la felicidad es heredable y sumamente estable en el transcurso de la vida de las personas y, en segundo lugar, que las personas poseen una capacidad notable para habituarse a cualquier cambio positivo en su vida. En consecuencia, según la lógica, no se puede lograr que las personas sean más felices para siempre, porque cualquier aumento de la felicidad será temporal y, a largo plazo, la mayoría no pueden evitarlo y regresan a su nivel de bienestar original o «de referencia».

### La solución al 40 por ciento

Ken, David y yo nos sentíamos escépticos frente a la conclusión de que la felicidad duradera era imposible y decidimos demostrar que era totalmente errada. Nuestras discusiones durante los años siguientes dieron como resultado el descubrimiento de las causas del bienestar. Juntos fuimos capaces de identificar los factores más importantes que determinan la felicidad, representados en el siguiente gráfico circular.<sup>7</sup>

Imaginemos una sala de cine en la que hay 100 personas que representan toda la gama de la felicidad: algunas son extraordinariamente felices, otras no tanto, y otras son muy infelices.



La parte inferior derecha del gráfico demuestra que, aunque parezca increíble, un 50 por ciento de las diferencias entre los niveles de felicidad de las personas depende de su «valor de referencia» determinado genéticamente. Este descubrimiento deriva de la investigación cada vez más abundante con gemelos univitelinos (o idénticos) y bivitelinos (o fraternos), que sugiere que cada uno de nosotros nace con un «valor de referencia para la felicidad» determinado, que tiene su origen en nuestra madre o nuestro padre biológicos, o en los dos, y es un punto de referencia o un potencial para la felicidad al cual siempre regresamos, incluso después de grandes contratiempos o triunfos.<sup>8</sup> Esto significa que, si con una varita mágica pudiéramos convertir a las 100 personas del cine en «clones» genéticos (o gemelos idénticos), de todos modos tendrían distintos niveles de felicidad, aunque las diferencias se reducirían en un 50 por ciento.

El valor de referencia para la felicidad es similar al valor de referencia para el peso. Algunas personas tienen la suerte de ser delgadas por naturaleza y, aunque no se lo propongan, no les cuesta mantener su peso.<sup>9</sup> En cambio, otras se tienen que esforzar muchísimo para mantenerlo a un nivel deseable y, en cuanto se descuidan, aunque sea un poco, empiezan a sumar kilos. Lo que este descubrimiento supone para la felicidad es que, como ocurre con los genes para la inteligencia o el colesterol, la magnitud del valor de referencia con el que nacemos —puede ser alto (un 6 en una escala de 7), bajo (un 2) o intermedio (un 4)— determina en gran medida lo felices que vamos a ser a lo largo de nuestra vida.

Quizá el descubrimiento más increíble sea que, como demuestra el gráfico, tan sólo alrededor del 10 por ciento de la discrepancia en nuestros niveles de felicidad se explica por las diferencias en las circunstancias de la vida o sus situaciones, es decir, porque seamos ricos o pobres, estemos sanos o enfermos, seamos hermosos o poco agraciados, estemos casados o divorciados, etcétera.<sup>10</sup> Si con una varita mágica pudiéramos poner a las 100 personas del cine en las mismas circunstancias (la misma casa, el mismo cónyuge, el mismo lugar de nacimiento, el mismo rostro, los mismos dolores), las diferencias en su nivel de felicidad apenas se reducirían un 10 por ciento.

Muchas comprobaciones científicas respaldan esta conclusión. Por ejemplo, un estudio muy conocido ha demostrado que los estadounidenses

ses más ricos (los que ganan más de 10 millones de dólares al año) reconocen un nivel de felicidad personal apenas ligeramente superior al de los empleados administrativos y los obreros que trabajan para ellos.<sup>11</sup> Además, si bien los casados son más felices que los solteros, en realidad los efectos del matrimonio sobre la felicidad personal son bastante escasos; por ejemplo, en 16 países, el 25 por ciento de las personas casadas y el 21 por ciento de las solteras se han definido como «muy felices».<sup>12</sup> Descubrir que las circunstancias de nuestra vida (como los ingresos y el estado civil) afectan tan poco a nuestro bienestar resulta sorprendente para muchos de nosotros, aunque es probable que no para Neil y Denise. Tal vez cueste creer que cosas como la riqueza, la belleza y la buena salud sólo tengan una influencia a corto plazo y limitada para alcanzar la felicidad, pero las pruebas son impresionantes y presentaré varias explicaciones curiosas al respecto más adelante. Aceptar que las circunstancias de la vida no son la clave de la felicidad nos proporciona mucho poder para buscar la felicidad por nosotros mismos.

Volvamos al gráfico. Aunque las 100 personas del cine fueran gemelos idénticos y todas estuvieran en la misma situación en la vida, de todos modos seguiría habiendo diferencias en cuanto a su grado de felicidad. Este descubrimiento me sugiere que, incluso si tenemos en cuenta nuestra personalidad determinada genéticamente (es decir, quiénes somos) y las circunstancias ricas y complejas de nuestra vida (es decir, a lo que nos enfrentamos), el 40 por ciento de las diferencias en nuestra felicidad sigue sin tener ninguna explicación. ¿En qué consiste este 40 por ciento? Aparte de nuestros genes y de las situaciones a las que hacemos frente, queda un elemento decisivo: nuestro comportamiento. Por consiguiente, la clave de la felicidad *no* consiste en cambiar nuestra constitución genética (que es imposible) *ni* en cambiar nuestras circunstancias (es decir, buscar la riqueza o el atractivo o mejores colegas, que suele ser impracticable), sino en nuestras «actividades deliberadas» de todos los días. Si tenemos esto en cuenta, nuestro gráfico ilustra el potencial del 40 por ciento que tenemos la capacidad de controlar, un margen de maniobra del 40 por ciento de oportunidades para aumentar o disminuir nuestro nivel de felicidad a través de lo que *hacemos* en nuestra vida cotidiana y de nuestra manera de *pensar*.<sup>13</sup>



Esto es fantástico. Quiere decir que todos podríamos ser mucho más felices si examináramos con atención lo que hacen y lo que piensan natural y habitualmente las personas que son muy felices. La mayor parte de mi investigación se ha centrado de hecho en el potencial que tenemos sin explotar para aumentar nuestra propia felicidad, en observar, comparar y experimentar de forma sistemática con personas muy felices y muy infelices. A continuación encontrarás una muestra de mis observaciones y también las de otros investigadores acerca de los patrones de pensamiento y de comportamiento de las personas más felices que han participado en nuestros estudios:

- Dedican mucho tiempo a su familia y a sus amigos, a fortalecer esas relaciones y a disfrutar de ellas.
- Se sienten cómodas expresando su gratitud por todo lo que tienen.
- A menudo son las primeras en ofrecer ayuda a sus compañeros de trabajo y a los transeúntes.
- Son optimistas al imaginar su futuro.
- Saborean los placeres de la vida y tratan de vivir el presente.
- Convierten el ejercicio físico en un hábito semanal (y en ocasiones cotidiano).
- Están profundamente comprometidas en objetivos y ambiciones para toda la vida (por ejemplo, luchar contra el engaño, participar en política o enseñar a sus hijos los valores que tienen profundamente arraigados).
- Y, por último, aunque no por eso menos importante, las personas más felices también soportan el estrés, tienen crisis e incluso sufren tragedias. Es posible que en esas circunstancias se sientan tan afligidas o se emocionen tanto como tú o como yo, pero su arma secreta es el aplomo y la fuerza que muestran para hacer frente a las dificultades.

Como analizo en más detalle en los capítulos del 4 al 9, en la actualidad hay muchísima bibliografía sobre los tipos de atributos, pensamientos y comportamientos que caracterizan a las personas más felices.<sup>14</sup> En mi laboratorio, y en algunos otros, se han puesto a prueba las maneras de aprovechar el poder de nuestros pensamientos y comportamientos, es decir, nues-

tras actividades deliberadas. Hemos llevado a cabo estudios formales de «intervención» para incrementar la felicidad, concebidos para aumentar y mantener el nivel de felicidad de una persona por encima de su valor de referencia.<sup>15</sup> En la segunda parte del libro voy a presentar en detalle una docena de estrategias y prácticas para incrementar la felicidad, y a mostrar cómo actúan en la vida cotidiana, además de describir las pruebas científicas que las sustentan. No dejes que te intimide esta lista que acabamos de enunciar de las cosas que las personas muy felices hacen cada día, porque no tienes que tratar de hacerlas todas. Nadie puede hacerlo todo, y son pocos los que consiguen la mayor parte. Lo que sí puedes hacer es elegir una sola estrategia (o unas pocas) que te vaya bien a ti. Tú tienes el control y puedes producir un impacto en tu vida de hoy en adelante de una manera significativa. Por aquí puedes comenzar.

Para crear una serie de estrategias efectivas para tu programa individual de felicidad es imprescindible elegir bien. Como ocurre con cualquier intento de cambiar la vida, algunos programas serán más eficaces y más adecuados para unos individuos que para otros. En el capítulo 3 presentaré un importante test de autodiagnóstico, que en esencia es un cuestionario que te ayudará a identificar las estrategias que serán más eficaces en tu caso. El capítulo 3 te ayudará a elegir las cuatro estrategias para aumentar la felicidad que más se adecuen a tu personalidad, tus virtudes, tus objetivos y tu situación actual. Recuerda que el intento de ser más feliz tiene que ver contigo: con tus intereses, tus valores y tus necesidades. Cuando sepas cuál es la actividad que más te conviene, habrás recorrido más de la mitad del camino.

## EL «TRABAJO» MÁS SATISFACTORIO DE TU VIDA

Tal vez sea evidente que lograr algo importante en la vida (aprender una profesión, llegar a dominar un deporte, criar a un hijo) requiere mucho esfuerzo. Sin embargo, a muchos nos cuesta aplicar la noción de esfuerzo a nuestra vida emocional o mental. Sin esfuerzo podemos «tener suerte», pero (como una resolución de Año Nuevo olvidada hace mucho tiempo) el éxito durará poco.

Piensa en la cantidad de tiempo y dedicación que muchos invierten en hacer ejercicio físico, ya sea en ir al gimnasio, hacer *footing*, *kickboxing* o yoga. Mi investigación revela que, si quieres ser más feliz, tienes que proceder de la misma manera. En otras palabras, para conseguir una felicidad duradera hay que introducir algunos cambios permanentes que requieren esfuerzo y dedicación todos los días de tu vida. Buscar la felicidad da trabajo, pero piensa que este «trabajo por la felicidad» puede ser el trabajo más satisfactorio de tu vida.

## ¿PARA QUÉ SER MÁS FELIZ?

¿Por qué habríamos de dedicar tanto esfuerzo para ser más felices? Por si hubiera que convencer a alguien, las pruebas científicas revelan muchas razones de peso para aspirar a una mayor felicidad y realización. Con mis colaboradores, Ed Diener y Laura King, hemos documentado una extensa y creciente bibliografía psicológica que demuestra que ser más felices no sólo nos hace sentir bien,<sup>16</sup> sino que resulta que la felicidad trae consigo múltiples ventajas adicionales. En comparación con los que son menos felices, las personas más felices son más sociables y tienen más energía, son más generosas y están más dispuestas a cooperar, y caen mejor a los demás. Por consiguiente, no es extraño que las personas más felices tengan más probabilidades de casarse y conservar su matrimonio, y de tener una red más rica de amigos y apoyo social. Además, por más que en *Annie Hall* Woody Allen sugiera que las personas felices son «frívolas y vacías y [...] no tienen ideas ni nada interesante que decir», en realidad manifiestan mayor flexibilidad e ingeniosidad en su manera de pensar y son más productivas en su trabajo. Son mejores líderes y negociadores y ganan más. Son más fuertes ante la adversidad, tienen un sistema inmunitario más potente, físicamente son más sanas, y hasta viven más.

Tomemos en cuenta tan sólo dos ejemplos de lo anterior: el dinero y el matrimonio. El humorista Henny Youngman dijo en broma en una ocasión: «¿Para qué sirve la felicidad? No da dinero». Fue muy gracioso, pero estaba equivocado. Un estudio ha demostrado que los que habían sido feli-

ces en su primer año de universidad tenían mejores sueldos 16 años después (cuando rondaban los 35), sin que hubiera ninguna ventaja económica inicial.<sup>17</sup> En otro estudio, que también siguió a estudiantes universitarios a lo largo del tiempo, las mujeres que manifestaban una alegría sincera en las fotografías del anuario de su universidad tenían relativamente más probabilidades de estar casadas a los 27 años y de tener a los 52 un matrimonio satisfactorio.<sup>18</sup>

En realidad, la felicidad es tan importante, que todo un país —reconozcamos que se trata de un país muy pequeño, del tamaño de Suiza— se ha propuesto incrementar el bienestar de sus ciudadanos. El rey de Bután, el último reino budista del Himalaya, enclavado entre la India y China, decidió que la mejor manera de promover el desarrollo económico sería fomentar la Felicidad Interior Bruta de su país, es decir, concentrarse en la FIB, en lugar del PIB. Parece que el hincapié que hace Bután en la felicidad de su pueblo por encima de todo lo demás ha producido beneficios en toda la sociedad. Aunque la mayoría de la población de este país diminuto se dedica a la agricultura de subsistencia, tienen lo que necesitan (alimentos y atención médica para todos) y se han negado a obtener ganancias de operaciones comerciales que podrían poner en peligro la salud y la belleza de su medio ambiente y su existencia igualitaria.

En síntesis, en todos los ámbitos de la vida, la felicidad parece ofrecer numerosos productos secundarios positivos que pocos nos hemos tomado el tiempo de comprender realmente. Al volvernos más felices, no sólo aumentan las experiencias de alegría, satisfacción, amor, orgullo y respeto, sino que también mejoran otros aspectos de nuestra vida: nuestro nivel de energía, nuestro sistema inmunitario, nuestra dedicación al trabajo y a los demás, y nuestra salud física y mental. Al ser más felices, también reforzamos nuestra sensación de confianza en nosotros mismos y nuestra autoestima, realmente nos convencemos de que somos seres humanos dignos y que merecemos respeto. Una última ventaja (tal vez la menos apreciada) es que, si somos más felices, no sólo nos beneficiamos a nosotros mismos, sino también a nuestra pareja, nuestra familia, nuestra comunidad y hasta la sociedad en general.