

Sonja Lyubomirsky: *La ciencia de la felicidad: un método probado para conseguir el bienestar*, Barcelona, Ediciones Urano, 2008, 408 pp., ISBN: 978-84-7953-664-0

DIEGO GÓMEZ BAYA

¿Qué nos hace ser felices? ¿Se puede ser más feliz? Estas y otras cuestiones son a las que trata de dar respuesta Sonja Lyubomirsky, profesora de la Universidad de California en Riverside. La profesora Lyubomirsky es licenciada en psicología por la universidad de Harvard y doctorada en psicología social por la universidad de Stanford. Sus investigaciones han merecido numerosos premios y menciones, como el Templeton Positive Psychology Prize y una beca de investigación del Instituto Nacional de Salud Mental de los Estados Unidos.

A diferencia de otros libros que abordan el tema de la felicidad, la autora recopila en esta obra los datos empíricos encontrados en su laboratorio durante sus más de veinte años de experiencia investigadora en el tema, así como los resultados y teorías más relevantes de las figuras más relevantes de la psicología positiva en la actualidad. Con unas bases sólidas de psicología empírica y desde la perspectiva positiva, centrada en el estudio de las fortalezas y bondades del ser humano, como complemento al estudio de su sufrimiento y sus patologías (más tradicional en el ámbito de la ciencia psicológica), Lyubomirsky nos ofrece una lectura ágil y motivadora, que llena de energía y anima a internalizar y llevar a cabo las detalladas actividades descritas para ser más feliz.

Para dar respuesta a la primera de las preguntas, la ciencia ha comenzado por estudiar las diferencias entre las personas felices y las personas infelices, o analizar las características asociadas a una mayor felicidad. Si bien esto es tan sólo un primer paso que no posibilita el establecimiento de relaciones causales, tan necesarias para poder predecir qué actividades o qué pensamientos predicen qué cantidad de felicidad. Con este motivo, durante dos décadas la profesora Lyubomirsky ha dirigido multitud de experimentos para poner a prueba la efectividad y duración de la efectividad de actividades concretas. Sin duda, esta obra no es un libro más de autoayuda, basado en especulaciones y conjeturas, sino que es un libro basado en trabajos científicos, repleto de referencias y datos empíricos, aunque narrado en un lenguaje divulgativo y cercano al lector medio.

La segunda de las preguntas -¿se puede ser más feliz?- fundamenta y motiva la lectura del libro. La respuesta es una rotunda afirmación, justificada en base al estudio con gemelos univitelinos, que comparten el cien por cien de su material genético, y que son criados en el mismo o diferente ambiente, y que comparten o no experiencias de aprendizaje. El libro nos presenta un claro gráfico en el que nos señala tres grandes áreas de la realidad humana que predicen la felicidad: los genes, las circunstancias y la actividad deliberada. Los genes marcan la línea base o valor de referencia de la felicidad de una persona, y predicen hasta un 50 por ciento de la felicidad de la persona. Entonces, ¿quiere decir esta elevada cantidad que nuestra felicidad está completamente predeterminada al nacer? Pues no, si bien el valor de referencia va a ser el punto inicial desde el que partamos, la manifestación o no de esta potencialidad, va a depender del estado de las siguientes dos áreas a describir, el restante 50 por ciento de nuestra felicidad no está determinado al nacer. Primeramente, consideremos el efecto de las circunstancias vitales, como, por ejemplo, el estado civil, el nivel socioeconómico, o la experiencia de problemas o experiencias traumáticas. Aunque resulte paradójico, todos los datos señalan que las circunstancias vitales sólo determinan un 10 por ciento de nuestra felicidad. ¿A qué se debe esto? ¿Y por qué creemos que las circunstancias pesan mucho más? La influencia de las circunstancias vitales en nuestra felicidad viene limitada por un proceso denominado adaptación hedonista, que establece que los cambios circunstanciales tienen un efecto inmediato en el bienestar del ser humano, pero que transcurrido un tiempo, el ser humano se adapta a dichos cambios y regresa a sus valores de referencia. Entre los múltiples datos empíricos para sostener esta influencia limitada, destacaremos, por su claridad, el efecto de ganar por sorpresa una gran cantidad de dinero. Los estudios mantienen que tras un ascenso inicial del estado de ánimo (todo el mundo se alegraría si le tocara la lotería), nos adaptamos a este hecho y volvemos a nuestro valor de referencia, bien creando necesidades cada vez mayores (ya no es suficiente con tener una buena casa, ya querríamos también que tuviera vistas a la playa y una buena parcela) o bien perdiendo cada vez más valor para uno mismo (y descubriendo que lo que de verdad importan no son las cosas materiales, por ejemplo). Lyubomirsky nos presenta varios mitos relacionados con el materialismo y la belleza física, cuya importancia en nuestra felicidad ha sido sobrevalorada en nuestra sociedad.

Así pues, tras la influencia genética y de las circunstancias, ¿qué nos queda? Nos queda lo más importante, lo que da sentido a este libro y a nuestra vida en general, nuestros actos deliberados, lo que decidimos hacer con nuestra vida. Es enormemente reconfortante pensar que nuestra felicidad depende de nosotros mismos en gran medida, estimada en un 40 por ciento, y también lo es saber que se han diseñado y demostrado numerosas actividades que podemos llevar a cabo para incrementarla. Y es que la felicidad no ha de ser concebida como un resultado, sino como un camino, como una aventura, en la que nuestro esfuerzo y

nuestras decisiones tienen un papel absolutamente determinante. Este peso de las actividades deliberadas justifica la inclusión en la obra de una guía de hasta doce actividades, todas ellas validadas experimentalmente, para incrementar nuestra felicidad.

Llegados a este punto, y antes de comentar con brevedad estas actividades, resulta imprescindible destacar el acierto de la autora no sólo en el diseño sino también en la aplicación de estas actividades. Podríamos preguntarnos, ¿es necesario hacer todas las cosas que aquí se nos indican? ¿Qué ocurre si algunas de estas actividades no me motivan lo suficiente? La solución a estas cuestiones viene de la mano del Diagnóstico de Adecuación entre la persona y la actividad, del profesor Ken Sheldon. Se trata de un breve autoinforme que facilita el descubrimiento de las cuatro actividades que mejor se puedan adaptar a nosotros mismos, según nos resulten más naturales y nos generen un mayor disfrute. La elección de estas actividades facilitará el éxito de la intervención y la efectividad de la misma, en cuanto se desarrollarán de una forma más adecuada y sostenida, y correspondan directamente a las propias necesidades. Además, junto a este autoinforme, Lyubomirsky presenta el Cuestionario Oxford sobre la Felicidad, que el lector podrá rellenar si lo considera oportuno en varios momentos antes, durante y después de llevar a cabo las actividades seleccionadas. Esta medida de la felicidad nos aportará el valor desde el cual partimos y nos permitirá ser descubrir la eficacia de las actividades que estamos desarrollando. De esta manera, la autora pone a disposición del lector diversos medios teóricos y metodológicos para favorecer la eficacia de las intervenciones y posibilitar, en último término, que los lectores alcancen el objetivo por el que se creó y por el que compraron este libro, incrementar su felicidad.

A continuación, describimos con brevedad cada una de las actividades desarrolladas y justificadas en el libro:

-Expresar gratitud. En palabras del profesor Robert Emmons, la gratitud es “un sentimiento de asombro, agradecimiento y apreciación por la vida”. Pensar con gratitud nos ayuda a saborear las experiencias positivas de la vida, a reforzar la autoestima y el amor propio, y a afrontar el estrés y el trauma. Así, para practicar la gratitud la autora nos propone llevar un diario de gratitud o expresar la gratitud directamente en persona.

-Cultivar el optimismo. Todas las estrategias para el optimismo incluyen el ejercicio de interpretar el mundo desde una perspectiva más positiva y generosa. Entre las actividades presentadas destacamos la denominada “el diario del mejor yo posible”, que consiste en visualizar y escribir sobre un futuro en el que todo haya salido como tú querías. Este ejercicio, basado en los estudios de la profesora Laura King, no se refiere sólo a imaginar un modelo futuro para ellos, sino también a construir el mejor yo posible hoy para que ese futuro se vuelva realidad.

-Evitar pensar demasiado. Pensar demasiado es darle muchas vueltas a las cosas de forma innecesaria, pasiva y excesiva, al sentido, las causas y las consecuencias de tu carácter, tus sentimientos y tus problemas. Partiendo de los estudios de la profesora Susan Nolen-Hoeksema, que viene demostrando desde hace décadas cómo este estilo de pensamiento mantiene y exagera los síntomas depresivos, se enseñan estrategias para distraerse de pensamientos negativos, actuar para resolver problemas y sustituir una tendencia a la comparación social.

-Practicar la amabilidad. Los estudios de Lyubomirsky señalan que ser generosos y atentos con los demás, un solo día a la semana, hizo felices a las personas, es decir, experimentaron un incremento de su felicidad.

-Cuidar las relaciones sociales. Dedicar tiempo, comunicarse, manifestar apoyo y lealtad, y abrazarse, son algunas de las actividades que han demostrado eficacia para incrementar los niveles de felicidad.

-Desarrollar estrategias para afrontar. Afrontar es lo que hacemos para aliviar el dolor o el estrés provocados por un acontecimiento negativo. Entre las actividades propuestas está encontrar sentido al sufrimiento mediante la escritura expresiva, ver el lado positivo del trauma mediante la escritura o la conversación, o afrontar el problema a través de cuestionar los pensamientos pesimistas.

-Aprender a perdonar. Los estudios indican que las personas a las que se les animaba a perdonar manifestaban una disminución de sus emociones negativas y un aumento de su autoestima y su esperanza. La autora nos presenta varios ejercicios para aprender a perdonar, como apreciar ser perdonado, imaginar el perdón, escribir una carta de perdón, ser más empáticos o atribuir cierta bondad o generosidad al transgresor.

-Fluir más. El profesor Mihaly Csikszentmihalyi define el flujo como un estado de ensimismamiento y de concentración intensos en el momento presente, de manera que la actividad que realizas es un desafío y es apasionante. La clave para crear el flujo es establecer un equilibrio entre las habilidades de uno mismo y los desafíos que elige afrontar. En este libro se proponen numerosas estrategias para aumentar las experiencias de flujo.

-Saborear las alegrías de la vida. Los investigadores definen el disfrute como los pensamientos o comportamientos que son capaces de generar, intensificar y prolongar el placer. Actividades como saborear las experiencias comunes, disfrutar y recordar con familiares y amigos, festejar las buenas noticias o permanecer abierto a la belleza y la excelencia, permiten incrementar nuestra felicidad.

-Comprometerte con tus objetivos. Elegir bien los propios objetivos es sumamente importante: que tengan que ver con nuestros propios intereses, que sean propios, que sean flexibles, que puedan ser descompuestos en pasos sucesivamente alcanzables, o que estén en armonía con otros objetivos personales, son algunas de las características que han de tener nuestros objetivos para que nos comprometamos y nos esforcemos con pasión.

-Practicar la religión y la espiritualidad. Buscar sentido a la vida, orar o saber encontrar lo sagrado en la vida corriente son algunas de las actividades mediante las cuales el cultivo de la religión o la espiritualidad puede hacernos más felices.

-Ocuparte de tu cuerpo. En esta actividad final, Lyubomirsky nos subraya la importancia de la meditación, de la actividad física, y de actuar como una persona feliz (es decir, la expresión misma de emociones positivas, como reír o sonreír, nos hace sentirnos mejor), para incrementar nuestra felicidad.

Tras esta breve descripción de las actividades planteadas para el incremento del bienestar, la autora cierra este libro estableciendo cinco claves para favorecer que las mejoras en felicidad sean sostenibles, y no sufran la denominada adaptación hedonista, antes comentada. Las cinco claves son: generar emociones positivas, elegir los momentos oportunos y dar variedad a las actividades, rodearnos de apoyo social, dedicar esfuerzo y compromiso, y hacer que las actividades se conviertan en un hábito. Y es que más importante aún que incrementar los niveles de felicidad es mantenerlos.

Así pues, este libro titulado “La ciencia de la felicidad: un método probado para conseguir el bienestar” supone un breve y entretenido manual lleno de actividades, todas ellas respaldadas empíricamente, para ayudarnos a ser más felices, escrito de forma sencilla y motivadora. Tras la lectura del mismo estoy convencido de que la propia autora ha conseguido ser más feliz mientras escribía el propio libro, y además consigue, también gracias a eso, de forma humilde y brillante, que el propio lector disfrute y se contagie en todo momento de un entusiasmo por generar felicidad, que invita a poner a prueba y practicar con energía las actividades presentadas durante su vida diaria. En palabras del profesor Martin Seligman, fundador del movimiento de la Psicología Positiva, este libro es “el lugar adecuado para buscar un consejo científico sobre cómo ser más feliz”.