

La gran estafa de la

FELICIDAD



Jorge **Yamamoto**

PAIDÓS

De esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, no puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea eléctrico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo del editor.

La gran estafa de la felicidad

©2019, Jorge Yamamoto

© 2019, Editorial Planeta Perú S.A.

Av. Juan de Aliaga 425, of. 704 - Magdalena del Mar. Lima-Perú

www.planetadelibros.com.pe

Primera edición digital: noviembre 2019

ISBN: 978-612-4431-89-0

Libro electrónico disponible en www.libranda.com

ÍNDICE

Introducción: **La expedición en búsqueda de la felicidad**

Parte I: **Felicidad familiar**

Capítulo 1: La estafa: el modelo moderno de desarrollo infeliz

Capítulo 2: Comprendiendo el proceso de la felicidad

Segunda parte: **La gran estafa: la felicidad como fin de la vida y de la sociedad**

Capítulo 3: La felicidad en las condiciones «infelices» de vida

Capítulo 4: La gran estafa: la felicidad como fin supremo de la vida

Tercera parte: **Valores tribales**

Capítulo 5: La ciencia de los valores: qué son y para qué sirven

Capítulo 6: Valores tribales

Epílogo: **El país se está terminando de joder**

INTRODUCCIÓN

LA EXPEDICIÓN EN BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD

A

ntes de comenzar a estudiar Psicología, trabajaba como fotógrafo, actividad que combinaba con mi afición al andinismo. Tuve el privilegio de conocer los hermosos paisajes naturales del Perú y del mundo, así como remotas comunidades andinas y amazónicas. En cada una de las expediciones, no solamente pude experimentar una fuerza incomprensiblemente relajante y placentera, por el mero hecho de estar expuesto a la belleza natural, sino también, y especialmente, fui abrazado por la generosidad, hospitalidad y contagiante felicidad de los pobladores de esas pequeñas comunidades rurales.

Ya en la universidad iba aprendiendo teorías, pruebas psicológicas y métodos de intervención que, en su enorme mayoría, eran traídos de Europa occidental y del norte de América de habla inglesa. En muy pocos casos, estas técnicas eran validadas para el Perú, y cuando se evaluaba su aplicación, era en estudiantes universitarios (muestra muy poco representativa de una nación tan rica y compleja). En las clases universitarias, cuando de forma atípica se hablaba de la población rural, escuchaba que los estudios señalaban un nivel de inteligencia inferior, un comportamiento moral pervertido, así como un estado emocional más bien infeliz, estereotipando a un indígena cabizbajo y melancólico, casi como lo hacían algunos de los primeros autores indigenistas y pensadores peruanos un siglo atrás.

Esta visión contrastaba diametralmente con lo que había disfrutado y experimentado con mis amigos y compadres andinos, quienes tenían una inteligencia vivaz, un agudo y fino sentido del humor, y una impresionante capacidad para resolver problemas prácticos, más brillante si consideramos las limitaciones de herramientas y materiales disponibles. También los caracterizaba una honesta y atenta preocupación por el bienestar del foráneo, la generosidad de brindarle sus mejores platos e incluso dejar de dormir en sus propias camas para el confort del visitante. Mi experiencia con los

campesinos también observó una cotidiana preocupación, solidaridad y honradez, mayor aún entre los miembros de la comunidad. Cuando un comunero tenía la desventura de que su chacra fuera afectada por un huaico, todos le ayudaban a recuperar su tierra, le prestaban semillas y herramientas para que pudiera salir adelante. Nadie le cobraba interés alguno, pues consideraban obsceno aprovecharse de la dificultad económica de alguien para sacar provecho. Eso sí, si el comunero no demostraba la determinación de progresar, la ayuda era cortada, evitando así ciudadanos que hacen de la seguridad social un modo de subsistencia.

La honradez, recurso tan escaso en las ciudades peruanas, es en las comunidades rurales una bendición abundante: casas que no tienen cerrojo ni llaves, ganado sin cercos, herramientas y productos cosechados yacen sin vigilancia alguna; nada desaparece. Además de la preocupación y respeto por el otro, se observa un cuidado de los bienes comunes, como el agua, los canales de regadío, la plaza. Y más allá del cuidado, mantienen una relación sagrada tanto con la tierra como con los otros elementos de la naturaleza.

¿Dónde está la deficiencia cognitiva, moral y emocional?, me preguntaba. Avanzando en la carrera universitaria, aprendí que los niveles de inteligencia en las poblaciones rurales se habían medido a través de pruebas en las que el evaluado tenía que deducir, por ejemplo, que a un ropero le faltaba una percha, en un entorno en el que nunca habían usado un ropero ni visto una percha. También tenían que hacer inferencias que a menudo se hacen en el mundo moderno, pero que no son útiles para las diferentes complejidades y retos de la vida rural. Probablemente, las limitaciones intelectuales no estaban en los andinos o los amazónicos, sino los psicólogos que querían medir con estos instrumentos la inteligencia de estos peruanos, magnífica y exitosamente adaptados a su diferente, rico y complejo entorno.

También fui aprendiendo cómo se realizaban las investigaciones de la psicología en zonas rurales. Más que adentrarse en el Perú profundo, el típico trabajo de investigación consistía en llegar a una comunidad, no muy lejos de la capital del distrito que tuviera un hospedaje confortable; movilizarse temprano por la mañana; aplicar las pruebas y salir corriendo de vuelta a la civilización. Estos métodos, opuestos a las heroicas etnografías de los

antropólogos, privan al investigador de la rica experiencia de convivir y conocer la vida en pequeñas comunidades tradicionales.

Cuando intervenía en clase, en mi calidad de estudiante no iniciado, señalaba la importancia de conocer a estas poblaciones en una convivencia natural, de desarrollar medidas psicológicas especialmente diseñadas para estas realidades, y contradecía las ideas establecidas acerca de la poca inteligencia, la infelicidad y la inmoralidad de los indígenas. Como respuesta, solía recibir reacciones displicentes y sarcásticas. Recuerdo un día en que comenté que investigar no le iba a hacer daño a nadie, más aún, en vez de seguir repitiendo las cosas que se han hecho en el hemisferio norte, deberíamos conocer nuestro país y comprobar si las teorías establecidas en verdad funcionan. La respuesta, en tono de burla, a mi comentario fue que eso dicen los alumnos en clase, pero a la larga nadie hace nada. Si en ese momento me hubiera dejado doblegar por el establecimiento, mi espíritu pensante habría comenzado a agonizar. De manera humilde, paso a paso, buscaba siempre poner la realidad por delante, y luego los libros y después los imperfectos repetidores de libros. Este proceso terminó siendo mucho más divertido que el teléfono malogrado universitario de repetir lo repetido.

Mi trabajo en el curso de Métodos de Investigación, en el segundo año de la carrera, lo hice junto con mi compañero Ricardo Tang, y trató sobre la percepción del paisaje natural y sus efectos psicológicos en Chaute, una comunidad andina con vista panorámica al bosque de Zárate, en la quebrada de Río Seco, en Huarochirí. El bosque de Zárate permite una caminata conocida por los montañistas limeños que asciende por una cresta hasta unos 3200 m s. n. m. y alcanza un hermoso paisaje de bosque de ladera. Encontramos que el contacto cotidiano con el paisaje no aburre o habitúa a los comuneros; por el contrario, parecen ser más sensibles, como un músico estimulado desde temprana edad.

Posteriormente, hice mi tesis de bachiller en la comunidad de Chinchina, por encima del bosque de Zárate, en el lado opuesto de la quebrada. Una pequeña comunidad de unas quince familias asentadas en un privilegiado mirador. La investigación se tituló «Filosofía de vida en una comunidad campesina remota». Con la aguda asesoría de Miguel Ezcurra y la dirección de un gran maestro como Álvaro González, mi tesis se aprobó, a pesar de las

múltiples y, en algunos casos, airadas críticas. Se trató de un estudio que implicó una convivencia con los miembros de la comunidad seguida de entrevistas abiertas, indagando acerca de los fines últimos y los principios que guiaban la vida de los campesinos. Las entrevistas abiertas fueron codificadas en categorías; es decir, palabras que resumían el contenido de las ideas vertidas por los entrevistados. Estas categorías se convirtieron en variables de una base de datos, en la que se le asignaba un cero a aquella persona que no respondió esta variable y un uno a la persona que sí la respondió. Esto produjo una base de datos cuantitativa que reflejaba las entrevistas abiertas en un tránsito fluido entre la investigación cualitativa y la cuantitativa. Esta base era sujeto de análisis estadístico, lo cual tenía la ventaja de minimizar el sesgo y el prejuicio del investigador en el momento de encontrar patrones comunes dentro de las categorías. Junto con la crítica y el ninguneo, también encontré el apoyo, la guía y la motivación en grandes maestros, como Mercedes Villanueva, una rigurosa psicóloga, una mujer brillante e íntegra que lamentablemente ya no está entre nosotros.

Algunos años después se formó un grupo de investigación denominado Bienestar en países en vías de desarrollo. Este proyecto era dirigido desde la Universidad de Bath, en el Reino Unido, con el apoyo del Gobierno británico. El grupo de investigación quería entender cómo podían existir países de bajo y mediano ingreso como Bangladesh, Etiopía, Perú y Tailandia, que gozaban de un nivel de bienestar superior al de países con economías florecientes, como el Reino Unido. Se me convocó para organizar unas entrevistas grupales a expertos para que opinaran acerca de lo que hace felices a los peruanos rurales, y también para validar una prueba de calidad de vida desarrollada por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Mi sugerencia fue que estos expertos darían su versión de lo que piensan los campesinos, pero que esta versión no necesariamente coincidiría con lo que los andinos piensan. El método a seguir para entender la felicidad andina debía partir por poner a investigadores quechuahablantes a vivir un buen tiempo en las comunidades andinas para que observen la felicidad en su contexto. Una vez establecida una buena relación y conocimiento del grupo, se conducirían entrevistas abiertas y, sobre esa base, se construirían pruebas psicológicas a medida. De esta forma, se encontrarían las dimensiones de la felicidad

campesina y no las dimensiones de los «expertos» locales o de los expertos de la OMS respecto a ella. Esta propuesta generó reacciones polarizadas, algunos miembros del grupo de investigación internacional la miraban con interés y consideraban que no solamente era original, sino que tenía un importante potencial. Otros consideraban que era mejor aplicar los métodos ampliamente establecidos que arriesgarse a utilizar una metodología salida del tercer mundo. Muy afortunadamente, nos dejaron desarrollar nuestra propuesta, con recursos que permitieron aplicar todo el rigor investigativo soñado. El equipo británico, por su parte, desarrollaría los métodos tradicionales, los basados en las teorías y métodos establecidos en los otros países del estudio, Bangladesh, Etiopía y Tailandia.

Así, continuó la expedición, ahora enfocada a identificar los lugares idóneos para comprender la felicidad peruana. Adolfo Figueroa y Teófilo Altamirano, investigadores principales del proyecto, propusieron el concepto de «corredor migratorio». Se lo definió como un conjunto de comunidades que parte de pequeñas comunidades tradicionales, pasa por pequeños pueblos periurbanos y termina en asentamientos urbano-marginales en grandes ciudades, todos ellos conectados por un flujo de migrantes que se trasladan por este corredor. Identificadas siete comunidades que cumplieron con estos requisitos, se trabajó un año de forma ardua, comprometida y cuidadosa. Presentamos los resultados que aplicaron el método peruano y se compararon con los obtenidos con los métodos establecidos. Tras varias presentaciones y discusiones, el director del proyecto, Allister MacGregor, y el subdirector, James Copestake, indicaron: «Se hace la peruanada en los cuatro países».

Recuerdo que al finalizar esa semana de presentaciones se organizó en la Universidad de Bath una conferencia abierta para investigadores de diferentes áreas de la casa de estudios. Luego de la presentación de Allister y de James, se abrió la ronda de preguntas y comentarios. Allí, varios profesores compartieron sus impresiones de los viajes que hicieron a África, Centroamérica y Sudamérica. Les quedaba una imagen de lugareños más bien felices, a pesar de vivir en condiciones de pobreza. Esto no dejó de sonar condescendiente y epistemológicamente de cuidado en mis oídos, y repliqué que este era mi primer viaje al Reino Unido y me sorprendía el orden y progreso en todas partes, pero también me sorprendía ver los sábados por la

tarde a bellas jóvenes solas en un bonito café, leyendo una revista de moda y subrayándola como si fueran separatas para un control de lectura. En otra mesa, jóvenes, también solos, escuchaban música con sus audífonos, marcando con la cabeza un ritmo frenético. Caras distintas a la alegría rural peruana, más bien apagadas. Una interacción interpersonal fría, limitada y demasiado seria contrastaba con una vida rural de intensas relaciones sociales. En suma, me llevé una impresión de lugareños tristes del primer mundo. Concluí que si ese era el desarrollo que los académicos europeos promueven, ese no es el desarrollo que los peruanos felices queremos. Para mi sorpresa, en vez de que mi comentario fuese recibido de mala gana, generó lo contrario, suscitando reflexiones acerca de la infelicidad y depresión en el Reino Unido.

El proyecto continuó unos tres años más. En el Perú contamos con un magnífico y comprometido equipo de campo que prácticamente vivió por años en los sitios de investigación: Lidia Carhuallanqui, Edwin Páucar, Martín Jaurapoma, Percy Reyna, Miguel Obispo y Maribel Arroyo, más conocidos como Los Pumas. Sucede que ellos eran, como se refiere la jerga a las personas especialmente destacadas, los «tigres» del trabajo de campo, pero como en el Perú no hay tigres se quedaron como Los Pumas. Luego de la ratificación de la metodología peruana, se aplicaron las pruebas cuantitativas. Se extrajeron los mínimos factores que explicaban las variantes de felicidad encontradas. Estos factores se integraron a través de la técnica de los modelos de ecuaciones estructurales con la asesoría y dirección de Alejandro Lazarte, reconocido profesor peruano de Psicología Cuantitativa y Matemáticas en la Universidad de Auburn, en los Estados Unidos. Los resultados cuantitativos duros se cotejaron con los resultados cualitativos de la etnografía y las entrevistas abiertas, obteniendo información convergente y consistente desde lo más cualitativo hacia lo más cuantitativo. Técnicamente hablando, obtuvimos la ecuación para medir la felicidad. Hicimos lo mismo en un modelo que señalaba aquellas mínimas condiciones comunes que explicaban la mayor felicidad en países tan diferentes como Bangladesh, Etiopía, Perú y Tailandia. Luego de años de probar cosas nuevas, semanas de viajes, incontables amanecidas analizando datos, los resultados del equipo de investigación peruano, dirigido con Teófilo Altamirano, José Luis Álvarez y

Ana Rosa Feijoo, fueron considerados como un aporte original y de importancia para la comprensión de la felicidad en los diversos congresos internacionales en los que fue presentado. Fuimos el primer grupo de investigación iberoamericano invitado a presentar sus resultados en la Cima Mundial de Psicología Positiva realizado en Washington D. C., por invitación de Ed Diener, una de las más importantes autoridades mundiales en el estudio de la felicidad. También Federico León, uno de los fundadores de la psicología social en el Perú y uno de los investigadores peruanos más rigurosos y prolíficos, tras revisar la historia de la psicología social nacional por encargo del Colegio de Psicólogos, tuvo la amabilidad de considerar nuestro trabajo como el mayor aporte a la academia, sin tomar en cuenta su trabajo propio.

Luego de este proyecto quedaron algunos espacios de felicidad por investigar. Gracias al apoyo de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP), continuamos la expedición en búsqueda de la felicidad. Recorrimos la costa norte en búsqueda de pequeñas caletas de pescadores en las que aún se viva de forma tradicional, el equivalente a las pequeñas comunidades rurales en la costa. También analizamos la clase media y la clase rica limeña. Especial mención requiere este último estudio en la clase «verdaderamente alta», una muestra a la cual los estudios de mercado, los estudios de segmentación socioeconómica y la investigación en general no pueden alcanzar. Se les toca la puerta o se les llama por teléfono y simplemente no acceden a responder los cuestionarios. Además, es difícil definir y ubicar a la clase alta limeña, la que tiene *pedigree* y dinero por varias generaciones. Esta no se determina por los autos que compra, pueden comprar carros de perfil bajo; así como narcos o estrellas de Chollywood pueden comprar autos costosos. Lo mismo pasa con las casas, colegios y consumo. Finalmente, se realizó una lista de familias que sin ninguna duda pertenecían a la clase muy alta limeña, dueños de minas, accionistas importantes de bancos, miembros ampliamente aceptados de la alta sociedad. Andrea Baertl, tanto por sus elevados créditos académicos como por sus contactos, realizó de forma rigurosa y fluida el trabajo de campo y el análisis de este estudio. También fue investigadora en estudios en diferentes zonas rurales del Perú.

Aún quedaba un vacío en la Amazonía, que fue cubierto con el apoyo de Rafael Meza, un experimentado y experto profesional en temas amazónicos, quien no solo aportó con su agudo conocimiento, sino que, a través de su gestión en el Servicio Holandés de Cooperación para el Desarrollo (SNV), facilitó la compleja logística requerida para la investigación en la Amazonía. Ángela Ríos también fue una aliada estratégica en este proceso, apoyando con sus contactos, su conocimiento y su valioso tiempo.

Para este entonces, ya teníamos una idea relativamente clara de cuáles eran los patrones de las comunidades y las personas felices. La felicidad no consistía tanto en estar en el lugar correcto, vivir en el lugar «más feliz del mundo», sino en saber adaptarse a las condiciones que a uno le toca vivir. Profundizando en esta idea, empezamos a estudiar cómo las personas se adaptan a la carencia de condiciones «fundamentales» para ser felices.

Formar una familia puede considerarse la empresa más costosa y compleja de la vida; consecuentemente, es razonable tener hijos en las mejores condiciones de madurez cronológica, psicológica y económica. El embarazo adolescente en condiciones de extrema pobreza va en contra de esta lógica. En coordinación con Cristina Ramseyer, de la Asociación Taller de los Niños, en San Juan de Lurigancho, quien viene realizando allí una labor admirable, estudiamos la conducta sexual, la decisión de continuar el embarazo y el bienestar antes y después del parto en madres adolescentes en extrema pobreza. Lo que parecía ilógico, viéndolo desde la perspectiva de las protagonistas, adquiere sentido y nos da luces sobre la compleja relación entre recursos económicos, relaciones familiares y bienestar.

Habíamos encontrado que formar una familia era la mayor fuente de felicidad en los más distintos contextos culturales y de vida. El ejercicio del trabajo sexual implicaba una paradoja para la vida familiar de las mujeres que practican este oficio y para el estándar de familia de la sociedad. Gracias al apoyo de Ángela Villón y Leida Portal, valientes activistas por los derechos de las trabajadoras sexuales, y el trabajo de María Victoria Arévalo y Lina Arenas como investigadoras, y de la fina labor de entrevistas de Patricia Alarcón, Brenda Chávez y Cynthia Díaz pudimos llevar a cabo un complejo estudio que nos permitió entender los caminos de la iniciación, adaptación y bienestar en trabajadoras sexuales.

Vivir en un ambiente limpio y saludable era otra de las principales fuentes de felicidad que nuestro grupo de investigación había encontrado en diferentes países. Entonces, estudiamos lugares de alta contaminación como La Oroya, a través de la magnífica tesis de Julissa Chalán. Además, vivir en un lugar seguro, sin violencia ni delincuencia, era una fuente importante de bienestar. Así, estudiamos lugares de alta delincuencia como Huáscar, en San Juan de Lurigancho, también gracias a la invaluable ayuda de Cristina Ramseyer, del Taller de los Niños. Jesús Aparicio realizó un valiente trabajo de campo y sobrevivió para contar la historia. Comenzamos a entender que el cerebro humano ha pasado miles de años en condiciones ambientales y sociales muy duras y que ha evolucionado para adaptarnos y salir adelante en las circunstancias más difíciles con bienestar.

Toda esta fase de investigación nos estrelló a tierra. Ya teníamos la intuición de que la felicidad es mucho más que caritas felices; de hecho, nunca pensamos que así lo fuera. Sin embargo, entendimos la dimensión completa de lo que implica la vida dura, los problemas, la forma cómo los enfrentamos y la indesligable relación entre la infelicidad, salir adelante con lo que a uno le toca y la felicidad.

En una nueva fase de nuestras investigaciones, comenzamos a hacer estudios en el ámbito nacional, fundamentalmente, en las grandes ciudades. Integramos los resultados de las diferentes regiones, que incluían más de ochocientas entrevistas abiertas, y se creó una prueba psicológica a medida para el Perú. Esta prueba se aplicó a una muestra representativa en el ámbito nacional, encontrando patrones que definen y explican el bienestar en el Perú. Asimismo, gracias al Instituto Integración del Grupo RPP pudimos hacer una comparación entre estos patrones encontrados en el año 2011 y aquellos que se pudieron observar en el año 2015. En esta comparación, encontramos una disminución en el bienestar de los peruanos, asociada a un incremento de los antivalores del egoísmo, la envidia y el chisme, de la mano con un progreso económico considerado como modelo de «desarrollo» en el ámbito mundial.

La envidia, el chisme y el egoísmo, la tríada social del mal, está profundamente arraigada y constituye uno de los más grandes males de nuestra nación. Cuando un peruano progresa, el otro se siente miserable y contraataca con el chisme, devaluando el logro del otro en una sofisticada

mezcla creíble de realidad con difamación: «No tiene talento, pero es buenamoza», «Es bruto, pero está bien relacionado». No solo es el chisme en el ámbito verbal difamatorio, también trasciende al plano conductual, y se invertirá tiempo y esfuerzo en trabar el desarrollo del exitoso. En casos extremos, pero no infrecuentes, el envidioso invertirá dinero para solicitar los servicios de alguien de una profesión emergente, el malero, un tipo de chamán que ofrece hacer daño, incluso causar la muerte, por una cuota que compite con las de los psicoterapeutas renombrados. Así, el progreso del peruano que tuvo éxito será por lo menos inhibido, si no anulado. Este envidiado devolverá el favor, sea al mismo envidioso o a cualquiera que progrese en su entorno, y así esta cadena se vuelve un maligno deporte nacional.

Sin embargo, aunque suene contradictorio, el peruano también tiene una enorme predisposición a ayudar, a aconsejar, a compartir; puede ser muy leal. Esto se da en el ámbito de la familia y de los amigos cercanos que forman parte de esa familia ampliada: la argolla. Dentro de ella, una maravilla social, pero el resto que se muera. Más aún, la lealtad a la argolla va más allá de los derechos ciudadanos, del sentido de justicia y del cumplimiento de la ley. No hay conflicto ético en favorecer injustamente a un miembro de la argolla, en contra de alguien que está fuera de ella. No solo se actúa de forma incorrecta, nociva para las organizaciones y para el país; la viveza criolla lo señala como bueno, como motivo de celebración.

Así, la guerra de la envidia, el chisme que genera egoísmo, no es una guerra de individuos, es una lucha de argollas que va formando una guerra de todos contra todos que inhibe nuestra principal ventaja como especie: la de la ayuda mutua y la cooperación. En una organización, sea el Ministerio de Educación o sea a la Textil la polilla, no tendremos un conjunto de personas articuladas para cumplir la misión de la institución; tendremos un conjunto de argollas organizadas para buscar el beneficio de esa argolla, dentro o fuera de la ley, a favor o en contra de la misión de la organización. Un conjunto de personas, en el que cada una «empuja el carro» hacia el lado de su conveniencia, logra que, en vez de que el carro avance, hará que se mueva de forma errática y, finalmente, tendrá tal presión interna que en algún momento explotará. Lo mismo ocurrirá en el Congreso, en la universidad, en el club de

lo que sea. De cara al desarrollo de un país, generalmente nos concentramos en aspectos económicos y coyunturales; pero este punto, el de los antivalores de la Tríada social del mal, códigos de programación interiorizados profundamente dentro de las mentes de los peruanos, constituye una de las principales trabas para el desarrollo y uno de los elementos involucrados en la disminución de la felicidad en el Perú.

El tráfico limeño es, quizá, uno de los más grotescos ejemplos de antivalores, de la falta de respeto y de la guerra de todos contra todos —a menos que estés en mi argolla—. No importa que la luz roja me indique ceder el paso, meto el carro, no paso ni dejó pasar. Aquel a quien cerraron devolverá el favor a otro, así no sea el mismo idiota que le cerró. Si todos respetaran la luz roja, llegaríamos en mucho menos tiempo, y con mucho mejor estado de ánimo. Las hormigas lo saben; manejan densos flujos de tránsito basados en reglas simples que respetan; la conducta vial de Lima no, y en este aspecto somos menos inteligentes que ellas. Las ganas de joder están por encima de la conducta razonable; si no tienes auto, igual metes cuerpo. Estamos cada vez menos interesados en respetar la cola y somos cada vez más hábiles en atrasar a los demás. Así, hay que ser idiota o cínico para ser feliz en el Perú.

La expedición de la felicidad alcanzó la alerta roja al encontrar un incremento y nivel peligroso en los antivalores. Esto llevó a nuestro grupo de investigación a plantearse como meta bajar a tierra los resultados de nuestras investigaciones para poder mejorar, de forma sustentada y sustentable, el bienestar de los peruanos, teniendo como eje los valores. En los últimos años hemos hecho múltiples, repetidos y desgastantes intentos de unir esfuerzos con las entidades públicas que oficialmente tienen la misión de evitar que el Perú se termine de joder. Lamentablemente, no hemos encontrado eco. En algunos casos encontramos un diálogo convergente, a través de una generación de profesionales comprometidos que son parte estratégica del futuro del país, pero cuestiones coyunturales y de presupuesto limitaron las acciones concretas. En el camino, nos hemos encontrado con los escombros reciclados del muro de Berlín, a los que nuestras propuestas basadas en evidencia chocan con sus arraigados principios ideológicos acerca de la

movilidad y la justicia social, como si creyeran tener la patente y el monopolio de la proyección social.

Desde hace algunos años, las fuentes de financiamiento universitarias dejaron de apoyar nuestra línea de investigación, consideraron que nuestro trabajo no merecía ser financiado por alguna u otra razón. Sin embargo, continuamos estudiando con nuestros recursos y con apoyo voluntario y comprometido de profesionales brillantes, dentro de los que cabe destacar a María Victoria Arévalo y a Sebastián Wendorff, así como de estudiantes muy destacados que forman una muy larga lista como para poder ser aquí mencionados. En este contexto, encontramos en algunas empresas a nuestros aliados. Mejorar la felicidad de los ejecutivos, funcionarios, empleados y obreros constituía un magnífico negocio para las empresas: los colaboradores felices son más productivos. Así se consolida B y P Bienestar y Productividad, una consultora especializada en aplicaciones del bienestar subjetivo humano, cuyas utilidades nos permiten continuar con nuestros proyectos, al margen de los vientos políticos, ideológicos y envidiológicos.

El trabajo forma parte estructural de la felicidad. En primer lugar, pasamos la mayor parte de nuestra vida adulta en el trabajo, más aún si consideramos el tiempo de formación previa, así como el trabajo que uno se lleva a casa. En segundo lugar, allí se obtiene parte importante de los recursos que median entre las metas de vida y su satisfacción. Finalmente, el trabajo constituye una fuente potencial de sentido, significado y trascendencia, aspectos importantes en el bienestar subjetivo. De esta manera, no podemos comprender ni promover el bienestar sin considerar la relación entre trabajo y felicidad.

Nuestra línea de investigación encontró que un colaborador satisfecho con su vida produce una mejor calidad de servicio, tiene un rendimiento mayor, y que este incremento puede alcanzar el orden del 11 %. Estos resultados se obtuvieron a través de las agudas tesis de Pierre Alcocer, Raysha Fernández e Ítalo Arrué. Lo más sorprendente fue descubrir que ni el clima ni la satisfacción laboral aumentaban los resultados anteriormente descritos. Las empresas en el Perú y en el mundo invierten millones de dólares en mejorar el clima y la satisfacción laboral; pero si nuestros resultados son correctos, toda la inversión que estas suelen llevar a cabo

tendría un retorno marginal. Si, por el contrario, se invirtiera en la satisfacción con la vida y en el bienestar del colaborador, el impacto en su felicidad, por definición, sería más directo, y la calidad del servicio y el rendimiento mejorarían hasta en un orden de 11 %. Así, gana el colaborador, su familia y la empresa: gana el país.

En este contexto, la empresa se vuelve un aliado estratégico para un movimiento nacional por la felicidad. Si un gran número de empresas, de manera coordinada, logra aumentar la satisfacción de la vida de sus colaboradores, no solo aumentaría la productividad nacional con su respectivo impacto positivo en la economía, sino que habría un incremento en la felicidad de un gran número de peruanos. Si tan solo se juntaran las cien empresas más grandes del Perú, se podría alcanzar cerca de un 13 % de la población nacional, lo cual generaría un efecto masivo de contagio, que ya se podría observar en las calles, en los barrios, en el comportamiento vial, lo cual, a su vez, sentaría las bases para un gran programa nacional de mejora del bienestar con productividad.

La empresa emerge como un espacio eficiente y eficaz para intentar resolver los problemas asociados al desarrollo humano. Esta no es una idea original nuestra. Peter Diamandis, en su influyente libro *Abundancia*, sustenta en 332 páginas que las grandes empresas, especialmente las basadas en tecnología de información y comunicaciones, que cuentan con un modelo de gestión exponencial, resolverán en los próximos años los problemas más importantes de la humanidad, como el agua, la salud y la alimentación. En el Perú, en la medida que la felicidad sea un negocio para las grandes corporaciones, encontraremos una relación gana-gana-gana: el colaborador recibe la inversión de la empresa para que sea más feliz, este se vuelve más productivo y aumenta las ganancias de la empresa. Si esto ocurriera masivamente en la mayoría de empresas del país, tendríamos un plan de bienestar que impactaría en millones de peruanos: la empresa como agente eficaz y autofinanciado del bienestar nacional. Esto sería posible, además, porque los gobiernos pasan, mientras que las empresas y los grandes empresarios quedan, y no habría el riesgo de la inestabilidad, pues sin ella un programa de largo plazo se queda en el vano oficio de hacer, deshacer y volver hacer.

Además de interés productivo, encontramos que en las empresas no solamente hay delincuentes de cuello blanco que aparecen en las noticias, también existen peruanos comprometidos con dejar un mejor futuro para sus hijos. Existen empresarios que cumplen con el estereotipo de explotador, pero también existen empresarios comprometidos con el bienestar del colaborador y de sus familias. Esta alianza estratégica con la empresa ha llevado a que en algunos entornos me hayan calificado de fascista. Humildemente, pienso que los fascistas son los que se quedaron con un par de libros viejos escritos para la realidad europea y no están mirando nuestra realidad y sus oportunidades. Mi reconocimiento y agradecimiento a los empresarios y ejecutivos que vienen haciendo silenciosamente una importante labor para el desarrollo y la felicidad de los peruanos.

Aún quedan muchas cosas por investigar y experimentar; sin embargo, los estudios y experiencias descritas en los párrafos previos nos motivan a dedicar una parte importante de nuestra agenda, sin descuidar la investigación, y ensayar la sistematización de los resultados y compartirlos a través del presente libro. Este no pretende ser un libro dirigido a la comunidad científica, sino más bien salir del anaquel de las bibliotecas y del limitado número de oyentes en un aula o conferencia para poder llegar tanto al peruano de a pie como al peruano con chofer. Esto, con el anhelo de poder impactar positivamente, de alguna humilde manera, en la existencia de los peruanos y contribuir así en la formación de un mejor Perú para nuestros hijos. Este no es un libro científico, en el sentido de que solamente incluya conclusiones causalmente probadas a través de experimentos repetidos y metanalizados, aunque sí es un libro que está sustentando en décadas de investigación científica rigurosa. Sobre esta base se interpretan los resultados y se ensayan conclusiones que derivan en caminos para mejorar la felicidad y la productividad. Estas conclusiones requieren de más estudios, tanto para confirmarlas, rechazarlas o afinarlas. Con seguridad, el tiempo dirá que algunas conclusiones no fueron correctas. Tampoco se pretende sintetizar todos los resultados de nuestro trabajo de investigación, sino más bien integrarlos en tres ideas centrales.

La primera trata acerca de cómo una gran mayoría de peruanos, al igual que la gran mayoría de pobladores en el mundo moderno, trabajan duramente

y luchan por alcanzar el sueño moderno del desarrollo y el progreso. Sin embargo, una vez alcanzada esta meta, no necesariamente se encuentra la felicidad; en muchos casos, se convierte en una pesadilla infeliz en abundancia material. Esta es la estafa de la sociedad moderna, toda una vida de esfuerzo a fin de alcanzar el desarrollo y el progreso para que, luego de alcanzarla, se encuentre la infelicidad propia y se la deje como herencia para los hijos.

La segunda idea parte de estudios acerca de lugares donde sí se encuentra la felicidad en el Perú y en el mundo. Fundamentalmente, la felicidad está en las personas que tienen como meta central la calidad de las relaciones familiares y amicales por encima de las metas materiales. Se sustentará que esta asociación entre familia-amigos y felicidad no es una arbitrariedad de la cultura peruana y de las culturas latinoamericanas, sino que está conectada con la profunda naturaleza humana, ubicada y procesada en el órgano de la felicidad: el cerebro. Este ha sido cableado, se ha ido estructurando de tal manera que, cuando se cuenta con el apoyo de la tribu amical y familiar y se comparten los logros con ellos, se disparan neurotransmisores que generan la sensación de felicidad. Además, previenen y reducen el estrés y la depresión. Este cableado cerebral es, literalmente, la estructura de la profunda naturaleza humana; se fue modelando lentamente en la evolución ancestral, hace miles y millones de años, por la mano de Dios para los creyentes, por la mano de la naturaleza para los agnósticos. En esos tiempos, cuando el formar parte de la tribu de familiares y amigos era cuestión de supervivencia y desarrollo, no teníamos alas para volar de los depredadores ni grandes dientes para cazar los alimentos, solo teníamos una compleja y magnífica organización social que superó, rápidamente, la capacidad de dominio de especies más rápidas, más fuertes y con dientes de terror. Mientras que estar excluido de la tribu, de los familiares y amigos, era una sentencia de muerte, la presa fácil para los depredadores o, en el mejor de los casos, la condena a la marginación. Paradójicamente, una vida ultramoderna que se desconecta de esa profunda naturaleza humana, ensalzando el megaindividualismo y la hipercompetencia, puede llevar a una vida solitaria, de vacío existencial con seguridad social, lo cual promueve la depresión y la infelicidad.

En esta segunda idea del libro se sustentará que alcanzar la felicidad está a la vuelta de la esquina; en verdad, más cerca: dentro de casa. No se necesita ser rico y llevar a los niños a Disneylandia, ni tener la camioneta del año, ni invertir una vida de acumulación de títulos profesionales. La felicidad es algo democrático, está al alcance de todos. Sin embargo, esto no quiere decir que alcanzarla sea fácil; hay que dejarse de huevadas, lo simple puede ser lo más difícil de lograr cuando de por medio existen hábitos enraizados, una presión de grupo y de la sociedad por perseguir y alcanzar metas, no importa cuán estúpidas puedan ser.

Alcanzar la felicidad es una meta compleja, pero perfectamente posible. Sin embargo, estudiando los grupos y personas con un elevado índice de felicidad, se encontró uno de los hallazgos más reveladores: la evidencia sugiere, sistemáticamente, que las personas que se proponen como meta de vida la felicidad suelen estar más lejos de alcanzarla. Nuestros estudios, basados en los más diversos grupos e individuos de los cuatro continentes, señalan que la felicidad no es el fin de la vida ni de la sociedad. Esta idea de que debemos dirigir todos nuestros esfuerzos como personas y como sociedad para la conquista de la felicidad parece ser la gran estafa de la sociedad moderna, estafa que nos lleva a una vida hedonista y placentera que nos golpea con el búmeran de la infelicidad, la ansiedad y la depresión. Si no es la felicidad el fin supremo de la vida personal y social, entonces, ¿cuál es la meta que está detrás y por encima de esta? La respuesta a esta interrogante termina siendo sorprendentemente simple y cierra la parte II.

La tercera idea del presente libro tiene que ver con un elemento fundamental y muchas veces descuidado de la felicidad: los valores. Se presentará la investigación científica que explica cómo funcionan, de dónde vienen y qué efectos producen; se describirán los hallazgos obtenidos de estudios sobre los patrones de los valores y antivalores en el Perú; y se discutirá cómo los antivalores tienen un papel central en la creciente infelicidad y caos nacional. El estudio de la infelicidad y los antivalores nos llevó al análisis psicológico y biológico de la corrupción; las conclusiones de este análisis señalan que los antivalores constituyen las raíces del antidesarrollo sostenible. También indican que una mejora de la economía con antivalores resulta en una combinación muy peligrosa, como darle una

fortuna a un adolescente inmaduro, o poder a los corruptos para que terminen de arruinar sus vidas y, junto con ellas, a la sociedad.

Hasta aquí, el amable lector puede darse cuenta de que este no es un típico libro sobre la felicidad, con recetas más o menos ingenuas para vivir mejor. Tampoco se trata de un libro con técnicas de masturbación cerebral para personas con una vida moral y existencial miserable. En esta dirección, el libro no tiene un final feliz, pero sí un final desafiante y esperanzador.

Este libro está dedicado a las personas que honestamente trabajan por un Perú mejor.

PARTE I

FELICIDAD FAMILIAR

CAPÍTULO 1

LA ESTAFA: EL MODELO MODERNO DE DESARROLLO INFELIZ

El impresionante desarrollo moderno e infeliz

El avance científico y tecnológico moderno

Durante los últimos cien años, la sociedad humana ha alcanzado un nivel de progreso sin comparación en la historia. A comienzos de la década del 2000, se decodificó el genoma humano, mapa que contiene las instrucciones detalladas de cómo se desarrolla, cómo se mantiene sano y cómo se enferma un individuo de nuestra especie. De forma complementaria, se comprende el epigenoma humano; es decir, el conjunto de mecanismos que despiertan o duermen los genes que están detrás de la salud o la enfermedad tanto física como mental. Este epigenoma se modifica con nuestras experiencias particulares desde el nacimiento, con aquello que comemos y que no comemos; a diferencia de los genes, que requieren de decenas de miles de años para modificarse. Por si esto fuera poco, el equipo del biólogo Craig Venter, el mismo que decodificó el genoma humano, creó en el año 2010 el primer organismo sintético; en otras palabras, diseñaron en computadora un ser vivo que no existía en la naturaleza y le dieron vida.

En el terreno de la física, se construyó el Gran Colisionador de Hadrones; se trata de un anillo de 27 kilómetros que cruza dos países y está a 100 metros bajo tierra. Es una de las máquinas más complejas jamás construidas, cuenta con 9300 imanes superconductores que aceleran partículas a velocidades cercanas a la de la luz para hacerlas chocar entre sí a temperaturas por debajo de los -270°C ; es decir, cerca del cero absoluto, con el fin de simular las condiciones del espacio. Dicho invento está ayudando a comprender los componentes fundamentales de la materia y del universo - incluyendo los seres humanos-, a fin de conocer el origen y formación del mismo.

Por otro lado, a través de la tecnología de la información y las comunicaciones, el mundo se encuentra conectado por redes de computadoras que unen a billones de personas, modificando virtualmente todos los ámbitos de la vida humana, incluyendo la música, la fotografía, la forma cómo se establecen las relaciones de pareja y cómo se fomenta la amistad. Ya no se necesita comprar discos, la música se almacena y se distribuye en nubes virtuales. Tampoco se necesita un contrato con una gran productora musical para saltar a la fama, pues un grupo talentoso puede subir a la nube su música y venderla directamente. Los teléfonos tienen cámaras que hacen palidecer a los equipos voluminosos y costosos de hace unas pocas décadas. Las personas pueden tener miles de «amigos» y no tienen que esperar a que la suerte les permita conocer a su media naranja; ya que, a través de programas informáticos en red, se van estableciendo amistades, citas sexuales, relaciones de pareja y hasta matrimonios felices.

Hasta hace pocas décadas, las costosas enciclopedias concentraban el conocimiento y nutrían a las familias para resolver tareas escolares, universitarias y curiosidades intelectuales. El avance de la ciencia alcanzó tal velocidad que las enciclopedias no pueden ya mantenerse actualizadas. Más aún, el cúmulo de conocimientos es tan grande que ya no caben en doce o veinte tomos. Ahora, la antes escasa y valiosa información se ha convertido en abundante, barata y accesible a través de sistemas de inteligencia artificial como Google o de bases académicas como ProQuest. Incluso, sistemas como YouTube y Wikipedia generan plataformas abiertas que intermedian entre la generación y la necesidad de conocimiento, filtradas por la «selección natural» de los usuarios. La fotografía digital ha superado ampliamente la fotografía tradicional en términos de resolución, capacidad de manipulación y gradación tonal. Ya están en las calles autos que se conducen solos, así como los aviones de guerra; estos son más precisos, silenciosos y no llevan piloto a bordo. Sobre la base de este espectacular desarrollo podríamos concluir que vivimos en una época privilegiada como ninguna otra en la historia, de lejos.

Una sociedad moderna cada vez más infeliz

Sin embargo, de forma paralela a estos espectaculares avances, el mundo se encuentra más deprimido e infeliz que nunca. La psicóloga estadounidense Jean Twenge publicó en el 2000 una revisión de múltiples estudios que en las últimas décadas han medido la ansiedad y el neuroticismo, dos medidas contrarias a la felicidad. Se trata de estados desagradables en los que la persona piensa y siente que algo va a salir mal y está en situación de alerta. Cuando el peligro es real y transitorio, esta reacción permite enfrentar el problema; sin embargo, conforme se va alejando de riesgos inminentes y se va volviendo un estado duradero, se vincula con la reducción del sistema inmunológico, lo cual propicia las enfermedades, aumenta los riesgos de problemas cardiacos, además de la evidente reducción del bienestar subjetivo. Con la ansiedad, el sentimiento desagradable puede llegar a generar fuertes dolores en el pecho, paralizar a la persona o hacer que, por temor, esta no salga de su casa. El neuroticismo, según se midió en este estudio, es una característica arraigada en la persona, asociada con la tendencia a reaccionar de forma negativa, rápida e intensamente ante las situaciones de la vida. Además de generar un estado emocional infeliz en la persona y en su entorno cercano, aumenta la ansiedad, creando un círculo vicioso. Twenge encuentra que en los Estados Unidos, país que suele ser tomado como modelo, en las últimas décadas, se han venido aumentado sustancialmente los niveles de ansiedad y neuroticismo, al grado que el niño normal de la década de 1980 reporta más ansiedad que los pacientes psiquiátricos infantiles de los años cincuenta. Concluye así que es posible que la reducción de las conexiones sociales, como las relaciones familiares y amicales, pueda ser la causante de este creciente problema.

Diez años después, Jean Twenge publicó las conclusiones de un exhaustivo estudio llevado a cabo por un equipo de investigadores, dirigido por ella, en los Estados Unidos. La investigación compara medidas de depresión tomadas desde 1938 hasta el 2007. La depresión es otra condición contraria a la felicidad, en la que la persona deja de disfrutar actividades que le eran placenteras, ve la vida con pesimismo, se vuelve irritable y vive en una profunda tristeza. Esto se relaciona con un deterioro de la salud, de la actividad y puede llevar en algunas condiciones al suicidio. Los resultados del estudio indican que, de forma sostenida, la depresión va aumentando

década tras década. Este incremento de los niveles de depresión, sugieren los autores, se relaciona con cambios en la cultura de los Estados Unidos.

La influencia cultural negativa puede relacionarse con el aumento de la importancia del dinero, de la apariencia y del estatus, a la par de una reducción de la importancia de la comunidad y de las relaciones. Esta conclusión es coherente con estudios previos que encuentran que al inicio del siglo XX se diagnosticaba a entre 1 y 2 % de la población con desorden mayor de depresión, comparado con el más del 15-20 % con el mismo diagnóstico en las personas nacidas después de la mitad del siglo. El extraordinario progreso de la ciencia y la tecnología parece contrastar con una sociedad más depresiva, más ansiosa y más neurótica, condiciones directamente opuestas a la felicidad.

Los países desarrollados e infelices

La idea de un mundo desarrollado e infeliz es corroborada por los estudios mundiales sobre felicidad, que introducen la medida de la satisfacción subjetiva de sus ciudadanos; es decir, si las personas se sienten felices o infelices. Probablemente, la encuesta más prestigiosa sea el Índice del Planeta Feliz, elaborado por la Fundación para una Nueva Economía, en el Reino Unido. Ellos definen la felicidad como la satisfacción subjetiva con la vida, multiplicada por la expectativa de vida y por la desigualdad de los ingresos; todo esto dividido entre el impacto negativo en la conservación del planeta. Es decir, la felicidad como una larga y satisfactoria vida, con poca inequidad y sin arruinar la naturaleza. En este índice, América Latina aparece sistemáticamente como la región más feliz del mundo. En el reporte del año 2016, Costa Rica, México y Colombia aparecen en los tres primeros lugares. Panamá, Nicaragua y Ecuador figuran dentro de los diez primeros. El Perú figura en el puesto número veintiuno. Por el contrario, los países del primer mundo aparecen en los puestos de los países más infelices del planeta. Los Estados Unidos de América está en el puesto 108; Bélgica, en el puesto 87; Corea del Sur, en el puesto 80; China, en el puesto 72; Suecia, en el puesto 61; Japón, en el puesto 58; entre otros.

Existen otras encuestas que brindan resultados diferentes y opuestos, como el Índice de Satisfacción con la Vida, de Adrian White, psicólogo social de la Universidad de Leicester. Este índice se basó en medidas objetivas de seguridad social, como el acceso a la educación y servicios de salud, confundiendo la seguridad social con la felicidad. Debido a las fuertes críticas y las tendencias globales para medir la felicidad en su componente más interno-personal, esta encuesta ha tratado de incorporar medidas subjetivas en los últimos años; sin embargo, sus índices aún están fuertemente orientados a las medidas externas y objetivas, y guardan una fuerte correlación con la salud, la riqueza y el acceso a la educación básica.

De igual forma, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), que agrupa a países de mediano y alto ingreso, propone su versión de medida global de felicidad llamada Índice para una Vida Mejor. Esta se basa en cuatro elementos: 1) ingresos y riqueza, 2) empleo y salarios, 3) balance vida-trabajo y 4) vivienda. De forma similar al Índice de Satisfacción con la Vida de White, esta se basa también en indicadores más cercanos a la prosperidad que a la felicidad, en los que un país rico e infeliz podría aparecer camuflado dentro de los primeros puestos, como es el caso de Noruega, Suiza y Dinamarca. En esta misma tendencia, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) generó su Índice de Desarrollo Humano, el cual se basa en tres dimensiones: 1) una vida saludable y larga, 2) elevada educación formal y 3) un elevado producto bruto interno nacional. Como es de esperar, en este índice los países con mejor economía y seguridad social, no necesariamente los más felices, aparecerán en los primeros puestos. Noruega, Australia, Suiza, Dinamarca y Holanda son los cinco países que encabezan la lista del desarrollo (económico) «humano» de las Naciones Unidas; el Perú aparece en el puesto 84.

Para profundizar en la validez de estos índices de felicidad con sesgo de seguridad social, podemos contrastarlos con otras medidas aceptadas indicadoras de infelicidad. El suicidio, por ejemplo. Uno no puede ser feliz y suicidarse al mismo tiempo. La presencia de un elevado porcentaje de suicidios en los países declarados como los más felices sería un indicador de la escasa validez de los resultados de estos índices. De acuerdo con las estadísticas de la Organización Mundial de la Salud (OMS) del año 2012,

Noruega, Dinamarca y Holanda tienen índices altos de suicidio (de 10 a 14.9 hombres por cada 100 000 habitantes). Australia, que aparece como el segundo país más feliz del mundo según la ONU, está entre los países de muy alto índice de suicidio (16.1 hombres por cada 100 000 habitantes). El Perú está en el grupo de países con muy bajo índice de suicidio (menos de 5 hombres por cada 100 000 habitantes). Asimismo, la depresión, otro indicador externo de validez de estos estudios, es alta en países de ingreso alto, y es moderada o baja en países de ingreso medio como el Perú.

En suma, dejando de lado los estudios mundiales que confunden la seguridad social con la felicidad y el desarrollo humano, los países del autodenominado primer mundo son los más subdesarrollados en materia de felicidad. Los países que viven en extrema pobreza, como los de África subsahariana, aparecen en los puestos más bajos de felicidad, lo cual resalta que la pobreza tampoco es el ideal de la felicidad. Son los países de ingreso medio, especialmente los países latinoamericanos, los que aparecen como los más felices del mundo. En la política internacional y nacional se da como supuesto que los países de ingreso medio deben apuntar a convertirse en países de alto ingreso, pasar del tercer al primer mundo. En el ámbito familiar también existe la creencia generalizada de que se debe apuntar a convertirse en una familia próspera. En el mes de diciembre nos deseamos un día de felicidad («Feliz Navidad») y 364 de prosperidad («y próspero año nuevo»).

La estafa: la riqueza y el estatus material te harán feliz

El sueño del progreso moderno, la pesadilla de la infelicidad

Luego de doce años de investigación científica sobre la felicidad, una de las cosas que me sorprende es la admirable capacidad del ser humano para dedicar años, décadas, toda una vida, a alcanzar grandes metas. Metas como la cura de las enfermedades, la riqueza material, la preservación de la naturaleza, el poder, la admiración. Más me sorprende que no todas las metas lleven a que las personas, después de toda una vida de dedicación, se sientan

satisfechas por sus logros. No todas las metas de vida, una vez alcanzadas, conducen a la felicidad.

Una historia que ilustra el sueño del progreso peruano es la de un joven que sale de su pequeña comunidad rural y viaja a la ciudad en búsqueda del progreso. Para alcanzar este fin, la familia tiene que ahorrar dinero, lo que en dicho entorno es bastante difícil. La ocupación principal suele ser la agricultura y la ganadería, en las que una importante parte de la producción se destina al consumo de los propios habitantes, y otra parte es vendida a los mercados, pero con pocas ganancias, ya que los intermediarios compran a precios bajos y venden a precios más altos en lugares a los que, generalmente, no pueden acceder los productores. Cuando la cosecha es escasa, se vende poco; cuando la cosecha es abundante, los precios bajan; no hay tiempo bueno para los agricultores. A pesar de estas dificultades, tras años de enorme esfuerzo, las familias ahorran para enviar a sus hijos a la capital del distrito o a una pequeña ciudad donde exista una escuela secundaria. Con un mayor esfuerzo, al terminar la escuela, se les enviará a una ciudad más grande, probablemente la capital de la provincia o del país, para que realicen sus estudios superiores. En muchos casos, la familia no podrá ahorrar lo suficiente, y no solo los padres, sino los abuelos y los tíos participarán económicamente en este gran esfuerzo. Con la culminación de sus estudios superiores, la «promesa familiar» podrá obtener un mejor trabajo, uno que en la condición de campesino no podría siquiera soñar.

Sin embargo, ya en el centro de educación superior, el joven migrante es muchas veces discriminado por su forma de hablar, por su forma de vestir, por su forma de ser. No interesa que sea una buena persona el representante del Perú profundo, tampoco interesa que sea un estudiante dedicado. Esta discriminación aumenta al momento de buscar trabajo y sigue aumentando cuando, finalmente, ingresa a laborar. Sin embargo, su dedicación, tenacidad y sentido del trabajo duro le permitirán ir ascendiendo lentamente, más lentamente que lo justo. Poco a poco va cambiando su forma de hablar, su vestimenta, sus costumbres; irá imitando a su entorno discriminador, convirtiéndose en parte de él. Ya consiguió plata.

Los hijos de este migrante no crecerán rodeados de la hermosa cordillera de los Andes, bajo el cuidado y afecto permanente de los padres y los

familiares. Crecerán en un entorno urbano peligroso, contaminado, discriminador. Los padres de esta segunda generación, en un importante esfuerzo económico, pondrán a sus hijos en un colegio costoso. Allí, por encima de la educación, serán marginados por su color de piel, por su forma de hablar y de vestir, que a pesar de ser diferente a la de sus abuelos, ahora son catalogadas como de «nuevo rico». Frente a este escenario, los migrantes marginados en un colegio de Lima irán adecuando sus modales y sus gustos hacia una forma más «refinada» que la de sus padres, con lo cual se reduce la frecuencia e intensidad de la discriminación. En este esfuerzo, las demandas de bienes materiales, como zapatillas, teléfono celular, lugares de esparcimiento, crecerán año a año y requerirán de un mayor empeño de sus padres por proveerlos. Por su lado, los padres también invertirán importantes sumas en su propia vestimenta, vivienda y vehículos; sin embargo, seguirán dando señales de una estética de «nuevo rico» ante los ojos de los otros padres del colegio de sus hijos y ante los ojos de sus propios hijos. Estos ya habrán logrado hablar y vestir distinto, pero sus padres seguirán manifestando sus orígenes discriminados. Entonces, los hijos sentirán vergüenza de caminar o de ser vistos con sus padres. Cuando los lleven a una fiesta o reunión, les pedirán que los dejen una cuadra antes para que sus amigos no los vean. Más aún, la visita de los abuelos y tíos, aquellos que los apoyaron en el inicio de la historia, una generación atrás, será incómoda. Sus acentos, sus vestimentas y sus olores serán ahora objeto de vergüenza, un recordatorio y vitrina de aquello que luego de una generación lograron ocultar; se convertirán hasta en un odio que brota de una parte que ellos mismos odian.

Pero, felizmente, no todos los migrantes reaccionan de esta manera. Algunos pondrán por encima de los signos exteriores de riqueza y de estatus material los valores de la unión familiar, del esfuerzo colectivo y del desarrollo, sin negar los propios orígenes. Frente a la discriminación, aceptarán sus orígenes y se irán adaptando, modificando algunas conductas que son requeridas en el nuevo entorno. Cuando el migrante reciba su primer sueldo, comenzará a pagar la educación de otros miembros de su familia extensa, los que tengan mejores posibilidades de finalizar exitosamente la educación superior. Recibirá en su casa a los familiares que por diferentes razones lleguen a la ciudad. No esconderá a sus familiares y amigos, más

bien los agasajará como parte de un agradecimiento de por vida, a pesar de la discriminación de sus vecinos y de los comensales del restaurante. Estos dos tipos de progreso separan al peruano que pone en el centro de su vida el progreso material y el estatus social del que enfoca su vida en el progreso de la familia, en el apoyo y el compartir. Estas diferencias tendrán un enorme efecto sobre la felicidad de los individuos, no solamente de los familiares y amigos que apoyaron al migrante, sino especialmente en la del propio migrante. Esta afirmación no se basa solamente en el principio filosófico de que «Hay que ser un infeliz para avergonzarse y discriminar a los que lo apoyaron para salir adelante», sino también en múltiples estudios realizados desde las ciencias sociales y las del comportamiento que discutiremos más adelante.

La creciente importancia que se le da a los bienes materiales no solamente se puede observar en un gran número de poblaciones migrantes, sino también dentro de las grandes ciudades. En los sectores de clase baja también podemos encontrar personas que dejan de alimentarse adecuadamente con el fin de comprarse unas zapatillas de moda, un pantalón o un teléfono celular robado. En esta lógica, no tiene sentido una cultura del ahorro para progresar; es mejor el atajo y aparentar que uno ha logrado prosperidad. Las grandes tiendas por departamento serán buenas aliadas, ya que permiten comprar una camisa en oferta en 38 cuotas, sin importar que uno termine pagando cuatro veces el valor de la camisa en intereses.

La clase media urbana no es inmune a esta tendencia, y también hará un enorme esfuerzo por poner a sus hijos en un colegio de clase media alta en donde, como en el caso anterior, sean objeto de discriminación. Esta vez, no por la vestimenta, sino porque no pasaron las vacaciones en Disneylandia o no cuentan con los «educativos» videojuegos en los que la sangre salpica en ultra alta definición. Los padres podrán endeudarse para llevar a sus hijos a Miami, no porque sea la mejor forma de pasar las vacaciones en unión familiar educando a los hijos, sino, quizá, simplemente para decir que fueron a Disney en todo espacio real y virtual imaginable. Mejorada la capacidad de endeudamiento, comprarán una casa de playa, a pesar de que vivan en un departamento alquilado. Tomarán vinos caros porque son caros, no porque sepan apreciarlos. Creerán haberse convertido en parte de la pituquería

limeña, pero esta los sabrá marginar y se burlará de ellos, tan solo serán «nuevos ricos», palabra con un enorme sentido discriminatorio. Todo el esfuerzo de décadas, de toda una vida, de la vida de varias generaciones, para quedar bien ante gente que terminará burlándose de ellos, ante gente que quizá no valga la pena.

La clase alta tampoco está exenta de la lucha por la riqueza y el estatus material. Si bien, en general, las personas que han disfrutado de una economía estable por varias generaciones son menos proclives a las manifestaciones exageradas de riqueza, también podemos encontrar casos de una sobrecogedora importancia por lo material, una suerte de daltonismo megaeconómico que hace que cuando ven verde se vuelvan ciegas. Pueden ser personas cultas, educadas, refinadas, que gozan de un estatus socioeconómico muy alto, quizá importantes empresarios; sin embargo, sus metas materiales crecen a un nivel superior al de sus elevados recursos. Esto las lleva a contraer deudas fuera de su capacidad económica. Su departamento de más de un millón de dólares les parece vergonzoso comparado con las casas de sus nuevos amigos del club náutico, al igual que su casa de playa, su casa de campo, su camioneta de cien mil dólares y su departamento en Miami. El dinero necesario para estar al día con sus nuevos amigos agudiza su daltonismo y sus deudas impagas se extienden del sistema financiero hacia los proveedores, incluyendo los viejos amigos e incluso la familia; de la deuda al cabezazo. El poder político parece ser un medio favorable para alcanzar niveles más grotescos. Un migrante, de los Andes o del otro lado del océano, de cabezazo en cabezazo, puede llegar a ser rector de una universidad o presidente de la República, para que, producto del esfuerzo de toda una vida, combinado con la ceguera daltónica, termine en la cárcel por megarrobos descarados. Los infelices, los acomplexados, los discriminadores, los cabeceadores, desde la cuenta de un restaurante hasta la construcción de una autopista, perpetran diferentes tipos de estafa, pero quizá la gran estafa es aquella en la que ellos mismos cayeron: creer que la riqueza y el estatus material los llevarían a la felicidad. Esta lucha despiadada por la riqueza material parece ser una de las pocas cosas verdaderamente democráticas. Atraviesa diferentes niveles sociales, regionales y económicos.

No importan cuán pobre o rico uno sea, parece ser un virus que ataca a cualquiera que tenga bajas las defensas filosóficas y morales.

La poco duradera lucha contra las metas de riqueza y estatus material

La búsqueda de la riqueza material y del estatus no es un mal moderno, está presente a lo largo de la historia de la humanidad. La Iglesia católica se sustenta en los principios espirituales opuestos a la riqueza material, siguiendo los preceptos de vida en pobreza propuestos por Jesús. En contradicción radical con estos preceptos, durante la Edad Media, conforme se consolidó el dominio del clero católico, el comportamiento de sus altos representantes iba en contra de esta austeridad, en favor de una vida de opulencia. Hacia fines del siglo XI, esta contradicción llegó a un extremo y propició el surgimiento de movimientos radicales que buscaron reestablecer los principios fundamentales, tanto de la Iglesia católica como de la sociedad. Apareció el movimiento llamado La pobreza de Cristo (*Pauperes Christi et vita apostolica*), que proponía la pobreza absoluta y voluntaria. Logró cuestionar el orden establecido de la Iglesia y de la sociedad, adquiriendo una importante visibilidad. Sin embargo, esta revolución no duró mucho tiempo. No tanto por las reacciones del orden establecido para restablecer su estatus de riqueza y poder, sino por la inconsecuencia de sus propios promotores. En vida, los fundadores del movimiento de La pobreza de Cristo, luego de alcanzar la popularidad, fueron cayendo en los juegos de poder, en comportamientos extravagantes y en la inclinación por los lujos. Dada su inconsecuencia, dejaron de tener legitimidad y su influencia en la Iglesia católica, como en la sociedad, pasó sin mayor trascendencia.

Posteriormente, aparecieron las órdenes católicas mendicantes, que proponen la pobreza como un elemento central de su espiritualidad, aunque de una forma menos radical. Algunas de ellas perduran hasta la actualidad, como la orden franciscana y la dominica. En estas, también desde sus inicios, se observa la fragilidad que implica sostener un estilo de vida alejado de la tentación de la riqueza. El propio San Francisco, fundador de la orden franciscana, al observar el comportamiento de sus seguidores, renegó de ellos

y los desconoció como verdaderos representantes del espíritu de la pobreza. El marxismo y el comunismo han sido movimientos que desde lo secular han propiciado la lucha contra la riqueza a favor de una vida sin lujos para beneficio de los pobres. Sin embargo, sistemáticamente se observa que, cuando los héroes de los pobres llegan al poder, terminan comportándose no solamente como ricos, sino con una mayor avidez por la fortuna. En las sociedades comunistas, las pocas que quedan, ser miembro del partido semeja la condición de un obispo en el ámbito secular: viven en mansiones que no tienen los pobres, manejan limosinas de ricos y no comparten las deficiencias de los servicios públicos del pueblo.

Los denominados «caviars» constituyen un subtipo de izquierdismo observable en diferentes partes del mundo; se caracterizan por una vida en la riqueza con una ideología que combate aspectos centrales del establecimiento rico. Sus representantes suelen ser ciudadanos que pertenecen a una clase social, económica e intelectual alta, que, de forma estereotipada, son ilustrados que se reúnen en lujosos restaurantes para reflexionar en torno a la problemática de la sociedad. Se inspiran en los intelectuales de la izquierda europea, cuyas teorías se desarrollan a la medida de una realidad bastante diferente de la peruana.

El discurso caviar promueve la valoración del mundo indígena. Sin embargo, la práctica no siempre es coherente con el discurso, las esposas y esposos de caviars no suelen ser indígenas. Cuando una hija o un hijo trae a alguien diferente al grupo socio-étnico-cultural establecido, la valoración indígena del discurso se da ante la presión del estatus social. Posiblemente, debido a esta misma influencia social, los caviars socio-étnico-económicamente menos privilegiados por los estándares sociales tienden a casarse con «gringas».

En la historia mundial en general, y en la peruana en particular, observamos diferentes movimientos que luchan contra la riqueza y el estatus establecido. Sin embargo, cuando triunfan y adquieren poder, terminan, de una u otra manera, en mayor o en menor grado, seducidos por la resistente prevalencia de las metas de la riqueza y el estatus material. La evidencia sugiere que el virus de las metas materiales y el estatus puede retroceder, pero sus huéspedes son sensibles a una rápida y constante recaída.

Los efectos negativos de la riqueza y el estatus material

Robert Frank es un economista de la Universidad de Cornell que sostiene que en el siglo XX la sociedad moderna alcanzó un nivel de riqueza sin comparación en la historia. Frank se pregunta en qué se gasta esta riqueza, y encuentra que los multimillonarios la gastan en artículos de lujo, lo cual genera un interesante mercado para diferentes empresas, como producir versiones lujosas de todo cuanto sea socialmente visible: autos, casas, teléfonos, ropa para perros, relojes, etc. Esta escalada no tiene fin, cada año se produce una versión más cara y más pomposa de los productos y servicios a los que solo la imaginación pone límites. Este consumo de artículos de lujo es observado e imitado por los no tan ricos, quienes, en este afán, no gastan su excedente, sino que reducen su ahorro. La clase media también observará los gastos en artículos exclusivos de la clase rica y buscará imitarla. Sin embargo, en este nivel, se endeudará para alcanzar sus sueños materiales. Así, se observa una cascada contagiosa de fiebre por el lujo —utilizando el término de Frank—; cascada que llega hasta los pobres, quienes pueden dejar de comer por comprarse un polo de marca. Esta fiebre por el lujo no se obtiene de forma gratuita. Tanto el rico como el pobre requerirán más tiempo y dedicación al trabajo o, en todo caso, a la obtención de recursos para adquirir los lujos de turno. Frank concluye que la evidencia indica que esta cascada de gasto no tiene un efecto positivo ni en la salud ni en la felicidad.

En esta misma línea, Daniel Kahneman, psicólogo ganador del Premio Nobel de Economía, discute cómo las personas suelen buscar un trabajo en donde se gane más dinero. Cuando lo consiguen, este requiere mayor dedicación de tiempo y mayor concentración, lo cual redundará en menos tiempo con la familia y los amigos. Con el dinero adicional del nuevo trabajo, las personas suelen adquirir artículos que no cubren las necesidades fundamentales, son accesorios o de lujo. Dado que el tiempo con la familia está asociado positivamente con la felicidad, mas no las posesiones materiales, por doble partida, obtener un «mejor trabajo», práctica ampliamente generalizada en la sociedad moderna, no conduce a la felicidad.

Es probable que las pocas horas que dejan las personas para compartir con la familia sean las horas de menor calidad cognitiva y afectiva. La

persona llega tan cansada y estresada del trabajo que solo quiere descansar y distraerse, no tiene la energía para prestarle atención a los problemas y demandas familiares. El mantenimiento de la relación de pareja, la educación de los hijos en valores, el cuidado de su salud mental y la estimulación de su inteligencia son tareas que requieren nuestros mejores recursos intelectuales, de energía y de afecto. En contraste, los hijos de esta generación podrían estar siendo formados con las sobras cognitivo-afectivas que deja la intensa vida laboral. Una pésima inversión para la familia, pero también para la empresa, dado que un padre o madre con importantes problemas familiares no rendirá de la misma manera que uno que llegue al trabajo feliz al ver que sus hijos crecen sanos física y mentalmente, en medio de una relación de pareja de calidad.

En un estudio experimental realizado en la tesis del psicólogo peruano Ítalo Arrué, bajo mi dirección, se encontró que la satisfacción laboral no predice el incremento de la productividad; es el incremento de la satisfacción con la vida lo que predice un aumento del 11 % de la productividad. La satisfacción familiar es un elemento central de la satisfacción con la vida; como consecuencia, si una empresa está preocupada por su productividad, tiene que apoyar la calidad de vida familiar de sus colaboradores.

En esta misma dirección, la tesis de psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú de Iván Vargas Machuca encuentra que un deterioro de la satisfacción laboral no predice una baja en el rendimiento, pero la reducción de la satisfacción con la vida sí predice una reducción en la productividad. Criar a los hijos con las sobras de energía que deja el trabajo también puede ser una paupérrima inversión para la sociedad, dado que un vínculo pobre o negativo con los padres puede ser el disparador de graves problemas de la modernidad, desde el abuso de drogas, pasando por la depresión, hasta la repetición de relaciones familiares conflictivas que se transmiten de abuelos a padres y a nietos. Conforme se van agravando los conflictos en casa, la percepción de disfrute del tiempo familiar se deteriora. Los elevados y constantes logros en el trabajo podrían contrastar con el sentimiento de ser buenos padres; es decir, sentirse bien en el trabajo y sentirse mal en casa; ser tratados como empleados eficientes y respetados, mientras en casa el conflicto y las tensiones abundan. Esto puede motivar a

pasar menos tiempo en familia y más en el trabajo, así no haya trabajo acumulado. La vida laboral deja de ser un medio para la calidad de vida familiar, y se vuelve un fin en sí mismo, en contra de la calidad de vida. La tendencia generalizada de las personas por buscar «mejores trabajos» puede convertirse en un círculo vicioso que, por doble partida (la reducción de la vida familiar feliz y el aumento de los bienes materiales que no llevan a la felicidad) y en un triple nivel (familiar, organizacional y nacional), incentiva la infelicidad. De nuevo, la búsqueda de la riqueza material visible es una estafa en la búsqueda de la felicidad.

En 1993, los psicólogos Tim Kasser y Richard Ryan publicaron uno de los primeros artículos científicos en los que establecen una relación entre la riqueza y la infelicidad. Se titula «El lado oscuro del sueño americano». Allí señalan que el éxito financiero es una parte fundamental de las culturas modernas, en general, y de la cultura estadounidense, en particular. A través de diferentes estudios, encuentran que las personas que tienen al éxito económico como una motivación y valor central en la vida tienen menor salud mental y menor bienestar. Los autores concluyen que un elevado énfasis en el dinero, aspecto importante del sueño americano, puede convertirse en una pesadilla en materia de bienestar.

En el año 2016, veintitrés años después, Tim Kasser hizo una revisión de la investigación psicológica acerca de los efectos de las metas y valores materiales. Encontró que el dinero como meta de vida o valor se asocia con más problemas de salud física, menor bienestar, menor cuidado del ambiente, menor calidad de las relaciones interpersonales y peor trato hacia las personas. Estas características describen con bastante precisión al patán con plata, una persona que tiene algún grado de riqueza, aunque generalmente inferior a lo que ella cree o quiere hacer creer a los demás. Está tan interesado en el dinero que las relaciones con las personas importan poco, siendo una persona más bien maltratadora o que establece relaciones instrumentales, de «amor al chicharrón y no al chanco». El patán con plata no suele gozar de buena salud y, si se le observa de cerca, más allá de su actuación sonriente, no tiende a ser una persona feliz.

Kasser también encuentra estudios que afirman que las metas materiales aumentan la preocupación por la imagen y por el estatus, a la vez que reducen

la importancia de metas trascendentes. Es decir, uno se interesa en cómo lo ven los demás y no en lo que es por dentro; su mente puede estar tan enfocada en el dinero y sus signos exteriores que le queda poco cerebro para cosas como el cuidado del planeta, de los seres necesitados, de temas espirituales; pareciera que mucho interés por el dinero embrutece. Kasser encuentra también que las metas materiales pueden aumentar la motivación por estudiar. Pero el estudio no es visto como un espacio de formación de competencias y valores, sino como un medio para conseguir más dinero. Esto es coherente con la tendencia nacional a reducir la calidad de la educación y convertirla en un medio práctico para mejorar la capacidad de conseguir empleo. En algunas universidades «de prestigio», las altas autoridades presionan a los profesores exigentes para que sus cursos no generen tantos desaprobados, ya que los alumnos terminarán cambiándose a universidades menos exigentes, y eso afectará los ingresos de la casa de estudios. No importa tanto si el alumno aprendió, si va a ser un médico matasanos o un ingeniero de puentes que se construyen rápido y se caen rápido. El negocio de la educación universitaria en contra del compromiso de la educación superior de una nación. Si algún profesor sobrevive a las presiones institucionales del «cliente-alumno siempre tiene la razón», probablemente saldrá mal en las encuestas de evaluación de profesores, encuestas que miden el populismo más que al amauta; si es buena gente (no jala), no tanto si es un buen maestro (aprueba solamente quien aprende lo que el curso enseña). El decano lo citará por las cartas de queja de los alumnos y, probablemente, se quedará sin trabajo. La motivación para trabajar puede aumentar con las metas materiales, pero más que trabajar para desarrollar la mente y el espíritu, en bien del profesional, su familia y la sociedad, se trata de un medio para conseguir dinero. Es la reducción de la educación a una máquina de hacer dinero; la educación como un aliado estratégico de la fiebre por el lujo.

Finalmente, Kasser encuentra diferentes estudios que indican que esta motivación del dinero por el dinero es contagiosa; es decir, que los modelos sociales influyen en la generalización de la importancia del dinero en la sociedad moderna. El vecino que se compró la zapatilla con colores y publicidad irresistible; el compañero de trabajo con un auto europeo nuevo; la vestimenta de los personajes de televisión, que en ellos luce glamorosa, pero

en nosotros, ridícula; la mirada de desprecio del vendedor cuando buscas un producto económico; las señales de felicidad y admiración cuando compras algo costoso; el alcalde que hace obras, pero que roba para tener una enorme mansión; el presidente acusado de robos descarados, pero que sigue libre porque supo hacerla (sus juicios prescribieron). Respiramos por todos lados esporas contagiosas que atacan nuestro cerebro y nos vuelven ciegos seguidores de los sueños de la riqueza y el estatus material.

Este proceso infeccioso, altamente contagioso, que programa de manera consistente nuestra conducta y no lleva a un buen fin es semejante al sorprendente caso de la hormiga zombi, que quizá tenga una peor suerte comparada con el de la fiebre por el lujo. La hormiga zombi es una hormiga infectada por el hongo *Ophiocordyceps*, que ataca su cerebro y toma control de su comportamiento. De acuerdo con los estudios de David Hughes, entomólogo y biólogo de la Universidad Estatal de Pensilvania, las hormigas infectadas gradualmente dejan de tener un comportamiento normal: empiezan a desviarse de los caminos establecidos, deambulando sin dirección; sufren convulsiones que provocan su caída en las hojas del bosque, a unos 25 cm por encima del suelo, un lugar fresco y húmedo, ideales para el crecimiento del hongo. Luego de unos días, el hongo controla los movimientos de la hormiga y la lleva a ascender a una rama alta. Allí, las células del hongo se multiplican, provocando que los músculos de la mandíbula de la hormiga se cierren, haciendo que esta no pueda liberarse de la hoja. Una vez sujeta la hormiga a la hoja, el hongo utiliza un veneno y la mata. Se sigue alimentando de la hormiga muerta y, unos días más tarde, el hongo sale del cuerpo de la hormiga en forma de un tubo largo. En la punta de este tubo, el hongo desprende esporas que vuelan por el aire. Cuando la espora encuentra una nueva hormiga, el hongo tomará control de ella convirtiéndola en otra hormiga zombi. Para combatir este terrorífico hongo, las hormigas reconocen de manera temprana el caminar errático, como de zombi, de una hormiga infectada. La cargan y la llevan muy lejos del hormiguero para evitar que, cuando despliegue por el aire sus esporas, pueda contagiar a otro miembro de la colonia.



Fuente: Shutterstock (ID: 31294987)

Así como estas hormigas infectadas, los humanos pueden comportarse como zombis por las esporas altamente contagiosas de la fiebre por el lujo. Estas toman control del humano para hacer que camine hacia un fin infeliz para el mismo. Sin embargo, las hormigas sí saben detectar rápidamente a las infectadas y las aíslan, reduciendo la tasa de contagio. En el caso de la fiebre por el lujo, por el contrario, los especímenes infectados son los más observados e imitados. Mientras la hormiga contaminada es aislada y muere de una forma relativamente rápida; en el caso de los humanos con la fiebre por el lujo, el control puede tardar años, décadas o toda una vida. Pareciera que la suerte de la hormiga zombi no es tan terrorífica comparada con la de los humanos zombis infectados.



Fuente: Shutterstock (ID: 641371672)

El sueño peruano del progreso moderno

Diversos estudios llevados a cabo por nuestro grupo de investigación son consistentes en señalar que existe un sueño marcado de progreso en el Perú, en contraste con otros países como Bangladesh, Etiopía o Tailandia rural, en donde no hay una preocupación marcada por el desarrollo económico. Esta visión de progreso puede ser una ilusión sin caminos claros a seguir para algunas comunidades amazónicas muy alejadas de las ciudades, como también puede llegar a ser un motivo de vida y una lucha cotidiana para una enorme mayoría de peruanos. Este sueño de progreso se diferencia, por lo menos, en tres grandes niveles: en primer lugar, los corredores migratorios que parten de pequeñas comunidades rurales, atraviesan pueblos y llegan a las ciudades; en segundo lugar, las grandes ciudades; y, finalmente, los sectores ricos.

El sueño del progreso parte del peruano que deja su tierra, en los sectores rurales que se conectan con los pequeños pueblos, los cuales a su vez se conectan con los entornos urbano-marginales de las grandes ciudades. En este corredor hacia la modernidad, el progreso es el sueño, y consiste en pasar de un trabajo agropecuario a un trabajo asalariado, en donde, así haya sequía o inundación, mes a mes se recibirá el mismo sueldo. Se anhela obtener educación para los hijos, para que «sean mejores que los padres». Tener vivienda, alimentación y salud. De menor importancia, y si es asequible, alcanzar el sueño de la educación superior (para uno mismo, no para los hijos).

El sueño de modernización se transforma en el entorno urbano de las grandes ciudades, de forma más representativa, en la capital. Allí, generalmente, ya se alcanzó el sueño de un trabajo asalariado, también el de una educación para los hijos, pero el logro de esta meta puede resultar engañoso porque, si bien oficialmente pueden haber culminado la educación secundaria y quizá la superior, la calidad de la educación recibida es muy cuestionable. Antes de continuar, detengámonos un poco en este punto, pues este tema merece una atención especial.

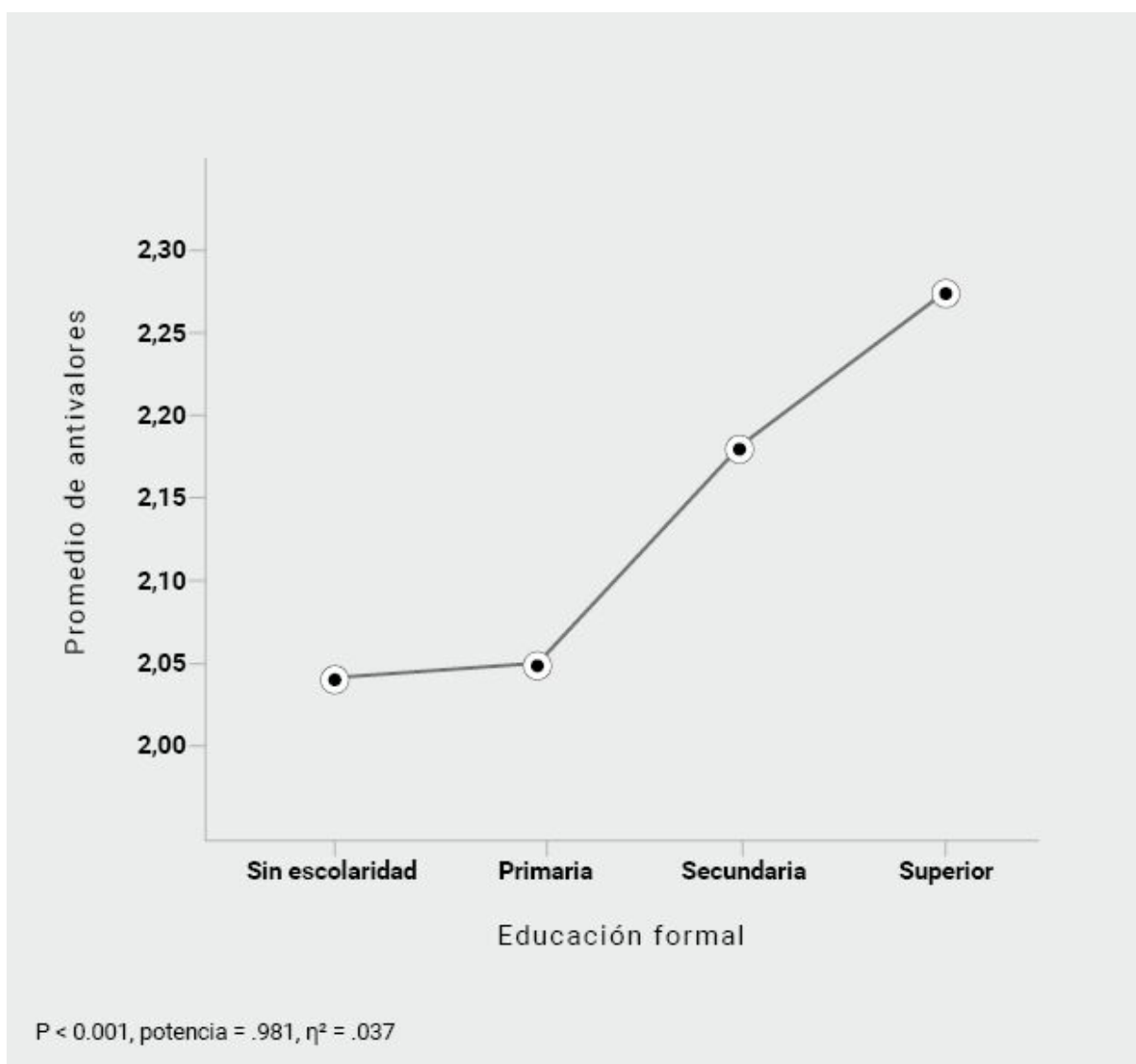
En cuanto a ciencias, lectura y matemáticas, el Perú aparece en el puesto 64 de 70 países, y ocupa el último puesto en Sudamérica en la medición de la calidad educativa PISA de la OCDE, publicada en el año 2015, una de las medidas más reconocidas en la calidad de la educación. En cuanto a la educación superior, existe amplia evidencia de la crisis de nuestro país en este ámbito. Una muestra representativa es provista por un estudio del Sistema Nacional de Evaluación, Acreditación y Certificación de la Calidad Educativa (Sineace), publicada en el año 2012. En este estudio, Yamada, Castro y Rivera plantean que los salarios pagados a los profesionales representan la valoración real que se da a la educación, así como el valor que el profesional recibe por los estudios cursados; por tanto, los salarios permiten evaluar la calidad de la educación superior. Los autores encuentran que el incremento del salario que ofrece la educación superior comparado con la educación secundaria es bastante reducido. Quienes estudiaron una carrera técnica en el Perú tienen un promedio de 7 % más de remuneración. En cuanto a la educación universitaria, el 20 % peor pagado de los egresados de

universidades tienen un ingreso inferior al promedio del sueldo que perciben quienes solo tienen educación primaria. Para la mayoría que invirtió en educación superior y para un porcentaje importante de los que estudiaron una carrera universitaria, la educación superior es una estafa. Cuando se trata de dinero, no se le va a pagar más por sus estudios.

Si no se le paga más al que estudia más, entonces, ¿a quién se le paga más? Aquí planteamos dos hipótesis para resolver la pregunta: la primera, a los que demuestran valores se les pagará más; la segunda, al margen de la educación, el rendimiento es lo que vale. Probablemente, sea una mezcla de ambos elementos.

En materia de valores, nuestro grupo de investigación encuentra que la educación en el Perú reduce sistemáticamente los valores de la calidad de las relaciones entre las personas y de las personas con la comunidad, a la vez que aumenta los antivalores del egoísmo y de la envidia. Por ejemplo, en un estudio realizado en coautoría con Ana Rosa Feijoo y Alejandro Lazarte, se aprecia que las personas que tienen educación superior son las más envidiosas y egoístas, mientras que las que no han culminado su educación primaria o secundaria tienen los niveles de envidia y egoísmo más bajos. En contraste, las personas que cuentan con educación superior completa son las que tienen menos valores de relaciones positivas interpersonales y con la comunidad, mientras que las que no tienen ninguna educación gozan de un elevado nivel de estos valores. Esto sugiere que, luego de una década de gran inversión económica y de esfuerzo, las personas creen haber alcanzado una buena educación, pero probablemente hayan sufrido una estafa sin ser conscientes de ello. Piensan que han pasado de la falta de educación a ser personas educadas, aunque, en realidad, quizá solo hayan pasado de la conciencia de no tener educación formal a la ignorancia empoderada.

La educación, uno de los elementos positivos del sueño del progreso, es trastocada y deja de ser un eje de formación de valores y competencias. Un país no puede ser moralmente sostenible si estafa a su población en un ámbito tan crucial como la educación. Peor aún si en nombre de la educación se reducen valores fundamentales.



La segunda hipótesis para explicar qué factor propicia que se le pague más a una persona es el rendimiento. Si una persona es trabajadora y cumple con los resultados solicitados, es lógico que gane más. Estas características coinciden con los valores que nuestros estudios encuentran en la población nacional. Para el peruano, hacer bien su trabajo y trabajar duro son comportamientos ideales que son motivo de imitación y admiración. Por doble partida, el tema de los valores parece ser de importancia y no necesariamente lo que la educación está fomentando.

Volviendo al tema de la necesidad de modernización en las grandes ciudades, las metas de trabajo asalariado y del certificado de estudios culminados se encuentran generalmente satisfechas de acuerdo con nuestros estudios. Una vez satisfechas estas metas, aparecen unas nuevas, y el sueño de la modernización se convierte en la necesidad de estatus. Los indicadores de estatus que encontramos son buena ropa, movilidad propia y buena apariencia física.

Esto describe una clara presencia de las metas materiales. En los sectores ricos urbanos, el estatus se convierte en la necesidad de un alto nivel de vida, como se encontró en un estudio realizado entre la clase alta peruana y colombiana hecha en coautoría con el reconocido psicólogo colombiano Francisco López. Los indicadores son una buena apariencia física, bienes que le den comodidad, auto, buena ropa y éxito profesional; todo esto en un elevado estándar, en un nivel suntuoso. No se trata de tener cualquier ropa, sino ropa exclusiva; para los más ricos, ir de compras a los Estados Unidos; para los aún más ricos, ir de compras a Europa. No se trata de ser un gerente de una empresa pequeña ni un microempresario, es cuestión de ser gerente central de una gran empresa o ser dueño de una de ellas.

Aquí, las metas materiales no solamente están presentes, sino que potencialmente alcanzan el nivel de la fiebre por el lujo.

¿Esta modernización, el paso de las metas de la vida agropecuaria hacia las metas urbanas que terminan en el estilo de vida de los ricos latinoamericanos, es el camino de la infelicidad a la felicidad? La respuesta estereotipada a esta pregunta sería un rotundo no. Si bien es cierto que la evidencia sugiere que esto es correcto en varios casos, las cosas parecen ser un poco más complejas. Por un lado, se ha encontrado infelicidad en comunidades rurales, así como también se ha encontrado felicidad en sectores ricos. Para responder a esta pregunta, se comenzará el próximo capítulo analizando por qué América Latina es la región más feliz del mundo y en dónde está su fuente de felicidad.

CAPÍTULO 2

COMPRENDIENDO EL PROCESO DE LA FELICIDAD

La felicidad familiar, incluyendo los amigos cercanos

El presente capítulo discute la evidencia que sugiere que la felicidad latinoamericana se basa en un fuerte énfasis en la vida cotidiana de las relaciones entre la familia y los amigos, quienes forman una pequeña tribu unida para salir adelante de los problemas reales que existen en la región, de manera semejante a lo que ocurría hace millones de años en el entorno tribal, momento en que nuestro cerebro evolucionó hasta su forma actual. Así, cuando los recursos materiales están al servicio de las metas familiares y amicales, se puede observar un nivel elevado de felicidad y prosperidad, ya sea con poco o mucho dinero. Pero cuando los recursos materiales están por encima de las relaciones y se convierten en metas en sí mismas o en valores, se encuentra la infelicidad, sea en la pobreza o en la riqueza. Para sustentar e ilustrar estos hallazgos, se comenzará analizando cómo América latina, una región de ingresos bajos a moderados, es la región más feliz del mundo.

En el capítulo anterior se discutió que los estudios mundiales sobre la felicidad que incorporan medidas sobre cómo se sienten las personas, más allá de su acceso a la riqueza y a la seguridad social, señalan a América Latina como la región más feliz del mundo. En primer lugar, se discutirá el caso de Colombia.

En ese país existen pequeños pueblos rurales en donde los vecinos comparten un jardín en la parte trasera de sus casas. Este jardín es abierto y conecta todas las casas del barrio, así no es necesario tocar la puerta para visitar al vecino. En estas comunidades, en lugar de que cada familia tenga una licuadora, una batidora y otros artefactos domésticos que no son de uso intensivo, un vecino tiene una licuadora, otro posee una batidora, y así sucesivamente. Cuando alguien de la cuadra necesita un artefacto que no tiene, visitará al vecino para pedirle el favor. En el camino, se habrá saludado

y conversado con otros vecinos amablemente. Durante el día, el que pidió el favor también recibirá las visitas de otros vecinos solicitando otro favor, con su conversación adicional. Esta dinámica genera una intensa y permanente interacción positiva, en la que los vecinos hacen bromas, cuentan chistes, sonriendo y riendo la mayor parte del tiempo. Además, motiva a no pelearse entre vecinos, porque eso pondría en riesgo el normal funcionamiento de la vida cotidiana. Si dos vecinos están un poco molestos, cuando uno de ellos tenga necesidad de algún favor, se verán forzados a conversar y con ello relajarán tensiones. Este intercambio se extiende al abastecimiento de alimentos. Si alguien se queda sin azúcar o huevos, le pedirá prestado al vecino.

En contraste, en las grandes ciudades del primer mundo se encuentran departamentos equipados con todos los artefactos necesarios e innecesarios, en grado de alto lujo. Incluso, electrodomésticos de escaso uso, como un lavaplatos, se han convertido allí en artículos de primera necesidad. Estos departamentos harían palidecer a los Supersónicos (los Picapiedra de la era espacial): robots que aspiran y trapean los pisos; música, luces y cafetera que se activan por voz; control de la temperatura y de la seguridad de forma remota a través del teléfono celular; entre muchas otras posibilidades tecnológicas. Y no solo es este inmueble, probablemente su propietario tenga también una casa de campo o de playa, o ambas. También puede contar con una embarcación y, en algunos casos, con un avión privado. Por otro lado, no solo se trata de tener dinero, también puede ser una exitosa funcionaria de una importante organización internacional, con los más altos grados académicos, las más refinadas actividades culturales, además de un ingreso muy elevado. Sin embargo, en su rutina diaria, esta persona no tiene interacción con los vecinos ni con sus familiares, sale temprano de casa y llega tarde. No ve a ningún vecino, y le da igual si lo ve, porque no entabla mayor contacto que el de un cordial y frío saludo. Al final del día, «intercambia» algunas palabras y afecto con su gato mientras lo alimenta, lee un libro y se toma unas tantas pastillas para irse a dormir. No tiene amigos cercanos ni familiares disponibles para compartir sus problemas; eso es de mal gusto. Tiene un psicoanalista con quien engancha por siete años o más, porque la idea no es tanto curarse de un diagnóstico psicológico de forma

eficaz y eficiente, sino tener a alguien con quién conversar en confianza, así no lo mire mientras habla. Paradójicamente, a pesar de la poca lógica de esta cuantiosa inversión terapéutica, esto será considerado como un símbolo de elevado estatus. No hay que ser investigador del comportamiento humano para comprender que, más allá de las diferencias de riqueza, acceso a oportunidades laborales y seguridad social, los habitantes del pequeño pueblo colombiano rural terminan siendo más felices.

La interacción positiva entre vecinos no se observa solamente en los ámbitos rurales y periurbanos latinoamericanos. El ámbito urbano marginal constituye un entorno agreste, pues no cuenta con el paisaje de los bellos pueblos amazónicos ni con el ritmo tranquilo y relajado del día a día rural. Es un medio contaminado, agitado y con frecuencia peligroso. Sin embargo, la interacción entre los vecinos de un callejón de un solo caño se caracteriza también por un nivel elevado de solidaridad, comunicación y tiempo positivo compartido. Lejos de observar a moradores deprimidos, rumiando su pobreza y su poca fortuna, se vive una elevada motivación por conseguir lo básico, un elevado nivel de acción, incluso sobreactuación y optimismo, comportamientos opuestos a los indicadores del diagnóstico de depresión.

Si un vecino necesita dinero para salir de una enfermedad y, como es frecuente, no cuenta con seguro, se organizará una polladaailable, con sus infaltables (cervezas) «rubias». Los precios serán asequibles, pero generarán fondos importantes para financiar la recuperación del vecino. En el entretanto, los vecinos se divertirán con exageración en la pollada, interactuarán con los amigos de los amigos que también colaborarán, aumentarán su red de apoyo, y todo esto en un tono festivo, no de solidaridad condescendiente. Esto, en el mundo desarrollado, no existe. Allí se llena una aplicación para recibir los beneficios y, paradójicamente, se inhiben actos de solidaridad, interdependencia y soporte festivo.

Cuando no hay vecino en mayor adversidad (en los ojos de un economista que dirige una organización de desarrollo, todos estarían en adversidad; pero en los ojos de los pobladores, las cosas se ven diferentes), igual se celebra la interacción vecinal. Un domingo o feriado se bloquea el acceso de autos en la calle, aprovechando la «flexibilidad» de las normas viales, se improvisa una cocina en el medio de la vía y se prepara un sancochado o unos anticuchos

comunitarios. Los vecinos van aportando los ingredientes y la mano de obra. Los que tienen más recursos traerán los ingredientes más costosos. Así, como se dice en Colombia, «a lo pobre, pero con dignidad». Aunque no es tan a lo pobre, porque en cuanto al nivel de felicidad en general, el día, con su posterior baile, termina siendo perfectamente divertido. Más importante aún, esas conexiones sociales asociadas a emociones tan positivas constituyen la base para la solidaridad, el compartir y aconsejar, ciclo que genera un círculo virtuoso para salir adelante con bienestar. En vez de observar vecinos abatidos, encontramos «hermanos» que se abrazan fuerte, hablan alto, celebran de forma intensa los chistes, aplaudiendo y golpeando. Paradójicamente, estas conductas serán consideradas como «de mal gusto» por los sectores ricos-deprimidos.

En contraste, la vida en un suburbio del autodenominado primer mundo transcurrirá con un contacto limitado y mínimo entre vecinos. Si alguien tiene problemas, tendrá atención de salud asegurada. Si se queda sin trabajo, a través de un proceso establecido, recibirá un sueldo, pudiendo vivir de los beneficios de la seguridad social. Si no tiene vivienda, el Gobierno le proporcionará una, aunque en la parte frontal se identifique al morador como un perdedor que vive de los beneficios sociales. ¿Una maravilla de los países felices, según la OCDE-ONU? ¿O la privación de una acción colectiva solidaria, festiva, tribal, humana?

Es importante, además, comentar que estos sistemas han generado un sector de la sociedad cuya estrategia para salir adelante es vivir de los beneficios sociales. Entienden el funcionamiento de las reglas de seguridad social y hacen de ellas una fuente sostenida de sustento. En el callejón o en la chacra, si un vecino no demuestra esfuerzo por salir adelante, la ayuda le será cortada. O se pone las pilas o se extingue. La interacción entre vecinos en los países económicamente desarrollados se va limitando hasta el grado del aislamiento. No podrán ir a pedir prestado un huevo o hielo, menos aún, oír la voz del vecino y, más aún, escuchar su música, pues será objeto de quejas, sean directas o a través de la Policía. Se enterarán de que un vecino ha fallecido cuando, luego de una semana, el olor a muerto sea insoportable. En el entretanto, los niveles de energía, actividad y motivación se van

reduciendo, acercándose o encontrándose con los diagnósticos clínicos de la depresión.

Las expresiones culturales pueden reflejar el estado de ánimo de sus habitantes y pueden ilustrar la felicidad latinoamericana. En esta región, decirle a una persona que es cálida es un halago; en contraste, en el idioma inglés, decirle a una persona que es *cool* («fría») es el halago. Un fuerte abrazo, con golpeada de espalda, pecho con pecho, es la forma correcta y habitual de saludo latino, un disparo de oxitocina, la hormona que genera la conexión emocional entre las personas y que tiene un importante efecto placentero. Si un latino hace esto con un británico, este último se sentirá bastante incómodo y el abrazo será observado con rareza; se preferirá y se generalizará el saludo *cool*, las relaciones frías o, mejor aún, las no relaciones. Una forma habitual de saludo en Costa Rica es «pura vida». En Colombia, las personas se despiden deseando feliz día, cualquier día, o feliz tarde o feliz noche, según la hora en la que ocurra la despedida. En Navidad, así como en los cumpleaños, los amigos cercanos se enviarán tarjetas en el Reino Unido. En cambio, dejar en el árbol de Navidad una tarjeta sería interpretado como una ofensa en América Latina. Se debe comprar algo, relativa o aparentemente costoso, entregarlo personalmente el día correcto, con su apachurrada de rigor. En el cumpleaños, aunque posiblemente sea de mal gusto, se le cantará el «Japi Verdi» y tendremos que comer una poco saludable torta, en el trabajo, en familia y con los amigos. A pesar de que Latinoamérica es un lugar menos seguro, nos deseamos «feliz viaje»; en el mundo anglosajón se desea un «viaje seguro».

En los últimos años, se han realizado diferentes estudios para responder a la pregunta sobre por qué América Latina constituye la región más feliz del mundo. En el año 2016, Mariano Rojas editó en inglés el *Handbook of Happiness Research in Latin America* (Manual de estudios sobre la felicidad latinoamericana), libro que, paradójicamente, no tiene traducción al castellano y que compila diversos estudios acerca de la felicidad en esta parte del mundo. En este libro presenté las conclusiones a las que llegó nuestro grupo de investigación acerca de por qué somos la región más feliz del mundo. Esta respuesta se sintetiza en dos elementos que se resumirán en los siguientes acápites: la enorme y persistente interacción entre

los amigos y la familia, y la presencia de problemas reales que se van resolviendo con su apoyo.

Diversos estudios realizados por nuestro grupo de investigación en la última década —desde estudios etnográficos, donde los investigadores conviven con la población por un tiempo prolongado; pasando por entrevistas abiertas, en las que los investigadores sostienen conversaciones para que los pobladores les cuenten qué les brinda la felicidad en sus propias palabras; hasta pruebas o *test* psicológicos de felicidad que hemos desarrollado a medida de la realidad latinoamericana—, toda la evidencia apunta a que América Latina es feliz sobre la base de intensas relaciones entre familiares y amigos que se prolongan por toda la vida.

Las pequeñas comunidades tradicionales

América Latina es una región diversa. No solamente se encuentran diferencias entre países, sino que dentro de cada país habita una multiplicidad de grupos humanos y culturas que se mezclan y relacionan desde hace ya muchos años. Sin embargo, desde las comunidades rurales hasta las grandes ciudades, se observa la importancia de los familiares y amigos. En el capítulo titulado «La psicología social de la felicidad latinoamericana», dentro del *Manual de estudios de la felicidad latinoamericana*, describí la importancia de estas relaciones en un recorrido desde las pequeñas comunidades tradicionales, pasando por pueblos periurbanos, hasta llegar a los asentamientos urbano marginales. En las pequeñas comunidades rurales, la vida cotidiana transcurre en una intensa y permanente relación entre familiares y amigos. De hecho, en la mayoría de pequeñas comunidades, todos los pobladores tienen algún lazo de parentesco. En estas comunidades no existe posibilidad de contratar personal para la siembra ni la cosecha de la chacra, tampoco existen obreros especializados o empresas de construcción; el trabajo de la tierra, la construcción de casas y obras públicas tienen que ser cubiertas de forma organizada por los miembros de la comunidad. Esto genera una relación de estrecha interdependencia, en donde la desunión será un riesgo para la supervivencia de todos. La unión, a través de una

organización basada en la reciprocidad, el respeto y las relaciones positivas, será el desarrollo y el bienestar.

Un claro ejemplo es la organización de la siembra y la cosecha. Cuando toca el momento para alguna de estas actividades, toda la comunidad se reúne para tal fin. El beneficiado organizará una comida especial con sus respectivas bebidas como parte de la sesión de trabajo, la cual transcurrirá en un entorno festivo, entre bromas y comentarios ingeniosos. Sin mayor costo, se termina la siembra o la cosecha con un consecuente fortalecimiento de los lazos entre comuneros. El día que le toca la siembra o la cosecha a otro vecino, todos asistirán, incluyendo aquel que fue previamente beneficiado. Este tipo de reciprocidad es denominada *minka* y se puede observar tanto en los Andes como en la Amazonía. Bajo esta misma modalidad se construyen las casas.

Asimismo, cuando se forma una nueva familia, no es necesario endeudarse por un cuarto de siglo, sino que la flamante pareja heredará un terreno de sus padres. Si los padres no tienen este recurso, la comunidad le cederá el mismo. La pareja irá abasteciéndose de los materiales necesarios para la construcción de su casa: en las tierras altas recogerán el ichu, fibra natural con características idóneas para hacer los techos; de los bosques recogerán madera para las estructuras; con un tipo de barro especial armarán bloques de adobe y los dejarán secar al sol. Una vez listos todos los materiales, convocarán a una gran jornada en la que la comunidad se reunirá para construir la casa. Este trabajo comunitario no es un pesar, es una fiesta, y transcurre bajo el enorme placer de ayudar a asentarse a una pareja joven, además de ser motivo para juntar a la comunidad y pasarla muy bien.

El trabajo comunitario es una variante de la *minka* : las personas no trabajan para ayudar a otras, sino para brindar servicios de bien común. Dada la ausencia del Estado en muchas comunidades alejadas, una importante cantidad de obras de bien público, como canales de regadío, caminos de acceso entre las montañas y la construcción de espacios públicos, son realizadas a través de la mano de obra y aporte de materiales de todos los vecinos. El trabajo comunitario también se organiza para el mantenimiento de estas obras comunes.

En diferentes partes del presente libro, hemos visto el patrón de relaciones familiares y amicales festivas. No solamente se da una intensa interacción, sino que estas se caracterizan por las bromas, los chistes y la buena onda, lo cual genera las risas y sonrisas características. El carácter festivo llega a su clímax en la fiesta patronal, un aspecto central de la felicidad latinoamericana, especialmente de las pequeñas comunidades andinas. En diversas partes del mundo hemos hecho la pregunta «¿Cuáles han sido los momentos más felices de tu vida?». En las pequeñas comunidades andinas, la fiesta patronal aparecía sistemáticamente como uno de los momentos más felices.

La fiesta andina tradicional

Recuerdo que en una ocasión me encontraba en una comunidad andina con investigadores del Reino Unido, en la fase inicial de un estudio. En el camino nos detuvimos en una bodega. James Copestake, uno de los investigadores, le preguntó a la señora de la bodega: «Señora, ¿qué es la felicidad para usted?». Esta reaccionó sin pensarlo, y mientras caminaba apresurada a un cuarto dentro de la bodega, le replicó con tono firme: «Yo te voy a enseñar, gringo, lo que es la felicidad». Regresó con un *tocacassette* empolvado y puso un *huaylarsh*, música de la fiesta de esa zona. Lo agarró de la mano y lo sacó a bailar. La señora tomó de las manos a James y le fue enseñando, sin mucho éxito, los pasos de semejante baile tan bello y complicado. Luego hizo unos comentarios en quechua, aparentemente irónicos, que causaron la risa de los quechuahablantes presentes.

Inicialmente, se podría pensar que la fiesta es un evento hedónico, de alguna manera frívolo. Pero, con el tiempo, fuimos entendiendo que se trata de un magnífico sistema de competencia social con redistribución festiva, un modelo de sociedad, de alta competencia y baja inequidad, en el cual la emoción positiva es un elemento central y es conducido a través de una dinámica juerguera. ¿Cómo se consigue tanta cosa buena junta? Durante el año, los miembros de la comunidad compiten de una manera muy dura por ver quién es el que tiene mayor prosperidad. El andino es muy competitivo, basta con que dos campesinos se encuentren lado a lado, en los surcos de sus

chacras, para que comiencen a competir por ver quién termina primero con el trabajo bien hecho. Esta actitud no dista de la costumbre occidental moderna. Sin embargo, al finalizar el año, los comuneros que han tenido mayor prosperidad competirán por el puesto social de más alto estatus: el de mayordomo. Este es quien se encargará de organizar y financiar la fiesta patronal, que es el gran evento festivo anual, con un poco de ayuda de los amigos y familiares.

Durante el año, la vida de la comunidad transcurre de forma muy equitativa. No hay centros comerciales, restaurantes ni tiendas de electrodomésticos, tan solo una bodega; considerando las limitaciones de clima y de las semillas, más o menos, todos comen lo mismo. La vida cotidiana transcurre en equidad. Pero, una vez al año, se da una celebración, una gran celebración de varios días, una semana, en la cual se sirve comida y bebida en calidad y cantidad espectaculares. Se traen a las mejores bandas de música para bailar desde el amanecer hasta el anochecer, durante todos los días de la semana festiva. La experiencia de estas fiestas patronales es sobrecogedora, nada parecido a una fiesta urbana, que palidece frente a la intensidad de la fiesta patronal, en donde los parroquianos no solamente se divierten, sino que entran en una suerte de trance. Así, si un comunero tuvo un mal año en términos de su cosecha y su producción ganadera, la vida cotidiana no habrá sido peor que la del promedio de su comunidad. Y el día de la fiesta igual se divertirá y entrará en un estado de placer. De igual modo, si un comunero tuvo un próspero año, su vida cotidiana no habrá transcurrido mucho mejor que la del comunero promedio. Sí, pudo comprarse mejor ropa, pero no lo hace para no hacer sentir mal a sus vecinos que no lo pueden hacer. Implícitamente, sabe que esa escalada de bienes materiales no tiene fin: no hace feliz ni al que puede ni al que no puede. Pero a final del año tendrá la oportunidad de gozar del mayor estatus social posible: el organizar y pagar la fiesta para todos. La enorme cantidad de dinero que el mayordomo gasta puede parecer absurda para el occidental.

Sin embargo, los occidentales invierten indefinidamente importantes sumas de dinero para mantener cierto estatus, pero nunca gozarán del nivel más alto. Siempre habrá alguien con mejor ropa, mejor casa, con mejores títulos o con mejores habilidades. En contraste, para los miembros de una

comunidad rural, alcanzar el más alto estatus social en la comunidad es algo seguro y de una inversión oportuna cuando la fortuna sonríe: una ganga en materia de retorno de la inversión en estatus social. Más aún, no se invierte para generar ningún tipo de infelicidad envidiosa en el «perdedor», en aquel que no tuvo fortuna. Tampoco se gasta en la estafa de la riqueza material individual infeliz, ni en alimentar la inequidad. Se invierte para compartir el éxito, fortalecer los lazos comunitarios y reducir la inequidad.

No todas las pequeñas comunidades rurales son similares; no solamente existen diferencias claramente visibles entre la Amazonía y los Andes, sino que nuestros estudios han encontrado diferencias entre comunidades ubicadas en la misma quebrada, a la misma altura y separadas por solo unos pocos kilómetros. Estas diferencias se han podido explicar a través de factores psichistóricos, como la entrada de la Iglesia evangélica, con sus valores individualistas competitivos, contrarios al colectivismo cooperativo andino. La Iglesia evangélica prohíbe el consumo de alcohol, promueve el desarrollo económico individual y proscribire la práctica de las fiestas patronales, elementos que, de forma directa e indirecta, forman parte de un sistema social de elevado bienestar. A la larga, no puede erradicar ni el alcohol, ni las fiestas patronales, ni los valores del colectivismo cooperativo; sin embargo, sí se ha podido observar diferencias mensurables en las expectativas de vida, en la percepción de logro de estas expectativas y en los valores, componentes centrales del bienestar subjetivo. A pesar de estas diferencias entre pequeñas comunidades rurales que nos advierten evitar generalizaciones descontextualizadas, los puntos descritos anteriormente pueden considerarse como un patrón en estas comunidades.

Los pueblos periurbanos

Los pueblos periurbanos constituyen un punto intermedio entre las pequeñas comunidades rurales y las ciudades grandes. En estos entornos, nuestro equipo de investigación ha encontrado un nivel de satisfacción con la vida bastante elevado; en algunos casos mayor que en las pequeñas comunidades rurales. Una típica comunidad periurbana es el nodo o punto de

concentración de los campesinos de las comunidades más alejadas para poder vender su producción y comprar artículos que no encuentran en su lugar de origen. Suele estar ubicada en carreteras de bajo o moderado flujo de tránsito que se conectan con alguna ciudad urbana. Constituye un equilibrio entre las expectativas de corte más moderno y el estilo de vida comunitario rural.

Por un lado, las comunidades aisladas tienen limitaciones para acceder al intercambio con la modernidad; por otro lado, las grandes ciudades sufren del estrés de una vida agitada, contaminación ambiental y social, elevados costos de vida y alta competencia. Los pueblos periurbanos parecieran gozar de un punto intermedio: ni muy aislados ni muy contaminados, lo cual puede explicar su elevado nivel de bienestar. En unas cuantas horas están en una ciudad grande, pero en el pueblo viven con tranquilidad. La mayoría de los habitantes se conocen y se da una interacción positiva entre ellos. No suele haber relaciones anónimas, todos están vigilados, desde sus antepasados hasta su conducta presente. Integran la tradición con la modernidad. Las fiestas patronales están presentes, pero van perdiendo importancia en cuanto a su efecto en la sociedad. Sin embargo, podrán asistir a la fiesta patronal de la pequeña comunidad de un familiar, en donde serán bienvenidos. En lo concerniente a la agricultura, se cuenta con herramientas modernas y se contrata personal para la siembra y la cosecha. Aunque el trueque es un medio de intercambio importante, el dinero está presente en la vida cotidiana. Las personas anhelan tener un pequeño negocio, y este sueño es más fácil de lograr. Los servicios financieros y de salud son usados más ampliamente, en contraste con la medicina tradicional y; además, se mantiene el *ayni*, el préstamo sin intereses entre miembros de la comunidad.

Los asentamientos urbano marginales

Los asentamientos urbano marginales suelen ser el siguiente escenario en el corredor migratorio proveniente de los Andes y de la Amazonía. En ellos, el bienestar suele sufrir un importante quiebre. Por un lado, el entorno limpio y hermoso de la cordillera de los Andes o la selva amazónica es cambiado por la contaminación, la falta de saneamiento y de recursos de los pueblos

jóvenes. El respeto, la cooperación y la interacción entre familiares y vecinos dejan de ser la típica y casi única forma de interacción, y es reemplazada por un entorno masivo que los discrimina, no porque sean malas personas, tampoco porque no sean trabajadoras, sino por su forma de hablar, de vestir, por su condición de migrantes. La migración no se da en solitario, son recibidos por familiares y apoyados por los paisanos. Se extiende la protección familiar y amical en este entorno agreste, ahora no solamente para su desarrollo, sino para la supervivencia y el soporte frente a la discriminación de parte de los pobladores urbanos establecidos, entre los que se encuentran, paradójicamente, los migrantes ahorados de generaciones previas. El contacto con los bienes y servicios materiales modernos genera un incremento en las metas de vida; sin embargo, los recursos para adquirir esa ropa y artefactos no se alcanzan con fluidez. La alimentación, recurso abundante y fresco en las sociedades agrícolas rurales, se convierte en un problema, así como el agua y el desagüe. «Solo falta que te cobren por el aire», mencionan nuestros entrevistados migrantes. Este entorno pasará la factura en términos de salud psicosocial¹, acarreando problemas de abuso físico, percepción de pobreza y frustración, temas que aparecían de forma marginal en las mediciones en las comunidades rurales y periurbanas.

Un proceso de adaptación emerge como respuesta y las prácticas tradicionales se convierten. Ya no habrá *minka* para la siembra y cosecha, pero habrá un comedor popular, una organización de madres que se turnan en el cuidado y alimentación de sus hijos para poder salir a trabajar, generalmente en labores como la limpieza de hogares o el lavado de ropa. En algunos lugares, esto se convierte en un servicio remunerado con puestos definidos, unas madres se dedican permanentemente al comedor popular y los clientes pagan precios asequibles por el servicio. En estos sitios urbano marginales aún se observa una fuerte unión entre la familia extensa y los amigos. Esto genera un sistema de ayuda eficaz para salir adelante, resolviendo los problemas objetivos; así como también provee de un entorno de bienestar que acompaña al individuo en el proceso. El estrés y la inequidad serán mayores comparadas con los sitios periurbanos y rurales, lo que produce un estado de bienestar, en promedio, menor. Sin embargo, la

familia y los amigos constituyen una fuente de bienestar objetivo y subjetivo en todo el corredor.

En suma, en el corredor hacia la modernidad se observa que las comunidades rurales describen un nivel de equilibrio social sorprendente. De acuerdo con las medidas que utiliza el Gobierno y las agencias internacionales de desarrollo, son comunidades en el rango de la pobreza extrema, pero si las analizamos en su contexto, el equilibrio entre sus metas y sus recursos explica por qué el nivel de frustración, en términos absolutos y a diferencia de lo que se imaginan los economistas, es muy bajo. Sus expectativas materiales son bajas, de modo que un logro bajo de estas metas no genera frustración. Esto no quiere decir que no tengan una mirada interesada en las metas materiales propias de la modernidad y que les gustaría, como anhelo, tener un mayor contacto con ella. Sin embargo, la distancia psicológica es tal que no permitiría la activación de la frustración. El nivel de articulación, salud y cohesión social es extremadamente elevado en un sistema singular de alta competencia, propiedad privada y redistribución festiva del excedente; como consecuencia, el nivel de inequidad es muy bajo. Por último, las condiciones geográficas motivan un nivel de interdependencia entre comuneros muy alto, que genera una calidad de interacción positiva que se asocia a una elevada felicidad.

Las grandes ciudades

En el ámbito urbano latinoamericano, la importancia de los amigos y de la familia persiste y contrasta con la que se observa en los países desarrollados. En el autodenominado primer mundo, los hijos irán creciendo con los ideales de la autonomía y la competencia. Una vez terminada su educación secundaria, continuarán su educación superior en una ciudad diferente a la que los vio crecer, dejando la casa para siempre. Visitarán a los padres dos o tres veces al año, si es que existe una buena relación. Conforme van avanzando la carrera, estas visitas se irán espaciando, pudiendo pasar años sin que se visite a la familia. En los bares donde asiste la juventud, es frecuente ver a los parroquianos que llegan solos y beben frenéticamente, como

queriéndose emborrachar lo más rápido posible para despojarse de sus complejos en contra de la interacción cercana con los otros. Una vez embriagados, su conversación y contacto físico parece latinoamericano.

En contraste, en esta región, los hijos terminan la secundaria para continuar sus estudios superiores en una universidad local. Siguen viviendo en la casa de los padres, a pesar de que ya han culminado la universidad. Más aún, en muchos casos, especialmente con un compromiso apresurado, los hijos traen a su nueva familia a casa. Se habilita un piso para ellos, se «independiza» el espacio con una escalera y continúa la dinámica familiar. Cuando se llega a salir de casa, se trata de vivir cerca y las visitas no se dan dos o tres veces por año, sino dos o tres veces por semana, sin incluir los fines de semana, que por rigor serán de la familia. En la clase media alta, se puede observar que varios miembros de la familia compran departamentos en el mismo edificio, y en la clase alta, se puede ver que el padre compra un terreno grande y construye tantas casas como el número de hijos que tiene, las cuales comparten un jardín común. El fin de semana reunirá a la familia extensa y, con frecuencia, se celebrará el cumpleaños de alguno de sus miembros. Así como no hay un día del año en el que no se celebre una fiesta patronal en el valle del Mantaro, no hay mes en el que no se celebren los cumpleaños de algunos miembros de la familia. Graduación, enfermedad, aniversario de cualquier cosa, no habrá mala fecha para festejar, incluidos los amigos cercanos.

De forma sistemática, nuestros estudios encuentran que la familia continúa siendo un referente importante en la región, pero, en la práctica, vemos que se está reduciendo su importancia. Si se pregunta acerca de la importancia de la familia, el latinoamericano típicamente responderá que es lo más importante. Sin embargo, más allá de este discurso, el comportamiento familiar va siendo cada vez menos central en la región. La edad en que las personas se casan, así como la edad en que tienen hijos, se va postergando. En esta dirección, va apareciendo evidencia de un fenómeno propio de países desarrollados: que formar una familia con hijos constituye una barrera para la adaptación al entorno. Para poder ocupar una posición «adecuada» en la sociedad, se debe alcanzar un elevado nivel educativo, no solamente completar la universidad, sino la maestría, y de preferencia fuera

de Latinoamérica. Los trabajos se vuelven tan competitivos que dedicarse a los hijos y al trabajo resulta, en muchos casos, una desventaja, y en otros casos, una imposibilidad. Un colaborador que constantemente posterga actividades familiares porque salió algo inesperado en el trabajo será mejor evaluado y tendrá mejores probabilidades de ascender, comparado con uno que guarda con celo su tiempo con la familia. Aún no se llega a los extremos de países desarrollados, en donde es frecuente que a una pareja de profesionales, destacados y posgraduados, luego del segundo hijo, les resulte mucho más económico que la madre deje de trabajar a pagar la guardería de los dos hijos. La madre se siente profesionalmente frustrada y puede esperar a que los hijos terminen la educación secundaria y salgan del hogar para que pueda retomar sus metas profesionales.

En América Latina, en el pasado, la presión para que la mujer alcanzara un logro universitario y profesional era muy bajo. Cuando la mujer decidía seguir una carrera, la mamá apoyaba a la hija en el cuidado de sus hijos. Más aún, las condiciones sociales y económicas permitían que jóvenes mujeres migrantes de los Andes, con magníficas capacidades de crianza de los niños, asumieran a tiempo completo el apoyo (o a veces el protagonismo) en la crianza de los hijos de las familias acomodadas. No había mayor conflicto entre la maternidad y la adaptación al entorno o, dicho de otra manera, la realización personal. Esta situación está cambiando. La presión para que la mujer alcance la educación superior y obtenga un buen trabajo es cada vez mayor. No solamente por el ideal de la mujer autónoma y lograda más allá del hogar, sino también por el incremento de los costos y de las expectativas de posesiones materiales que hay que alcanzar para que el matrimonio sea considerado como una pareja lograda. En este escenario, los hijos se convierten en una meta que inhibe o se opone a la nueva concepción cultural de progreso. Esto, ya sea en Latinoamérica o en Europa, constituye una pésima perspectiva para el bienestar. Existe suficiente evidencia del efecto negativo de las posesiones materiales y el estatus sobre la felicidad, así como del efecto positivo de la familia y las amistades cercanas sobre el bienestar subjetivo. ¿América Latina está rumbo a convertirse en otra región económicamente desarrollada e infeliz?

La amistad es un componente importante en las relaciones interpersonales y tiene un efecto significativo en la felicidad, como ya se ha venido discutiendo en los párrafos previos. El concepto de amistad en los países materialmente desarrollados tiene una definición bastante diferente comparada con el entendimiento latinoamericano en las grandes ciudades. Los amigos cercanos forman parte de la familia extensa, son invitados a las reuniones familiares, son parte de la red de ayuda, de intercambio de favores y de compartir momentos placenteros. En países ricos, pueden pasar años, y hasta una vida entera, sin que exista una relación de amistad entre compañeros de trabajo; más aún, el ideal de autonomía indica que no se deben de establecer relaciones cercanas, hay que separar la vida personal de la vida laboral. Esta definición, considerando los antecedentes de las relaciones laborales interdependientes en los Andes, carece de sentido en Latinoamérica, en donde el trabajo es una importante fuente de amistad y es parte central del bienestar del colaborador y de su productividad, como lo indican múltiples diagnósticos y programas para mejorar el bienestar y la productividad en empresas realizados por la consultora especializada B y P Bienestar y Productividad. Sin una relación amical en el trabajo, el colaborador no se encuentra satisfecho, siente que le falta algo en su vida. Por el contrario, pasar ocho horas o más en un ambiente de camaradería amistosa aumenta tanto la calidad del servicio como la productividad. En una ocasión, un británico, luego de siete años de conocer a su compañero de trabajo peruano, lo invitó a su casa. Esto no ocurrió por motivación propia, sino porque se encontraron en la calle y la esposa latinoamericana del británico instintivamente lo invitó a cenar. Pasados los primeros 15 minutos de la velada, el británico le comentó a su esposa: «En 15 minutos, con tus preguntas, has conocido más de la vida personal de mi compañero que yo en siete años».

Las diferencias entre las definiciones de amistad no se limitan al ámbito laboral. Los conceptos de privacidad, autonomía y estructuración del tiempo hacen que en los países económicamente desarrollados se tenga que sacar cita para visitar a un amigo. La práctica latina de «caer» en cualquier momento y alegrar el día al amigo es muy mal vista, más bien malogra el ánimo y quiebra la programación del día. En América Latina, no solamente será difícil

ver a alguien llegar solo a un bar, sino que, si alguien lo hace, no permanecerá solo por mucho tiempo, entablará conversación con algunos nuevos amigos, por motivación propia o por invitación de un grupo. El instinto es establecer amistades nuevas y fortalecer las antiguas. Probablemente, la amistad latinoamericana llega a su punto máximo en la Argentina. Allí se celebra el Día de la Amistad con una trascendencia que compite —y, para algunos, supera— con el Día de los Enamorados. Los amigos se hacen obsequios importantes en ese día, en donde las ciudades quedan paralizadas. Por lo menos una vez por semana, luego del trabajo, se reúnen los amigos para un partido de fútbol que termina alrededor de una parrilla. Si las esposas se lo permitieran, serían muchas más veces que una por semana. Además, Argentina es el único país latinoamericano en donde, de manera generalizada, los amigos hombres se saludan con un beso.

En el ámbito urbano latino, como en los espacios rurales y periurbanos, la amistad no solamente constituye una red para pasarla muy bien y quitarse el estrés, sino que es una importantísima fuente de soporte para resolver los problemas reales y aliviar las tensiones psicológicas. La recomendación para un trabajo, para un contrato, el intercambio de favores, es tan importante que con cierta frecuencia transgrede la ley.

Latinoamérica: jodidos, pero contentos

América Latina, una realidad social agreste

La sociedad latinoamericana se constituye en un espacio geográfico bastante agreste, al grado que muchos ciudadanos del primer mundo nadan con tiburones, saltan de los puentes amarrados con un elástico, pero, por ejemplo, tienen miedo de caminar por las calles de Lima. En cifras objetivas, la región no es un lugar seguro ni tranquilo para vivir. El homicidio es una de las principales fuentes de inseguridad. América Latina, junto con África, es la región de más alta tasa de homicidios en el mundo, con más de 12 homicidios por cada 100 000 habitantes. Por encima del homicidio, los accidentes de tránsito constituyen la mayor causa de muerte de las personas de entre 15 y

30 años y cobran más vidas que el suicidio o el sida. Si sumamos las muertes por meningitis, por problemas cardiacos y por infecciones respiratorias, estas no alcanzan al número de muertos en accidentes de tránsito. Las tasas de mortalidad por accidentes de tránsito en los países de ingresos bajos y medios, dentro de los cuales se ubica América Latina, constituyen más del doble de las registradas en los países de ingresos altos, según el informe de la Organización Mundial de la Salud sobre la seguridad del año 2015.

De acuerdo con José Ugaz, expresidente de Transparencia Internacional, en muchos países de América Latina, las personas están privadas de sus necesidades básicas, mientras que los corruptos disfrutan de una vida lujosa con impunidad. Sin duda, la corrupción constituye otro de los problemas sociales importantes en el mundo. En el informe de Amnistía Internacional del año 2016, los niveles de corrupción en América Latina figuran entre los más altos del mundo, con la excepción de Chile y Paraguay, y son semejantes a los que se encuentran en África, China y en los países de la ex Unión Soviética. En contraste, los países desarrollados ocupan los últimos puestos en la percepción de corrupción. Dinamarca, Nueva Zelanda, Finlandia, Suecia y Suiza son los cinco países con menos corrupción en el mundo. Perú está en el puesto 101. A este punto, cabe preguntarse cómo es posible ser feliz en un entorno como este.

El valor de la adaptación optimista

Un estudio cuyo trabajo de campo fue coordinado por Jahir García, con el apoyo de la organización estudiantil Aiesec ², reunió una muestra de países latinoamericanos, en la que se encontró que una necesidad fundamental para ser feliz en estas personas es la adaptación optimista. A través de la técnica matemática del análisis factorial confirmatorio, se encontró que la adaptación optimista cuenta con tres indicadores: 1) mantenerse optimista, 2) disfrutar y apreciar lo que se tiene, y 3) enfrentar o adaptarse a los problemas. Esto, en buen castellano, señala que el latinoamericano se va a encontrar frecuentemente con problemas reales que tratará de resolver. Si luego de algunos intentos no resuelve el problema,

buscará adaptarse a la situación, no se deprimirá, buscará concentrarse en apreciar y disfrutar lo que tiene, manteniéndose positivo y optimista. Esta no es una actitud mediocre, cuando la situación cambie, buscará aprovecharla. América Latina está compuesta por sociedades con Estados débiles en cuanto a organización, pero fuertes en corrupción, lo cual se traduce en sociedades poco justas, de baja meritocracia, en donde hacer las cosas simples se puede tornar frustrantemente complicado. En este estado de constante adversidad, si no se desarrolla el sentido de adaptación optimista, el latinoamericano se extingue. Gracias al valor de la adaptación optimista, el latinoamericano vive día a día, dándole duro para salir adelante y rogando a Dios para que no le pase nada a él ni a su familia.

Cuando en el Perú una persona le pregunta a otra, a modo de saludo, «¿Cómo estás?», una de las respuestas más comunes es «Jodido, pero contento». Esta paradoja entre la realidad objetiva «jodida» y el estado anímico positivo puede señalar dos aspectos significativos de la felicidad latinoamericana: la importancia de mantenerse positivo y la presencia de problemas reales que resolver. Martin Seligman, de la Universidad de Pensilvania, ha encontrado que tener una mirada positiva y optimista, percibiendo que los problemas son temporales y que en el futuro las cosas van a cambiar, es parte crucial del optimismo, y este optimismo es uno de los elementos más importantes en la felicidad, la prevención de la depresión y otros males psicológicos. Seligman ha encontrado que las personas optimistas se deprimen menos, tienen mejor rendimiento escolar y laboral y tienen mejor salud.

El sistema de bienestar de zoológico versus el parque de aventuras

La cultura moderna promueve la idea de que la vida feliz es una vida sin problemas, en la que las personas no tienen la preocupación de quedarse sin trabajo, sin comida o sin educación. Sin embargo, uno de los hallazgos más sorprendentes de nuestros estudios es que los resultados sugieren que la presencia de problemas centrales, como seguridad en la vida y en el trabajo, al ser enfrentados desde la unión de la familia y los amigos, dispara los

neurotransmisores del bienestar, al simular las condiciones de la vida tribal en la evolución ancestral. Por el contrario, una sociedad carente de problemas centrales, que además resuelve sus retos de forma individual e independiente o con la ayuda impersonal de un Estado fuerte y omnipresente, no activará los neurotransmisores del placer y, paradójicamente, no propiciará la felicidad. Esta falta de activación de los mecanismos de la felicidad del cerebro ancestral puede incluso llevar a la depresión, como le ocurre a un león en un zoológico. En el capítulo titulado «La psicología social de la felicidad latinoamericana», publicado en el libro *Manual de estudios sobre la felicidad latinoamericana*, propuse que América Latina es un lugar imperfecto para vivir, pero que, paradójicamente, esta condición genera un sistema similar al de un parque de diversiones y aventuras. Si observamos el mapa mundial de la felicidad de la Fundación para la Nueva Economía, encontramos que África subsahariana constituye uno de los lugares más infelices del mundo. Los niveles de desnutrición, conflictos sociales y dificultades políticas pueden alcanzar tal grado que generan demasiado estrés para la adaptación humana. Por otro lado, los países «desarrollados» presentan un elevado nivel de infelicidad, como si fueran sociedades demasiado hechas y redondeadas, que terminan aburriendo a sus ciudadanos a tal punto que producen depresión. Pareciera que América Latina constituye un punto de equilibrio, en el que la presencia de problemas reales activa retos en el cerebro y permite que puedan ser enfrentados con la ayuda de los amigos y de la familia.

Las organizaciones internacionales de desarrollo, como la OCDE y las Naciones Unidas, tienen una concepción de desarrollo basada en un fuerte sistema de seguridad social. Si una persona no puede satisfacer sus necesidades básicas por sí misma, el Estado se las proveerá, al grado que personas y familias enteras pueden vivir de la seguridad social y sus beneficios, sin tener que preocuparse por su supervivencia. En este marco, el modelo escandinavo de seguridad social fue considerado como el mejor del mundo; un sistema en el que alguien sin trabajo, sin motivación, sin oficio ni beneficio igual vivirá, vestirá y comerá; al igual que sus hijos, quienes tendrán atención de salud y educación de calidad, así como alimentación y vivienda. Sin embargo, analizando los datos de la felicidad, de la depresión y

del suicidio, no resulta tan clara la ventaja de estos sistemas de hiperseguridad social en materia de felicidad.

Una posible explicación es la siguiente. Un león en un zoológico vive de una manera semejante a un ciudadano que goza del sistema de seguridad social escandinavo: cuenta con el equivalente del seguro de salud y desempleo; si se enferma, tendrá un equipo de veterinarios que lo atenderá inmediatamente; no tendrá que salir a cazar, pues le arrojarán comida según sus necesidades dietéticas; estará en un entorno de elevada seguridad, no tendrá el riesgo de ser atacado por elefantes ni otras especies peligrosas. Sin embargo, este no es un león brioso, aparentemente no es feliz. Sufre los síntomas de una depresión: pierde el apetito, se enferma con facilidad, reduce su nivel de actividad, su pelo se va decolorando, sus defensas bajan y la tasa de mortalidad aumenta drásticamente. Más aún, la principal motivación de las especies, la reproducción exitosa, se inhibe, como si no quisiera dejarle a su descendencia esa vida tan miserable. Si el león vive en un sistema de hiperseguridad social, ¿por qué ocurre esto? Probablemente, porque el león ha evolucionado en un entorno agreste, en el que si no salía a cazar enfrentando los retos y dificultades que eso implica, simplemente se hubiera extinguido. Así, el león fue adaptándose para mantenerse motivado por los retos de la caza y la protección del grupo, asociados con potentes sentimientos de bienestar. El león evolucionó para cazar y luchar en grupo, no para estar solo y que le arrojen la comida; evolucionó para luchar por ser el macho alfa y tener acceso a las hembras del grupo, no para que le pongan las hembras en la jaula.

La felicidad se encuentra en la profunda naturaleza humana

La historia humana no fue diferente, fue más dura que la de los felinos. Ni el ser humano moderno ni sus antecesores contaban con la velocidad y la fortaleza de los felinos, tampoco con enormes colmillos. La estrategia de supervivencia consistió en una compleja organización social: la unión hizo la fuerza, y entre familiares y amigos se crearon grupos para poder defenderse, cazar y, posteriormente, conquistar a otras especies y a otros grupos de la

misma especie. Existe evidencia de que hubo unos 23 tipos de humanos, y que los últimos en sobrevivir, de acuerdo con la evidencia vigente a comienzos del año 2017, fueron el Neandertal, el Denísovano y el *Homo sapiens sapiens*. De esos 23 o más tipos de humanos, solamente queda el *Homo sapiens sapiens*, lo cual sugiere la fragilidad de la supervivencia del género *homo*. Así, nuestra profunda naturaleza estuvo marcada por millones de años de supervivencia ante grandes dificultades que fueron resueltas a través de una compleja organización social, tan eficiente que no solo le permitió al ser humano sobrevivir, sino controlar el planeta, enviar aparatos al espacio y pisar la Luna. Esta organización social se funda en la familia nuclear, avanza por la familia extensa e incluye el grupo de cooperantes no emparentados, a quienes en la actualidad llamamos amigos. De esta forma, en el entorno ancestral, estar excluido del grupo constituía literalmente la muerte. Los depredadores, así como las tribus enemigas, patrullaban las fronteras en busca de algún individuo aislado con el fin de obtener alimento o debilitar la fuerza de la tribu enemiga.

Esto llevó al psicobiólogo y neurocientífico Jaak Panksepp a plantear que el cerebro humano debería generar una alerta máxima cuando un individuo encuentra señales de exclusión social, desde miradas de rechazo, dejar de ser incluido en actividades, hasta la expulsión del grupo. En 1978, el autor propuso que existen dos formas de señalar esta alerta máxima. La primera, que el cerebro desarrolle un nuevo mecanismo de alerta especializado en la exclusión social. La segunda, que este conectara la exclusión social con un sistema de alerta máxima existente, como el de la termorregulación y el dolor físico. Por economía de desarrollo cerebral y evolución, Panksepp propuso que ocurriría el segundo camino. Luego de 27 años, Geoff MacDonald y Mark Leary, investigadores de la Universidad de Queensland y de la Universidad de Wake Forest, respectivamente, revisaron los estudios sobre la relación entre la exclusión social y el dolor físico, y encontraron evidencia que señala que las ideas de Panksepp eran correctas. Cuando se induce a un estado de exclusión social a una persona y se registra la actividad del cerebro a través de imágenes de resonancia magnética funcional, se observa que se activan las mismas áreas del cerebro que se disparan cuando una persona sufre de dolor físico.

De esta forma, el hecho de que en la cultura latinoamericana las relaciones entre familiares y amigos sean importantes en la vida cotidiana y durante toda la vida, y en los países del autodenominado primer mundo la cultura se rija por un ideal de vida autónoma, individualista (en el que la persona debe resolver sus problemas y vivir de forma autónoma) no es una mera diferencia intercultural. Es la diferencia entre una cultura que sintoniza con la profunda naturaleza humana y, por consecuencia, sintoniza con los mecanismos ancestrales que generan una profunda felicidad; y una cultura con un extraordinario desarrollo económico, que se va alejando de la profunda naturaleza humana y, por consecuencia, se desconecta de los mecanismos cerebrales que generan la felicidad. En esta dirección, MacDonald y Leary (2005) señalan:

Los que vivimos en sociedades individualistas, estamos inundados de mensajes que proclaman la autonomía y la individualidad. Sin embargo, emerge una visión, que las relaciones entre personas son tan importantes que estas necesidades sociales están enraizadas en nuestra profunda biología. El dolor social es uno de los ejemplos de nuestra profunda necesidad del uno para el otro. (p. 218).

Así, no basta con que se cumpla con satisfacer las necesidades ancestrales, como las relaciones entre familiares y amigos, sino que se requiere de problemas reales que solucionar y mantener bajo control con la ayuda de ellos; es decir, una vida que replique la vida ancestral, aquella que moldeó el cerebro humano, el órgano de la felicidad. De esta forma, Latinoamérica cuenta con problemas graves y estructurales, pero estos se resuelven y se mantienen bajo control con la ayuda de la familia y los amigos. En contraste, los países económicamente desarrollados, especialmente los que cuentan con un sistema de hipersecuridad social, reducen los problemas y los retos que disparan el primer paso del proceso de la generación de los neurotransmisores de la felicidad. Y cuando encuentran un problema, tratarán de resolverlo solos. La infelicidad por doble partida.

Los mecanismos neurales que median este proceso han sido registrados por diversos investigadores en el área de la biología psiquiátrica y la neuroendocrinología conductual. Por ejemplo, en el año 1998, investigadores del Instituto Karolinska, en Suecia, encontraron que la oxitocina es la

sustancia que motiva a la búsqueda de relaciones con otros, la cual aumenta cuando esta búsqueda queda satisfecha con un individuo receptivo a la interacción social. El cortisol es una sustancia que se utiliza para medir biológicamente el nivel de estrés. Los investigadores del Instituto Karolinska encontraron que el aumento de la oxitocina reducía el cortisol. Este estudio fue realizado en ratas de laboratorio.

En el plano psicológico, se encuentra que este aumento de la oxitocina que lleva a la supresión del cortisol reduce la ansiedad y aumenta la sensación de calma.

Alrededor de los inicios de los años 2010, investigadores de la Universidad de California, en Los Ángeles, y de la Universidad de Heidelberg, en Alemania, entre otros, presentaron revisiones de las diferentes estudios hechos sobre la relación entre el estrés, medido a través del cortisol, y las relaciones sociales, medidas por la oxitocina. Las conclusiones son coherentes con las conclusiones del presente capítulo. La evidencia es favorable con un modelo de círculo virtuoso que comienza con los problemas, aquellos que abundan en América Latina, los cuales generan estrés, cuyo correlato en el cerebro es el aumento del cortisol. Este aumento del cortisol hace que aumente también la oxitocina en el cerebro, cuyo correlato en el comportamiento es la búsqueda de ayuda, especialmente en los familiares y amigos. Si se encuentra la ayuda, el cerebro lo percibe a través de las vías auditivas y visuales, y aumenta más el nivel de la oxitocina. Esto genera dos efectos. El primero es la reducción del cortisol; es decir, calmar los efectos negativos del estrés. El segundo es la producción de opiáceos; es decir, sustancias naturales del placer. Se podría decir que el individuo comenzó estresado y terminó feliz gracias a la ayuda de la tribu. Este efecto placentero durará algunos días, pero irá decayendo. Sin embargo, en América Latina, más temprano que tarde, encontraremos otro problema. Con él, no faltará la ayuda de los amigos y de la familia, lo que mantendrá al estrés bajo control y, paradójicamente, mantendrá los niveles de felicidad elevados, apelando a la frase peruana, «jodidos, pero contentos». En contraste, en las sociedades con un elevado nivel de seguridad social, los problemas serán mucho menores. Cuando se encuentre un problema, la persona buscará resolverlo sola, de acuerdo con los ideales de la autonomía, la competencia y

el llanero solitario. Su frase lema será « *Leave me alone* » (déjame solo). Sin embargo, el día que el llamado de la evolución haga que busque a un familiar o un amigo, probablemente no encuentre uno cerca, tenga que sacar cita para un par de semanas en adelante y, cuando ocurra el encuentro, se habrá perdido la calidez y la habilidad natural para generar un apoyo cariñoso e incondicional. Seguros, ricos, *cool*, pero no contentos; ellos pueden ser los realmente jodidos.

El papel del dinero en la infelicidad y la felicidad

En el capítulo anterior del presente libro se discutió que una de las más grandes estafas del mundo moderno consiste en hacer creer a las personas que los países desarrollados son aquellos que han alcanzado la riqueza material, y que esta se puede medir por el producto interno bruto. Según esta idea, también se hace creer a las personas que el éxito individual se define en gran medida por la riqueza alcanzada, y que la medida del éxito está en la demostración de su riqueza a través del estatus y los bienes materiales. El dinero se ha convertido en la medida del desarrollo, en la meta de vida a la que todos debemos de aspirar y la que, una vez alcanzada, nos traerá la felicidad.

Sin embargo, también se discutió que la evidencia científica señala, sistemáticamente, lo contrario. Los países del autodenominado primer mundo o mundo desarrollado no son los países más felices —si es que se mide la felicidad y no la seguridad social—, más bien son países infelices o muy infelices. No solo esto, sino que sus niveles de depresión, ansiedad y suicidio, indicadores contrarios a la felicidad, son más elevados comparados con los países de mediano ingreso, como por ejemplo, los países latinoamericanos, los cuales aparecen sistemáticamente como los más felices del planeta. En el ámbito latinoamericano, se discutió cómo las comunidades rurales y periurbanas, lugares señalados como de extrema pobreza según los indicadores económicos modernos, se encuentran espacios de muy elevada felicidad. Por otro lado, diversos investigadores en Estados Unidos y en

Europa encuentran, sistemáticamente, que la riqueza se asocia a una menor salud mental y física, así como a una menor felicidad.

Estos resultados pueden llevar a concluir, erróneamente, que los recursos materiales son malos en sí mismos y que hay que propiciar un estilo de vida alejado de las riquezas. Más aún, algunos pueden llegar a proponer una suerte de idealización de la pobreza, idea que puede ser peligrosa, por lo menos en dos sentidos. El primero es que puede servir como un instrumento perverso de poder para manejar las frustraciones e insatisfacciones de los grupos desfavorecidos y promover un Estado en donde los ricos se mantengan ricos y gocen del poder de forma indefinida. El segundo sentido es el de promover la pauperización de la sociedad, con graves consecuencias prácticas y subjetivas. Dentro de las consecuencias prácticas, tenemos un peligroso desabastecimiento en la provisión de recursos para la satisfacción de necesidades de urgencia, como la alimentación y especialmente la salud, tanto en el ámbito personal como en el ámbito nacional. Resolver el problema del acceso a recursos escasos, como el agua y la alimentación, así como mejorar los servicios de salud, no se logra con recursos austeros.

Además de cosas muy reales como el hambre y la enfermedad, el sentimiento de productividad, de progreso, es algo que está asociado al bienestar en América Latina y en muchas otras partes del mundo. Lograr, por ejemplo, una mejora en la educación de la familia, en el sistema de educación de un país, son satisfacciones profundas que son parte central de la felicidad pero también se requieren recursos, en montos importantes.

Así, la miseria es un estado que se debe de evitar; pero su opuesto, la riqueza, no es el otro extremo de un mismo continuo: la riqueza no trae la felicidad. El dinero no solamente puede ser bueno, sino que es necesario. Este carácter necesario del dinero puede haber llevado a perder la perspectiva y fomentar la idea de que el dinero, los bienes materiales y el estatus que indican su logro son aspectos centrales para la felicidad. El problema es confundir el dinero como medio para metas superiores que, al ser alcanzadas, llevan a la felicidad, con el dinero como el fin supremo de la vida y la sociedad.

El dinero como recurso, un aliado de la felicidad

La relación entre la riqueza y la felicidad es muy compleja, y muchas respuestas simples a esta pueden generar más confusión. En la historia de la humanidad, el valor de los objetos se relacionaba con su escasez y su utilidad. De esta forma, se podía intercambiar varios sacos de papa, alimento abundante, por una punta de lanza, material escaso y de gran utilidad para la caza y la defensa del grupo. La invención del dinero resolvió de una manera eficiente la necesidad de estar cargando sacos de papa y puntas de lanza para realizar el trueque y satisfacer el equilibrio entre las diferentes condiciones de producción y las distintas necesidades de consumo. En este momento, el dinero concentró en el cerebro humano la atención y la satisfacción de las diferentes necesidades, lo cual pudo, lentamente, haber generado una confusión entre el recurso para satisfacer las necesidades fundamentales y el fin. Dejó de ser entendido como un medio para confundirse con el bienestar en sí, junto con las emociones positivas que esta satisfacción produce. Esta confusión puede parecer algo superficial, pero sus implicancias son enormes. Por ejemplo, un padre observa que un guerrero de la tribu enemiga está raptando a su hijo para convertirlo en esclavo. El fin consiste en rescatar a su hijo, y el medio será la violencia: tomar su arma para persuadir o eliminar al raptor. Si el medio, la violencia como forma de persuasión, se confunde con el fin, el desubicado padre podría clavarle su espada al raptor con tanta furia que termine atravesando al raptor y a su hijo. El fin último de salvar y sacar adelante a los hijos se puede confundir con el medio, con la espada del dinero, y clavarla en el enemigo, que es la pobreza. Pero si la salida de la pobreza se sobrepasa y se convierte en la riqueza exagerada, esta puede llevar al padre a dejar de ver a los hijos para ganar dinero, o a gastarlo viajando por el mundo sin ellos. Esto es como asesinar el tiempo con los hijos; es decir, apuñalar la formación de valores, de la estabilidad emocional y del desarrollo intelectual saludable con la espada de la riqueza material.

El dinero como recurso para satisfacer las necesidades vinculadas a la felicidad constituye un elemento central de la existencia humana. En el entorno ancestral, sin papa, sin alimentos, moríamos de hambre, y sin lanzas no se podía cazar ni defenderse. En la actualidad, la población moderna promedio no cultiva sus alimentos ni fabrica sus armas, los compra con dinero. Sin dinero no hay alimentación ni defensa, no se puede ir al

supermercado o a la panadería, tampoco se pueden poner alarmas a los autos ni defensas contra intrusos en las casas. El dinero es importante. Sin embargo, si cualquier necesidad o deseo debidamente satisfecho conduce a la felicidad, el dinero sí podría conducirnos hacia ella. El problema radica en que, consistentemente, la investigación señala que no es así.

Un ejemplo de ello es el tema tratado anteriormente, en el que discutimos que el sueño más difundido en la sociedad moderna está vinculado con posesiones materiales de lujo; sin embargo, cuando se alcanza este sueño, no premia décadas o una vida entera de esfuerzo con la felicidad. Entonces, una pregunta clave sería ¿cuáles son las necesidades que, debidamente satisfechas, llevan a la felicidad, y cuáles son las que resultan muy atractivas, pero que a la larga pagan mal con la infelicidad? La búsqueda de esta respuesta nos llevó a estudiar las comunidades africanas, asiáticas y sudamericanas felices y alejadas de la modernidad. A continuación, se presentan las principales respuestas que se encontraron.

Qué necesidades, debidamente satisfechas, llevan a la felicidad

En un estudio financiado por el Economic and Social Research Council del Reino Unido y realizado en comunidades rurales y periurbanas de África, el sudeste asiático y América del Sur, nuestro grupo de investigación buscó las razones por las cuales estas comunidades, relativamente aisladas del mundo moderno, encontraban la felicidad. Esta búsqueda era importante, debido a la evidencia emergente del alto nivel de felicidad de estas comunidades, comparado con el alto nivel de infelicidad del mundo moderno. Más que seguir inventando teorías occidentales, sesgadas e inspiradas por la infelicidad contemporánea, se trataba de mirar con atención y humildad la felicidad de estas comunidades más cercanas a la sabiduría ancestral. El estudio analizó varios aspectos. El contexto de vida fue el primero, y se hizo a través de estudios etnográficos, en donde antropólogos convivieron por cerca de un año en las comunidades, logrando la confianza de sus miembros, así como observando el día a día en las diferentes estaciones. La visión de la felicidad de cada comunidad fue el segundo aspecto que se analizó y se logró

a través de entrevistas abiertas, conversaciones naturales en donde los pobladores relataban en qué consistía la felicidad con sus propias palabras. Los datos precisos acerca de los niveles de felicidad y los aspectos que los fomentan, el tercer aspecto del estudio, se logró a través de pruebas psicométricas; es decir, de test psicológicos hechos a medida de cada comunidad, diseñados para la medición del bienestar subjetivo. De forma análoga a la que una prueba de inteligencia puede cuantificar el nivel de razonamiento matemático de una persona, estas pruebas cuantifican los niveles de bienestar subjetivo o felicidad.

Fue sorprendente encontrar que comunidades tan alejadas, con culturas y contextos tan diferentes, sean consistentes en señalar dos necesidades que, debidamente satisfechas, predicen la máxima obtención de la felicidad: formar una familia y habitar un buen lugar para vivir. Ambas son parte central del concepto de tribu, el entorno ancestral en donde el ser humano se desarrolló y evolucionó. Dentro de la tribu, la familia nuclear, la pareja y los hijos constituyen el centro de la felicidad del individuo. El nacimiento, sano crecimiento y buen desarrollo de los hijos se presentó como la necesidad por excelencia, la que de lejos está más positivamente asociada con la felicidad. Una fuente inagotable de felicidad, desde un episodio positivo como ver señales de inteligencia y habilidad motora en el crecimiento de los hijos hasta la solución de una condición negativa, como un hijo que se recuperara de una enfermedad o de un accidente.

Estos resultados son coherentes con lo que señalaba Charles Darwin: no se trata de la mera supervivencia, sino de la supervivencia para alcanzar un fin superior, la de llegar a la edad para reproducirse exitosamente y velar para que los hijos sigan reproduciéndose y desarrollándose; el mantenimiento y crecimiento positivo de la familia. Esto, a diferencia del orangután que evolucionó desarrollando una estrategia solitaria en la copa de los árboles, no se hace en soledad. Aquel que se queda solo no sobrevive. La evolución humana ocurrió en el contexto de la tribu, en donde la familia extensa y los amigos cercanos son los que unidos se defienden de los agresores y de los depredadores. Se organizan para proveerse de agua, de alimentos y de otros medios necesarios. Así, un buen lugar para vivir la segunda necesidad que predice el bienestar de las comunidades del estudio implica la participación y

apoyo de la familia extensa, los amigos y los buenos vecinos, una estrecha relación con la primera necesidad, que es la familia.

Un buen lugar para vivir también implica la disponibilidad de recursos naturales. No se puede vivir en un desierto, pero sí se puede vivir frente al mar, en un ubérrimo valle o en un otrora desierto que, a través de ingeniosas técnicas de regadío, se convierte en un valle fértil. Diversos estudios han encontrado que la mera exposición a un paisaje natural produce emociones de felicidad. Es posible que los paisajes hayan sido asociados en la memoria ancestral con supervivencia y desarrollo, de forma que, automáticamente, generan tranquilidad y emociones positivas. Las áreas verdes se asociarían con frutos para cosechar, tierras aptas para sembrar, pastos para el ganado y animales de caza. El mar, inspiración de poetas, se asociaría con mariscos, peces y mamíferos marinos. Así, se daría una suerte de condicionamiento ancestral, entre el paisaje natural y la satisfacción de las necesidades que producen sentimientos de felicidad. La definición de un lugar bonito incluye un hermoso paisaje natural, una sociedad de cooperación y relaciones positivas; un entorno grabado en la profunda naturaleza humana a través de millones de años de evolución ³.

Nuestro estudio identificó que el punto de partida para la felicidad es desarrollar una vida orientada a la satisfacción de estas necesidades profundamente enraizadas en nuestra evolución: formar una familia en un buen lugar para vivir. Para poder satisfacer esta necesidad se requieren recursos, de tal manera que todo medio disponible para su debida satisfacción será un medio, no un fin, que se requiere para la compleja ecuación de la felicidad. En el entorno ancestral, la diferencia entre el medio y el fin era clara; la escasez de recursos junto con la ausencia de mediadores confusos como el dinero facilitaban la vida simple, en el mejor sentido de la palabra, un sistema de felicidad minimalista.

Si esto es correcto, de manera contraria a lo que proponen diversos especialistas en la felicidad, el bienestar subjetivo no está en función a una lista de gastos que llevan a la felicidad y a otra que lleva a la infelicidad, sino que depende de si el gasto es visto como un medio para la satisfacción de una necesidad ancestral. Por ejemplo, una familia adquiere una costosa camioneta de doble tracción que cuenta con un sofisticado sistema que permite transitar

tanto en la arena suelta como en el lodo. También trae un sistema de control electrónico de tracción que evita la mala costumbre de estas camionetas de volcarse en una curva cerrada a alta velocidad. La familia en mención compra este vehículo como nave para llevar a la familia a explorar los hermosos paisajes latinoamericanos, educando a los hijos en valores, fomentando el amor por su país, por su región, y la conservación de la naturaleza. Pasan frío, calor y hambre, cruzando desiertos, cordilleras y selvas tropicales, experiencias que generan cohesión en la familia y perspectiva para enfrentar momentos difíciles. Esta posesión material será una extraordinaria inversión para la felicidad de la familia; brindará momentos memorables por muchos años, a la vez que será un medio que apoya la transmisión de valores de familia y conservación de la naturaleza a los hijos.

En contraste, otra familia se compra exactamente la misma camioneta, pero esta es vista como un fin en sí mismo, no es un medio para explorar nada, pues nunca saldrá del asfalto. Será una señal de éxito, de prestigio y de estatus. Esta compra generará un pico de felicidad; sin embargo, esta felicidad durará unos pocos meses y luego desaparecerá, y la familia será igual de feliz o de infeliz que antes. Más aún, cuando alguien de su entorno se compre una camioneta más cara y más vistosa, su estatus alcanzado será precibido por ellos mismos como venido a menos. Se trata de la competencia social. Para la otra familia, la que compró la nave de exploración familiar, la que tiene la camioneta un poco abollada y con los asientos con lodo resistente a los lavados, esa camioneta más cara y vistosa no mellará su felicidad porque no le resta nada a las experiencias y enseñanzas familiares; no habrá competencia social. Más aún, si la flamante camioneta de su vecino cuenta con muchos lujos y se ve poco guerrera, la familia feliz podrá verla como una compra estúpida.

Si una persona vive en un lugar con elevada contaminación y alto nivel de violencia, comprar una casa en un lugar más limpio y más seguro generará un incremento sostenible en su bienestar. Por su parte, otra persona que se muda al lado de esta, pero se compró la casa con el fin de mejorar su estatus, podrá disfrutar de su nueva adquisición por unos meses, pero su felicidad no será sostenible. Pronto, alguien de su entorno se comprará una vivienda más grande, en una zona más exclusiva, y con el tiempo, su nueva adquisición no

solamente dejará de brindarle bienestar, sino que hará que se sienta mal. El vecino, el que disfruta de la seguridad y el saneamiento del barrio, seguirá disfrutando de manera indefinida su adquisición, dado que no se está comparando en una competencia por quién tiene más estatus; será feliz observando que sus hijos crecen sanos, y el hecho de que otros también lo hagan no reduce su felicidad.

Diversos estudios encuentran que la comparación es un elemento que puede influir en la infelicidad. No importa qué tan grande sea mi auto o mi casa, sino cómo se compara con los autos o las casas del resto. Es probable que estos estudios hayan olvidado un detalle: que la comparación se basa en los criterios que se utilizan en ella. Si me interesa un auto para hacer piques, el criterio fundamental de valoración será la velocidad que toma en hacer un cuarto de milla, la distancia de estas carreras. Así, si mi compañero se compra un auto de lujo pero eso no me interesa, sino la aceleración pura, el auto de lujo del compañero de trabajo no me generaría sentimientos negativos; en cambio, si mi competidor se compra un auto que supera el mío en dos décimas de segundo en el cuarto de milla, no importa si su auto está despintado o si no tiene radio, me sentiré amenazado. Si lo que busco en un auto es el bienestar de mi familia, ver autos más veloces o más lujosos no tiene por qué afectar mi felicidad.

Se han difundido estudios, realizados en importantes universidades de países desarrollados, que señalan que se debe invertir en experiencias y no en bienes materiales para obtener la felicidad. Los resultados de nuestro grupo de investigación señalan que eso puede ser cierto, en cierta medida, para países ricos con pocas necesidades materiales y pocas relaciones familiares y amicales. Pero eso puede no ser útil para países de economías más ajustadas. Por ejemplo, un joven profesional está comenzando su carrera como independiente y necesita una computadora como herramienta de trabajo. Este bien material será una inversión directa para mejorar la obtención de recursos para la alimentación y salud de su familia, lo cual será una extraordinaria inversión en felicidad. En contraste, si hace caso a las publicaciones extranjeras que pregonan que las experiencias dan más felicidad que las posesiones, podrá gastar el dinero en un viaje familiar. Ese viaje puede ser una buena experiencia que brinda momentos placenteros en familia. Sin

embargo, esta persona también pudo tener momentos placenteros y de formación de valores de ahorro sin salir de casa. No se trata de gastar en experiencias o en bienes, se trata de invertir en elementos que se vinculen con las dos metas centrales de la evolución. En el ejemplo, comprar el objeto material computadora es una herramienta para trabajar de forma más eficiente para tener recursos para la educación y alimentación de los hijos. En este caso el bien material brindará felicidad, mucho más que gastar el dinero en experiencias como viajar (estando «misio»). En contraste, una persona de un país rico que ya tiene una computadora que funciona muy bien, pero sale el nuevo modelo que no entiende bien si es mejor al que ya tiene, pero es el último modelo y le gustaría tenerlo antes que los otros. Estará primero en la cola el primer día de venta del nuevo modelo, no le importará si tiene que hacer varias horas de cola. Tendrá su bien material, le brindará unos días de felicidad, pero más temprano que tarde se acostumbrará y dejará de ser una fuente de afecto positivo. En ese momento, daría lo mismo si se hubiese quedado con su computadora. Sin embargo, si en vez de comprarse esa computadora que no suma a su carrera profesional, invierte ese dinero en un viaje familiar, cosa que no suele hacer, ese viaje sí será una fuente de felicidad. No se trata entonces de dar recetas que nos conduzcan a la felicidad sin tener en cuenta el contexto. Se trata de entender los principios por los cuales funciona la felicidad, las profundas necesidades humanas y su relación con la felicidad.

El equilibrio entre las expectativas y los recursos

La felicidad no solamente se alcanza dedicando la vida a la satisfacción de las necesidades de la profunda naturaleza humana. Se trata de buscar satisfacer esas metas en niveles que estén de acuerdo con los recursos disponibles en un momento dado. En un estudio realizado en Lima Metropolitana, una ciudad con enormes contrastes sociales y económicos, nuestro grupo de investigación encontró que no existe diferencia entre el nivel de satisfacción y la vestimenta en diferentes niveles socioeconómicos. Sin embargo, si se observa el nivel de gasto en ropa, así como la sofisticación de esta, se pueden

encontrar enormes diferencias según niveles socioeconómicos. Esta paradoja se explica debido a que cada grupo social tiene una expectativa de cierto tipo de vestimenta que está más o menos de acuerdo con sus posibilidades económicas. No es la moda de París ni la de Lima la que dicta la satisfacción, son referentes para cada grupo y subgrupo, ubicados en sus propios estilos y posibilidades. Esto no solamente tendrá un impacto en la felicidad, sino también en la reducción de la frustración y su efecto en el conflicto social.

Sin embargo, si los grupos o las personas dentro de los grupos empiezan a desear una vestimenta que no está a su alcance, comienza la frustración. Esto puede motivar a endeudarse o a dejar de comer para alcanzar la vestimenta deseada. Sin embargo, el placer de vestir lo que esperaba durará poco; mientras que la deuda se pagará lentamente, o, peor aún, irá creciendo año tras año, trayendo de forma continua preocupación y tensión. No importa la condición social, este patrón se puede observar en las clases altas y bajas, solamente que en los sectores pobres los montos adeudados serán menores comparados con los de los sectores ricos: una zapatilla frente a un Porsche. Sin embargo, la producción de cortisol, la hormona democrática del estrés, será la misma en ambos casos.

Así, el problema no es el dinero, sino el equilibrio entre los recursos y lo que uno quiere en la vida. Sistemáticamente, nuestros estudios encuentran personas ricas e insatisfechas materialmente, así como personas de escasos recursos pero satisfechas materialmente. Por ejemplo, una persona que puede comprarse una camioneta compacta de fabricación coreana, de una buena relación calidad-precio, soñará con adquirir una exclusiva camioneta europea, de una marca asociada con el lujo y la riqueza, la cual está fuera de sus posibilidades de endeudamiento. Esta persona terminará comprándose la camioneta coreana, pero en una versión de lujo, con aplicaciones de madera falsa y cuero sintético. Este modelo de lujo ya está fuera de su capacidad de endeudamiento razonable, pero parece que los bancos conocen bien este mecanismo y aprueban el crédito, dada la garantía del vehículo y las cláusulas contractuales en beneficio del banco. El placer de la camioneta en versión de lujo le durará unos cuantos meses, pero cuando una persona cercana en su entorno aparezca con una camioneta europea, es muy probable que, inmediatamente, se sienta miserable. Ya pasaron los meses de «felicidad

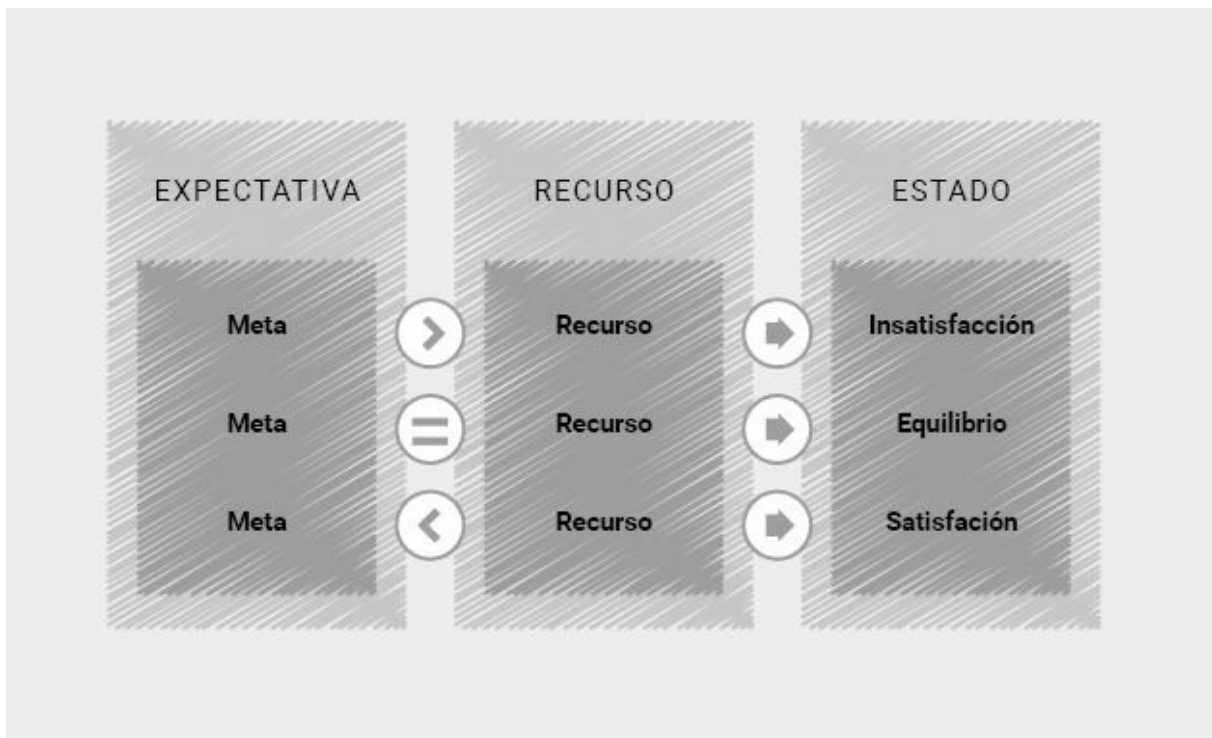
por la camioneta nueva», pero por varios años se mantendrá una rutina en la que tendrá que trabajar más y ver menos a su familia y a sus amigos para poder pagar la deuda. Terminada la deuda, podrá repetir el proceso de obtener un placer transitorio y circunstancial en un nuevo modelo de camioneta u otro artefacto mejor, a costa de aún más horas de trabajo y menos horas para su familia y amigos. Como consecuencia, su vida está orientada al placer transitorio, el estrés sostenido y la felicidad mutilada por retazos de madera y cuero falso. Se convertirá en un estilo de vida cuyo desbalance infeliz pasa desapercibido por la fiebre cultural y «normal» de los bienes materiales suntuosos.

Por otro lado, una persona de recursos relativamente escasos tenía la expectativa de ahorrar y comprarse un auto. Su vecino estaba vendiendo uno de timón cambiado, con medio millón de kilómetros hechos en veinte años. Era una tentación que le quitaba el sueño. Los familiares y amigos le comentan que ese auto le va a salir caro por las reparaciones que tendrá que hacerle, y realizan una chanchita para que pueda hacer una mejor compra. Adquiere de un conocido un auto de familia, no de la calle, con solo un cuarto de millón de kilómetros recorridos en diez años. La persona estará rebosante de felicidad con su nueva adquisición y compartirá el tiempo de conducción con su familia y con sus amigos, los que participaron y los que no participaron en la chanchita. A su lado, pasará un auto europeo, un auto coreano o ruso, y no generará ningún complejo en él. Pasarán los años y el auto no se devaluará mucho, probablemente tampoco se devaluará mucho el placer que le brindará. El monto de la inversión no guarda relación con su efecto en la satisfacción, es el equilibrio entre el nivel de la expectativa y los recursos disponibles. Asimismo, como se discutiera anteriormente, el efecto del bien material sobre la felicidad tendrá que ver con utilizarlo como un medio para satisfacer otras necesidades, como las familiares, o considerar el bien material como un fin en sí mismo. Así, cuando la persona se enfoca en las necesidades correctas, en el grado correcto de acuerdo con su nivel de recursos, se alcanzará la satisfacción con la vida.

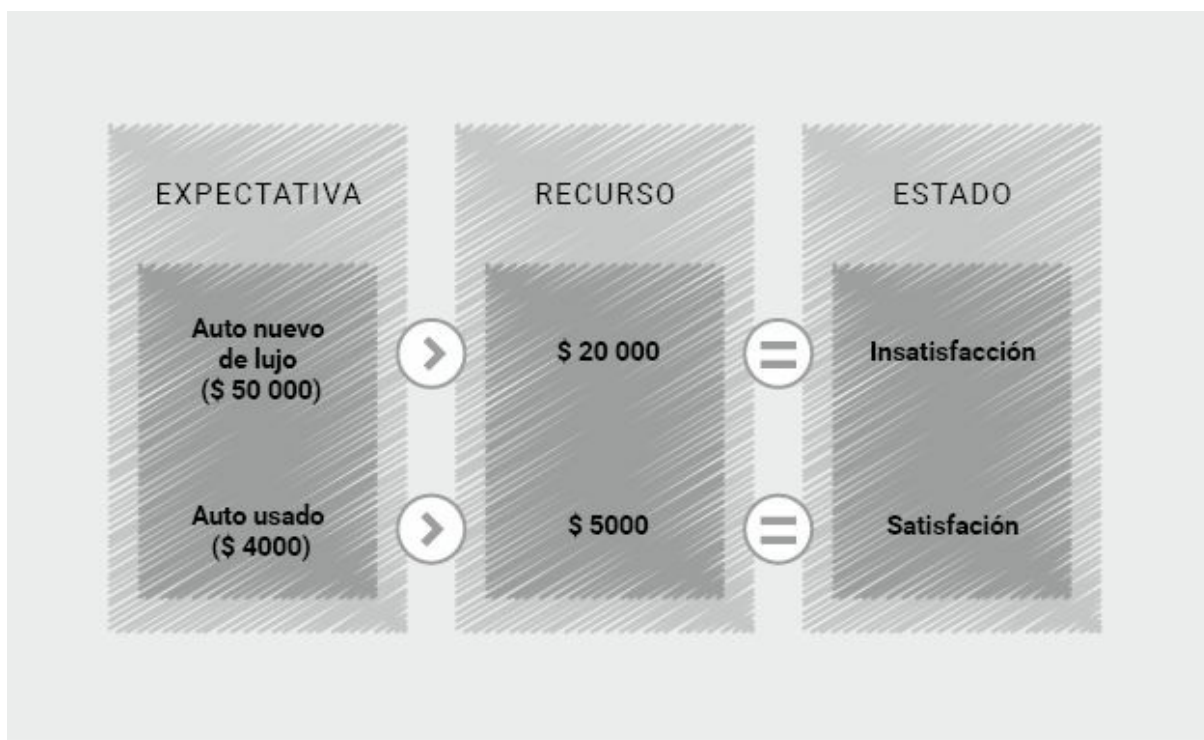
El problema de las expectativas por encima de los recursos no es exclusivo de países en vías de desarrollo, también se observa en los países ricos, en donde las personas adquieren tantas deudas para mantener los

estándares de vida que nunca terminarán de pagarlas y se mueren sin ser dueños de sus propias posesiones. Finalmente, la riqueza en materia de felicidad, no es qué tanto uno tiene, sino qué tan poco uno desea, o más precisamente ajustar lo que uno desea a lo que uno puede obtener sin sufrimiento. Además, se trata de utilizar los recursos para satisfacer metas de la profunda naturaleza humana.

Satisfacción subjetiva de vida: la insatisfacción es un desequilibrio entre lo que se quiere y lo que se puede (GRÁFICO 2)



Satisfacción subjetiva de vida: aumentar recursos o reducir expectativas (GRÁFICO 3)



Este equilibrio entre las expectativas y los recursos no solo se aplica a los bienes materiales, se extiende a necesidades centrales como las relaciones de pareja. En el mundo moderno, las personas cada vez requieren de más requisitos para poder cumplir con las expectativas de sus pretendientes. Las expectativas de belleza no solamente enriquecen a una multimillonaria industria del engaño (productos para parecer más bella de lo que se es), sino que llevan al quirófano a miles de personas que arriesgan la vida y la salud para ocultar las señales de «imperfección» física heredadas de generación en generación. Además, las exigencias de cultura, conocimientos, trabajo, títulos y afines se van volviendo más y más exigentes. Todo esto no para mejorar la satisfacción, sino que, paradójicamente, parece ocurrir lo contrario.

Así, la tasa de matrimonios se va reduciendo aceleradamente. Solamente en los Estados Unidos, en el año 2011, se reportaron 6.8 matrimonios por cada 1000 de la población total. En ese mismo año, se reportaron 3.6 divorcios por cada 1000 de la población total, de acuerdo con el Centro Nacional de Estadísticas para la Salud de los Estados Unidos. Según los datos de la OCDE, Dinamarca, uno de los países más «felices» del mundo de

acuerdo con los índices de seguridad social de la OCDE y de las Naciones Unidas, tiene una tasa de matrimonio de 4.9 por cada 1000 personas y una tasa de divorcio de 3.4 por cada 1000 personas en el año 2013. En contraste, México, uno de los pocos países latinoamericanos que forman parte de la OCDE, la tasa de matrimonio es de 4.9 por cada 1000 y la de divorcio es de 0.9 por cada 1000 para el año 2013. Si consideramos que los Estados Unidos y Dinamarca son países con más acceso a las características modernas ideales de pareja, como educación, productos de belleza, acceso a un trabajo estable, entre otros, deberían de tener tasas de divorcio más bajas. Estos datos sugieren que puede ocurrir lo contrario. Ciertamente, se requieren hacer estudios más rigurosos con muestras más representativas; este párrafo solo pretende ilustrar la hipótesis de que incrementar las expectativas de pareja a niveles perfeccionistas puede llevar a una generalizada insatisfacción.

Por el contrario, tener expectativas acordes con la realidad puede ser un elemento clave para un aspecto crucial de la felicidad, como lo es la satisfacción de pareja. Nuestros estudios en comunidades rurales alejadas han encontrado que el nivel de satisfacción de pareja es muy elevado y que el índice de divorcio y separación es sumamente bajo. En estas comunidades, el número de parejas posibles es limitado, son unas pocas opciones; pues por un lado, los jóvenes se casan a temprana edad, reduciendo el margen de solteros disponibles; y por otro lado, las comunidades alejadas suelen tener una población reducida. Más aún, los matrimonios entre miembros de comunidades diferentes suelen ser restringidos y solo se acepta el intercambio con algunas. Además de las limitadas opciones en cuanto a número de parejas posibles, las expectativas están al mismo nivel de lo que se encuentra en la realidad: no se espera educación superior, ni cuerpo aeróbico-anoréxico, tampoco vestimenta a la moda, tan solo la ropa tradicional. Es una aparente paradoja que pueda haber tanta satisfacción subjetiva, sin tanta sofisticación y estándares modernos. Sí es importante señalar que las personas observan y esperan que sus parejas cuenten con sólidos valores.

La satisfacción con la vida se puede regular a través de dos caminos. El primero consiste en bajar las expectativas; no tiene costo y ayuda a pisar tierra: filosofía de vida generalmente sabia. El otro camino es el del incremento de los recursos, el más utilizado y el menos recomendable debido

a que, comúnmente, para aumentar los recursos las personas suelen hipotecar la calidad de vida familiar y amical: la felicidad. También promueve la confusión del recurso o medio, con el fin o necesidad que lleva a la felicidad. Esta confusión del fin por el medio, junto con la escalada de las expectativas, puede crear uno de los negocios financieros más rentables, el de endeudarse por estupideces, el cual puede ser uno de los pilares de la infelicidad moderna.

El placer efímero y la felicidad duradera

En los párrafos previos se ha discutido cómo algunas metas, una vez satisfechas, brindan un breve, aunque potencialmente intenso placer; mientras que otras metas, debidamente satisfechas, brindan una felicidad más duradera, aunque menos intensa. Comprender las bases de esta diferencia constituye un tema de importancia para entender y gestionar la felicidad.

Pico y bajadón

El primer proceso que se discutirá se refiere al placer poco duradero, que consiste en un pico de placer intenso seguido de una bajada abrupta en los afectos positivos. En este « pico y bajadón », el placer se reduce, y esta reducción se acentúa cuando las experiencias de picos de placer son frecuentes. Por ejemplo, una persona adquiere un vistoso teléfono celular de última generación en una compra que es una experiencia agradable por la atención y el ambiente de la tienda. Abrir la caja de su celular, ver los accesorios y documentos es también un placer. En ese momento, el cerebro dispara sustancias del placer intenso que durarán unos días, quizá semanas, pero luego el placer decaerá. El cerebro registrará con más claridad el pico de placer más que la poca duración de este, impidiendo ver de forma natural la poca duración del placer. Si por diferentes motivos, como una mala relación de pareja, soledad o estrés laboral, el consumidor siente algún grado de infelicidad, su cerebro podrá recordar que hay una solución relativamente inmediata a esos afectos negativos, y este recuerdo podría generarle una

fuerte motivación para repetir la experiencia de compra. Si cuenta con débiles relaciones familiares y amicales y tiene el dinero, la búsqueda de felicidad en las posesiones materiales podrá convertirse en una de las opciones más asequibles para equilibrar sus afectos. Esta situación típica de países ricos contrasta con la realidad latinoamericana, en donde hay más relaciones familiares y amicales y menos dinero. Si el ciclo de infelicidad, compra, placer y bajadón, se vuelve frecuente, a tal punto que el cerebro no termina de recuperarse por sí solo del bajadón emocional, los picos de placer podrán volverse menos intensos y los ciclos de emociones negativas posteriores, más prolongados y profundos. Más aún, puede llegar al grado de generar un estado emocional negativo constante, muy similar al que ocurre con la adicción a las drogas. De hecho, son los mismos mecanismos cerebrales los que intervienen en el pico y bajadón comparados con los que intervienen en las adicciones.

No toda meta satisfecha lleva a la felicidad (GRÁFICO 4)



El cerebro adictivo humano: la evolución en escasez, la inadaptación a la abundancia

El cerebro emocional humano tiende a caer muy fácilmente en diversas adicciones, tanto las de las sustancias de abuso, como las drogas o el alcohol, o como las más sociales como el internet, los teléfonos inteligentes, videojuegos, juegos de azar, compra compulsiva, entre otros. Todas estas adicciones tienen en común que sintonizan con un área del cerebro involucrada con los potentes mecanismos de recompensa humana. Estos mecanismos son parte extraordinaria de la evolución que permitió mantener la motivación para cuidar a crías que necesitan mucha atención por mucho tiempo. Los humanos son la especie que requiere de mayor tiempo de cuidado, comparado con todas las otras especies. Es el enorme placer de cuidar a los hijos y verlos crecer bien lo que mantiene conectado al ser humano con esta tarea fundamental. Sin este mecanismo placentero, es posible que la especie humana se hubiera extinguido. Es interesante recordar que los momentos más felices de la vida reportados en diferentes partes del mundo coinciden en señalar al nacimiento y desarrollo de los hijos y los nietos.

Para lograr el desarrollo de los hijos, se requería de alimentarlos, protegerlos y prepararlos para la vida adulta. Esto no se podía hacer en soledad, sino en familia y en una extensión de la familia que era la tribu, el equivalente a la argolla o grupo de familiares y amigos cercanos en el mundo actual. De esta manera, las necesidades centrales no eran solamente la alimentación, la protección y el desarrollo del individuo, sino que eran un elemento de partida para extenderlas a la familia y a la tribu, una tarea de por vida que se proyectaba a los nietos y a los nietos de los nietos. La caza, la protección de la agresión de especies humanas y no humanas y la conquista de nuevos terrenos ocupados o no ocupados por humanos fueron tareas asociadas al sistema de recompensa de forma directa en la supervivencia y desarrollo del individuo, de su familia y de su tribu.

Los recursos eran muy escasos en esta etapa de la evolución humana. La alimentación puede ser un ejemplo esclarecedor. Morir de hambre era una amenaza constante, de manera que tener un apetito voraz motivaba a mejorar

las posibilidades de caza, cosecha o siembra exitosas. Cuando se encontraban alimentos, especialmente los más escasos y los más críticos para el desarrollo, el humano quería comer todo lo que podía, lo cual mejoraba sus probabilidades de supervivencia en escasez de alimentos. Entre los alimentos preferidos estaban las grasas porque contenían muchas calorías para sobrevivir a los periodos de escasez. Y la carne roja, que contiene una alta concentración de proteínas y un tipo de grasa que es fundamental para el desarrollo de la inteligencia. Las comidas dulces, que con una alta concentración de azúcar natural brinda energía para las altas demandas de una vida dura. Dicho de otra forma, el cerebro evolucionó para ser buen pobre, para adaptarse a un mundo duro, de grandes dificultades para la supervivencia y de escasez.

Luego de varias decenas de miles de años, la especie humana se las arregló para que gran parte de su población dejara de vivir en escasez, sino en abundancia. Se puede ir a una bodega, a un supermercado o a un restaurante, y se podrá obtener grasa abundante a muy bajo costo, como papas fritas en bolsa o en plato; comida criolla de menú o carta de autor, ambas cargadas de grasa para estimular los sentidos ancestrales del gusto; bebidas gaseosas con un altísimo contenido de azúcar o jugos de fruta natural con azúcar química añadida. Carne, no necesariamente barata, pero disponible en exceso para el que tenga algún dinero o por lo menos la capacidad para endeudarse. Frente a esta disponibilidad de grasa, azúcar y proteínas, el cerebro primitivo se activa y los consume con las mismas ganas que tenía en la vida tribal. Sin embargo, en el pasado, la escasez regulaba el exceso, simplemente no había tanta grasa ni proteínas ni azúcar para intoxicarse. Ahora, en la sociedad de la abundancia, desaparece la capacidad de regulación por escasez, y se termina comiendo en exceso, lo que termina siendo mortal. El cerebro necesita desarrollar la capacidad de autorregular los impulsos de la evolución, que fueron fundamentales para adaptarnos y sobrevivir en el pasado ancestral, pero que ahora resultan fatales: en el mundo de la abundancia, el apetito voraz mata a millones de personas de enfermedades diversas derivadas del exceso de grasa, azúcar y proteína animal. No es que estos alimentos sean malos en sí, pero el exceso de ellos, relacionado con el descontrol en su consumo, es la relación asesina. El cerebro humano evolucionó para ser buen

pobre, pero no para ser un buen rico; su potente sistema de recompensa se descontrola frente a la abundante disponibilidad de alimentos y otras ofertas apetecibles.

Liberar al cerebro de la preocupación por la comida y otras necesidades ancestrales también era liberar la parte residual del sistema de gratificación, de modo que los humanos tenían que encontrar otras actividades para canalizar ese potente sistema de gratificación emocional. En la historia de la humanidad, esta liberación pudo llevar a metas de más largo aliento, dejar de conquistar las tribus enemigas vecinas y emprender la conquista de los territorios más allá del horizonte. Los llevó a dejar de construir edificios que solo requerían cuatro estaciones para edificar palacios y monumentos que demoren décadas o varias generaciones. En la vida cotidiana, esta herencia permite emprender proyectos de más de una década, de toda una vida o de varias generaciones, como la educación escolar y superior, una carrera profesional, los descubrimientos científicos o la mejora de la familia rural camino a la modernidad.

Esta parte de la historia humana pudo aumentar aún más la potencia del sistema de gratificación, la necesidad humana por el placer más intenso y más duradero que, por un lado permite perseguir metas constructivas más grandes, pero, por otro lado, puede generar actividades que más temprano que tarde terminan siendo nocivas para las personas, para los países y para la humanidad. La adicción a sustancias de abuso es el ejemplo más claro. Ya no se trata de perseguir una meta que con esfuerzo se puede alcanzar y, como consecuencia, se obtiene la felicidad. Se trata de una sustancia que sin meta trascendente ni esfuerzo produzca la felicidad y de manera exquisita. Esta intensidad de la sensación de felicidad masturbatoria será muy susceptible al pico y bajadón; es decir, rápidamente se dejará de sentir placer y el efecto de sentirse miserable, el bajadón después del pico, será más duradero y más desagradable. Por buscar placer, se encontrará la infelicidad, al extremo de robar a la familia para conseguir la droga y ser una persona nociva para la sociedad.

Este mismo sistema de gratificación ocioso, que ya no tiene retos centrales como la supervivencia o la defensa de los agresores, puede llevar a adicciones menos mortales, pero no menos dañinas, dada su amplia difusión

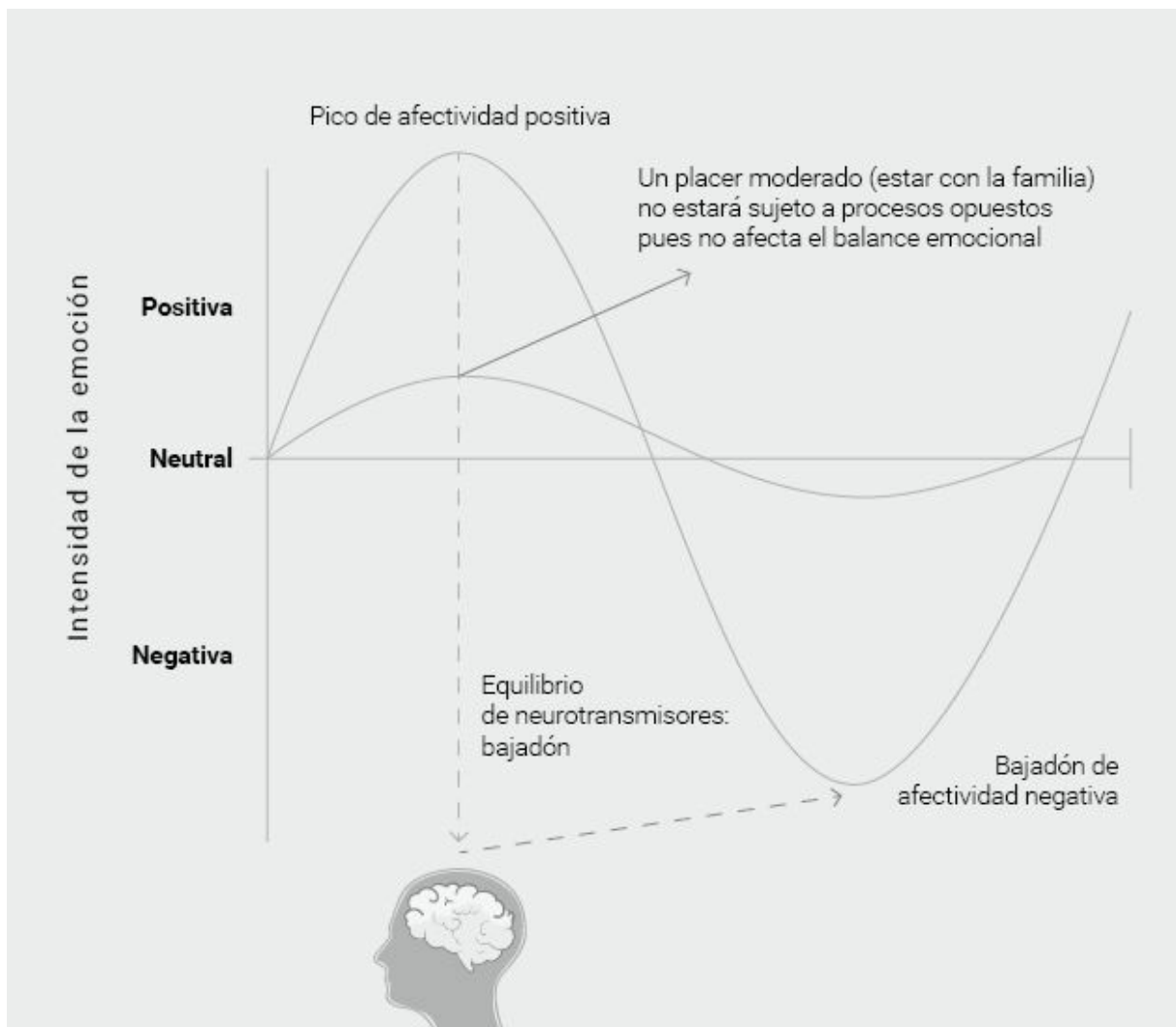
en la sociedad y su uso por niños pequeños. Los videojuegos, por ejemplo, han sabido sintonizar con las necesidades de supervivencia y simular esos retos ancestrales en una consola y un monitor. Luchas sangrientas, construcciones y destrucciones de imperios y competencias mortales son temas comunes en los videojuegos. El resultado, además de ser una industria que produce más utilidades que la producción de cine de Hollywood, es acaparar la atención y tiempo de los niños, los adolescentes y también de muchos adultos. Tiempo que bien puede ser utilizado para el arte, la industria y el estudio, y más bien, en casos de franca adicción, generan problemas en los estudios, en el trabajo y de comportamiento. Las adicciones se van extendiendo a diferentes áreas de la vida moderna, desde niños que se envician con las tabletas y teléfonos inteligentes antes de aprender a hablar, pasando por los juegos de azar, hasta cuanta adicción alcance la imaginación inhumana.

Así, ir al salón de juegos de azar, invertir tanto tiempo en videojuegos como en la educación secundaria durante la adolescencia, hacer colas de varias cuerdas para poder comprar el último *I-whatever*, sintonizan perfectamente con este cerebro adictivo, pero no solamente dejan de tener su función ancestral fundamental, sino que van en contra de él mismo. Ya no se pastorea y cultiva para los hijos, ahora se estudian posgrados para trabajar; se trabaja para tener estatus. Pero alcanzar el estatus resulta tan complejo que los hijos dejan de ser el fin para convertirse en una traba. Entonces, resulta mejor no tener hijos y tener doble ingreso. Luego de toda una vida de logros académicos, profesionales y sociales, ya pasada la edad reproductiva, las parejas se convierten en típicos ciudadanos posmodernos, prósperos e infelices. No entienden por qué, si cumplieron a cabalidad con todo lo que un ciudadano posmoderno exitoso debe lograr, se sienten tan vacíos al final del camino. En contraste, en las pequeñas comunidades rurales y periurbanas, hemos observado sistemáticamente parejas, familias extensas, comunidades increíblemente felices, al grado que nunca se han hecho la pregunta acerca de la felicidad.

El cerebro adictivo humano, un cerebro en busca de intensos placeres, sirvió para la evolución de la especie y sigue sirviendo cuando una persona se encamina a metas sabias de vida, en un grado acorde con sus recursos,

evitando en diferentes aspectos de su vida el pico y bajadón. Por el contrario, cuando no encuentra metas sabias, el cerebro humano adictivo no las convierte en objetivos al alcance de sus necesidades y se entrega a placeres masturbatorio-existenciales sin un sentido trascendente, que puede llegar a la autodestrucción de los individuos, como el caso de la drogadicción, en la que además, el adicto se convierte en un pesado lastre para su familia y la sociedad.

Pico y bajadón. La adaptación hedónica (GRÁFICO 5)



Hasta aquí, los temas discutidos permiten comenzar a definir la felicidad a través de los pasos a seguir para alcanzarla. En primer lugar, se trata de definir metas trascendentes de vida que sintonicen con la profunda naturaleza humana; esto es, con aquellas necesidades que formaron parte de nuestra evolución ancestral. Encaminada nuestra vida a perseguir estas metas, es importante conseguir los recursos materiales y no materiales necesarios para su satisfacción. Alcanzar la satisfacción con la vida es un proceso de equilibrio entre el nivel de la expectativa en relación con la meta y la disponibilidad de recursos. Así, la felicidad se puede regular modificando el nivel de expectativa en relación con una meta o aumentando los recursos. Metas por debajo de los recursos materiales y no materiales pueden generar desmotivación; en el otro extremo, metas por encima de los recursos pueden generar frustración. Es importante señalar que, en la sociedad moderna infeliz, la tendencia consiste en aumentar los recursos al grado de confundir las metas con los medios; el dinero se vuelve el recurso por excelencia y, cuando se convierte en un fin, genera placer de corto plazo, pero infelicidad sostenida.

1 La palabra «psicosocial» tiene una connotación muy negativa asociada a estrategias que, a través de mentiras creíbles, manipulan a una población para fines oscuros. Sin embargo, en el sentido estricto —y el que se usa en este libro—, psicosocial se refiere al comportamiento colectivo humano relacionado a la ciencia de la psicología social, cuyo fin último es el bienestar y el desarrollo humano.

2 Association Internationale des Étudiants en Sciences Économiques et Commerciales.

3 La teoría de la evolución puede confundirse con una teoría que contradice las creencias religiosas de las personas. La teoría de la evolución no contradice la existencia de Dios ni la creación. Plantea que las especies vivas, tal como se observan en la actualidad, han venido adaptándose lentamente durante miles y millones de años a los cambios que ha atravesado el planeta. Esta evolución de las especies por millones de años puede entenderse como la forma que Dios le dio a la creación o como el correlato de la metáfora de la creación de los siete días para los creyentes. Para los no creyentes, constituye una explicación del mecanismo específico de la vida.

Para creyentes y no creyentes, la evidencia favorable a la teoría de la evolución, desde las diferentes disciplinas científicas, es consistente y abundante.

SEGUNDA PARTE

**LA GRAN ESTAFA: LA FELICIDAD COMO FIN DE LA
VIDA Y DE LA SOCIEDAD**

CAPÍTULO 3

LA FELICIDAD EN LAS CONDICIONES «INFELICES» DE VIDA

No hay una receta para la felicidad

Durante una década, nuestro grupo de investigación estuvo estudiando las comunidades y sociedades que reportaban un elevado índice de felicidad. Esto nos llevó a diversos viajes hacia alejadas comunidades de la Amazonía y de los Andes, pequeñas caletas de pescadores en la costa tropical del Pacífico, comunidades ancestrales en Etiopía y pequeños grupos de elevado equilibrio ambiental, social y religioso en el sudeste asiático. Más allá de las enormes diferencias geográficas, de sistemas de sociedad y culturas, aparecían consistentemente dos necesidades cuya satisfacción explicaba el elevado nivel de felicidad de todas ellas: la familia y un buen lugar para vivir. En los capítulos precedentes se ha discutido desde diferentes ángulos por qué estas dos necesidades son sustanciales para la felicidad humana. Han sido los elementos centrales de la evolución y del cableado o configuración del cerebro humano, el órgano de la felicidad, que frente a determinados estímulos (especialmente la familia y un buen lugar para vivir) activa los neurotransmisores de la felicidad.

Este resultado podría llevar a proponer una receta para la felicidad. ¿Cuál es la receta de la felicidad? Esta es una pregunta que recibo frecuentemente en conferencias, entrevistas en medios y conversaciones informales. La receta rezaría que basta proponerse como meta de vida formar una familia y concentrar los recursos para que esta sobreviva, crezca y se desarrolle en un lugar con las condiciones adecuadas para vivir. Sin embargo, tanto la historia de la humanidad como una comprensión de la historia particular de estas comunidades felices señalan dos consideraciones importantes:

La primera es que el modelo de felicidad de estas pequeñas comunidades tradicionales no es replicable en el mundo moderno de las grandes metrópolis. Parte de la felicidad familiar de las pequeñas comunidades

tradicionales se basa en vivir en una pequeña sociedad en la que todos están virtualmente emparentados, y aquellos que no lo están, debido a un grado elevado de interacción, forman parte de una red de amistad muy cercana. En contraste, las grandes ciudades metropolitanas se basan en una pobre interacción con familiares, una moderada interacción entre amigos y una constante interacción anónima con miles y millones de ciudadanos desconocidos. En las pequeñas comunidades tradicionales, la vida gira alrededor del entorno natural, ambiente en el cual evolucionaron los grupos humanos y no humanos, lo que genera un entorno de tranquilidad y relajación; en contraste con la selva urbana, de elevada contaminación, densidad poblacional y escasez de áreas verdes.

El estricto y cercano control social de una pequeña comunidad tradicional se basa en la realización de una «vida en común», en la que a cada persona se le conoce en su historia, su linaje y su trayectoria. El limitado número de habitantes no solamente facilita este tipo de interacción social, sino que también permite una rápida identificación de los transgresores de las reglas de la comunidad. El segundo motivo que nos impide pensar en una «fórmula de la felicidad», en la cual basta formar una familia y vivir en un buen lugar para alcanzar la felicidad, es que la historia de la humanidad es la historia de diferentes comunidades y formas de organización social que buscan una solución a grandes problemas, como guerras, genocidios o hambruna. La solución de estos problemas puede tardar décadas o siglos. ¿Los grupos están condenados a vivir infelices por décadas mientras no se resuelvan los problemas? Los humanos no solamente han aprendido a vivir jodidos pero contentos, sino que no necesitan un Estado o comunidad en donde se den las perfectas condiciones de vida. Se adaptan a lo que les toca vivir, se establecen compromisos para resolver las dificultades y carencias que su medio les impone. Una historia de personas y comunidades que se adaptan con notable fortaleza a condiciones muy duras de vida.

Finalmente, cualquier fenómeno de comportamiento complejo, como la felicidad, escapa de una solución simplista de recetario. Puede haber algún tipo de práctica que pueda servir para reducir la depresión o mejorar el estado de ánimo, como pensar en la mitad llena del vaso, invertir en experiencias en vez de acumular bienes materiales, hacer obras de bien social, etc. Sin

embargo, los resultados de nuestros estudios sugieren que son analgésicos insuficientes para una vida profunda y sosteniblemente feliz. Luego de comprender las condiciones que se asocian con la felicidad, la siguiente lección consistió en comprender cómo se adaptan las personas y los grupos ante condiciones de vida difíciles. Consecuentemente, nuestro grupo de investigación dejó las playas paradisíacas, la selva tropical exuberante y las imponentes comunidades de alta montaña para estudiar cómo el ser humano se adapta a las condiciones agrestes para la felicidad, aquellas en las que las necesidades de formar una familia y encontrar un buen lugar para vivir están amenazadas. Sorprendentemente, se encontró felicidad en condiciones de vida que las concepciones culturales modernas señalarían como infelices. Esto es una contradicción: si en verdad son condiciones de vida infelices, no se puede encontrar la felicidad. Nuestra conclusión sugiere que el problema está en la concepción de que la sociedad moderna tiene de la felicidad. Nuestros estudios sistemáticamente señalan que la felicidad no es el fin de la vida ni de la sociedad. Si esto es correcto, los libros tanto académicos como de autoayuda que proponen la felicidad como la meta más importante están equivocados. Los organismos internacionales como las Naciones Unidas o la OCDE, que proponen que el fin de la sociedad es la felicidad, están equivocados. Esta afirmación es muy seria. Para poder entenderla mejor, a continuación se analizarán cinco casos de una vida feliz en condiciones de vida «infeliz».

La felicidad en madres adolescentes en extrema pobreza

Tener hijos en grandes ciudades urbanas es una meta que requiere de enormes recursos, una de las mayores inversiones de vida en dinero, en tiempo y en dedicación. Desde esta perspectiva, la maternidad adolescente en condiciones de extrema pobreza debería ser una de las experiencias de mayor infelicidad. Por un lado, interferiría con las metas personales de los adolescentes, como terminar el colegio o divertirse con sus amigos. Por otro lado, dejar la educación puede reducir las posibilidades de salir de la pobreza, porque sin educación no se consiguen mejores trabajos. ¿Qué motiva a estas

adolescentes a ser madres? ¿Tienen que resignarse a una vida de infelicidad o alcanzan la felicidad y de qué manera? La Asociación Taller de los Niños, dirigida por Cristina Ramsayer, viene trabajando durante décadas por el bienestar de poblaciones vulnerables, entre las que se encuentran madres adolescentes en extrema pobreza. En una alianza estratégica, ellos brindaron la enorme experiencia y los contactos con esta población, mientras que nuestro grupo de investigación buscó comprender la decisión de ser madres y el bienestar que dicha decisión brinda a quienes la toman, tanto antes como después del nacimiento del hijo. El estudio realizado con Patricia Alarcón, Rocío Zamata y Brenda Chávez encontró resultados sorprendentes.

En primer lugar, un porcentaje de este grupo de madres había tomado la decisión de embarazarse, en varios casos, con la aceptación de su pareja también adolescente. En segundo lugar, los resultados sugieren que el embarazo adolescente en condiciones de pobreza incrementó el bienestar subjetivo, hallazgo coherente con otros estudios realizados en diferentes partes del mundo. Ciertamente, se encontró en otro grupo de madres adolescentes que el embarazo se dio por falta de conocimiento acerca de cómo se conciben los hijos y cómo se puede prevenir la concepción.

En otras palabras, en determinados casos, el estudio sugiere que el embarazo adolescente sí es un problema. Sin embargo, en otros casos es una fuente de felicidad. ¿Cómo se puede entender este aumento de la felicidad?

Las parejas viven en una situación de extrema pobreza y aumentan sus gastos con la maternidad, lo cual agrava la situación económica; sin embargo, ese aumento de gastos en una cultura de pobreza, paradójicamente, parece no tener un impacto en la mentalidad para salir adelante, tan solo se percibe como una raya más al tigre. Aunque va en contra del sentido común, parece que vivir en condición de pobreza fortalece el espíritu humano para enfrentarla como otras condiciones duras de vida. Otro elemento a tener en consideración es que la flamante pareja suele recibir apoyo no solamente de instituciones gubernamentales y no gubernamentales, sino especialmente de la familia cercana y de los amigos, aumentando de forma considerable los recursos. En algunos casos, como madre, la adolescente recibe una atención que no tuvo en el pasado.

También se encontró una mejora en las condiciones de vida de la pareja adolescente comparada con la vida familiar de sus padres. En un número importante de casos en este estudio, la madre adolescente creció en un entorno de considerable negligencia parental, desde la falta de atención hasta la violencia física y sexual. El nuevo hogar, el que forma la flamante pareja adolescente, desde un estándar psicológico clínico puede ser disfuncional, pero, comparado con su vida familiar previa, es una gran mejora. Adicionalmente, emprender la vida de pareja está asociado a un incremento importante de la dopamina, neurotransmisor de la felicidad de perseguir el reto, lo cual aumenta la energía y la motivación para salir adelante de los problemas. Junto con la dopamina, se da un incremento exponencial de la oxitocina, que, como ya se ha explicado anteriormente, es uno de los neurotransmisores más potentes y de menor efecto secundario en la felicidad. Más allá de una visión de clase media acomodada ante la maternidad, cuando se comprende el contexto familiar de estas adolescentes antes del embarazo y los cambios de vida que se dan después del embarazo, no resulta incomprensible que algunas madres reporten una mejora en su felicidad al tener un hijo en condiciones catalogadas por la sociedad como de pobreza extrema.

En diferentes oportunidades, al presentar estos resultados, se nos ha criticado, en distintos tonos, de promover la maternidad adolescente en condiciones de pobreza. Esto es una mala lectura de los resultados de nuestro estudio. La formación de la familia en condiciones modernas estándares está relacionada a una adecuada maduración psicológica y a una acumulación de recursos materiales suficientes, además de una relación de pareja relativamente consolidada. Sin embargo, no todas las familias ni las adolescentes viven en estas condiciones, ni podrán acceder a ellas razonablemente. En determinadas circunstancias, como las que se encontraron en este estudio, la maternidad adolescente genera una mejora en el bienestar de la madre. De ninguna manera promovemos la maternidad como una solución para las adolescentes en extrema pobreza material y familiar; se debe combatir la pobreza material y familiar. Sin embargo, estas condiciones de vida muy duras nos traen lecciones importantes acerca de la felicidad.

La felicidad no se entiende ni se alcanza a través de un recetario: termina la universidad, consigue un buen trabajo, cumple unos cuantos años de relación de pareja estable, ten un hijo y alcanzarás la felicidad duradera. ¿Cuántas parejas, millones de parejas, han seguido esta receta y han encontrado más temprano que tarde la infelicidad que precede a la separación, el divorcio o el mantenimiento de una relación familiar negligente? La felicidad humana parte de una situación concreta y específica, la que a cada uno le toca vivir. En el caso de las madres adolescentes en extrema pobreza material, de conocimiento y familiar, la receta estándar no tiene sentido, es incluso una burla a las duras condiciones de vida de millones de adolescentes en el mundo. Para algunas de estas madres, el embarazo debido a la falta de información será una gran fuente de estrés y de dificultad para continuar con sus metas de vida. Pero para algunas otras constituirá una enorme fuente de felicidad. Si el hogar es la mayor fuente de miseria y no tiene a dónde ir, la idea de fundar uno nuevo, aunque imperfecto como muchos otros «normales», parece tener sentido.

La felicidad en el ejercicio de la profesión más antigua del planeta

Otro caso que reta la receta estándar de familia feliz está presente en la mayoría de culturas: el trabajo sexual. Nuestro grupo de investigación realizó un estudio sobre la iniciación, adaptación y bienestar en trabajadoras sexuales, gracias a la colaboración de Ángela Villón y Leida Portal, importantes dirigentes de gremios que velan por la seguridad y bienestar de sus asociadas. El estudio no estaba enfocado en trabajadoras que atienden a clientes individuales o corporativos por más de 1000 dólares el servicio, sino en aquellas cuyo costo oscila entre los 15 y 50 soles. Las asistentes de investigación fueron Brenda Chávez, Cynthia Díaz y Patricia Alarcón, quienes acudieron a sus centros de trabajo, ubicados en zonas muy pobres y peligrosas de Lima. El trabajo de campo se extendió también a Iquitos, en donde se entrevistó a trabajadoras que atienden a un número masivo de clientes por jornada. El estudio contó con la asesoría y supervisión de María Victoria Arévalo y la participación de Lina Arenas.

El trabajo sexual reta en dos dimensiones el estándar de familia feliz. Por un lado, la trabajadora sexual sabe que será sumamente difícil conseguir una pareja deseable que acepte su condición laboral. Por otro lado, el trabajo sexual es una de las actividades más desprestigiadas y estigmatizadas en todo el planeta; la expresión que hace referencia a ser un descendiente de una trabajadora sexual es utilizada como insulto agravado en muchas lenguas. Ningún miembro de la familia se sentirá automáticamente feliz con que su madre tenga esta profesión.

El trabajo sexual también cuestiona uno de los procesos emocionales más sensibles para el bienestar de la mujer: la elección de una pareja sexual atractiva. La concepción y la crianza requieren de una enorme inversión en tiempo y en recursos para la mujer, de manera que elegir a una pareja comprometida, que brinde cuidado de largo plazo y que la acompañe en el proceso, está grabado en la evolución del cerebro femenino. Como consecuencia, tener sexo con los clientes de turno, que literalmente solo buscan un momento de placer, puede ser una labor dura de llevar. Todos estos factores nos llevaron a plantear distintas preguntas: ¿cómo se iniciaron en el oficio?, ¿en qué piensan las mujeres cuando están atendiendo a un cliente sucio y desagradable? y ¿cómo encuentran el bienestar estando en una condición de exclusión y estigmatización social?

En primer lugar, en el grupo de estudio se encontró que, lejos del prejuicio de que las trabajadoras sexuales se inician en el oficio como consecuencia de una vida moralmente relajada y hedónica, se trata de madres de familia que, de pronto, dejan de tener el soporte de sus parejas y no cuentan con formas inmediatas para mantener a su familia. Van explorando diferentes opciones de trabajo sin tener mucho éxito y, de pronto, se encuentran con alguien que les sugiere que, por sus características físicas, podrían encontrar cierto tipo de trabajo en una casa de citas. Sin estar muy seguras de que esa opción sea buena, se acercan a explorar las posibilidades. Hacen la prueba y encuentran un flujo de caja inmediato, no tienen que esperar a fin de mes para recibir su sueldo, sino que lo van obteniendo día a día, servicio tras servicio. Además, el hecho de que los clientes las observen y las elijan resulta en un tipo de aceptación social que no deja de tener un aspecto placentero.

Pero hay clientes desagradables, y mientras atienden a los más desagradables, sus mentes se concentran en que les están dando educación, alimentación y vivienda a sus hijos. Algunas abandonan el trabajo y se dedican a oficios manuales, como trasladar cajas de frutas y verduras en el mercado, pero una parte de ellas termina regresando a los servicios sexuales.

Las trabajadoras sexuales que describen un mayor nivel de bienestar subjetivo no son aquellas que llevan una doble vida, las que mantienen su actividad profesional en secreto, sino aquellas que asumen su labor, el cual es de conocimiento de su eventual pareja y de sus hijos. Los hijos, en una primera instancia, sentirán vergüenza y reclamarán a la madre. Sin embargo, ellas explican que les han brindado educación y seguridad sin robar ni estafar como los políticos de turno, y que gracias a su trabajo se han convertido en buenos ciudadanos. El trabajo sexual es una de las labores más estigmatizadas, discriminadas y de mayor riesgo. Sin embargo, en el contexto de abandono que les tocó vivir a algunas madres de familia y bajo un conjunto de circunstancias determinadas, fue la forma que encontraron para sacar adelante a sus hijos. Reconocer y valorar esto con sus hijos, con sus seres queridos, es un proceso importante en el bienestar subjetivo, más que una receta de vida familiar estándar. Terminado el trabajo de campo de este estudio, nuestro grupo de investigación dejó de utilizar el término «

hijo de puta » como insulto, y aprendimos que, antes de juzgar o estigmatizar a las personas, debemos entenderlas en el contexto de la historia que les tocó vivir. Podemos admirarlas, despotricar contra el sistema o, finalmente, estar en desacuerdo con su profesión, pero la suerte de vida que a algunos les tocó vivir no nos da autoridad para devaluar las complejas formas en las que las personas sacan adelante a sus hijos. Son duras lecciones de cómo la felicidad, en este caso la de sacar adelante a los hijos, esquivas recetas y sugiere que se trata más bien de adaptarse y salir adelante a lo que a cada uno le tocó vivir.

La felicidad en lugares de alta contaminación ambiental

Un buen lugar para vivir es otra de las necesidades centrales, cuya satisfacción lleva a la felicidad en diferentes culturas. Dos aspectos centrales de un buen lugar para vivir son que este sea un lugar limpio, sin contaminación, y que sea un lugar seguro, sin violencia ni delincuencia. A continuación, pasaremos a resumir dos estudios que nuestro grupo de investigación realizó: uno en uno de los más contaminados del planeta, y el otro, en uno de los lugares más peligrosos de Lima. En ambos se analizó cómo las personas enfrentan estas condiciones agrestes y qué caminos los llevan a encontrar la felicidad.

Julissa Chalán desarrolló una exhaustiva investigación, como parte de una tesis en la cual fui el asesor, que brindó importantes luces para comprender la relación entre un buen lugar para vivir y el bienestar subjetivo, especialmente las adaptaciones a un lugar ambientalmente contaminado. Ella estudió el bienestar subjetivo en La Oroya, utilizando como método entrevistas abiertas con los pobladores. Con esa información desarrolló una prueba psicométrica a la medida de su investigación, la cual fue aplicada a una muestra más grande, obteniendo así la riqueza de los datos cualitativos de las entrevistas junto con la precisión de los datos cuantitativos de la escala psicométrica.

Se eligió La Oroya debido a que es uno de los lugares más contaminados del mundo. De acuerdo con el Instituto Blacksmith, La Oroya está entre el quinto y el segundo puesto de los lugares más contaminados, y se encuentran agentes tóxicos, como plomo, cobre, zinc y ácido sulfúrico. Esta contaminación es producto de la emisión de residuos sólidos y gases tóxicos provenientes de las operaciones de la intensa actividad minera en la zona, y tiene importantes efectos sobre la salud de sus habitantes, especialmente en los niños, quienes registran aproximadamente 33.6 microgramos por decilitro de plomo en la sangre, cuando el límite saludable es de 10 microgramos por decilitro. Los efectos de la contaminación también se traducen en un deterioro del bienestar y en dificultades psicológicas y neurológicas, como la irritabilidad, la disminución de la concentración, la hiperactividad, la disminución de la memoria, la encefalopatía, el retraso en el crecimiento físico y deficiencias en el desarrollo del sistema nervioso. Estudios experimentales realizados en ratas de laboratorio han encontrado también que un elevado nivel de plomo genera más irritabilidad y una tendencia a

consumir mayores niveles de alcohol para atenuar los niveles de estrés producidos por el plomo. Estos efectos se concentran en La Oroya, pero se esparcen a través del río Mantaro, el cual atraviesa dicha ciudad. El entorno social tampoco es atractivo, el nivel de violencia, delincuencia y consumo de drogas es percibido como un problema para los pobladores. En suma, La Oroya es un caso de desastre ambiental generado de forma sostenida y gradual, un grotesco ejemplo de minería irresponsable y un cuestionamiento a la receta del buen lugar para vivir.

En La Oroya, como en otras ciudades mineras, se observa un comportamiento paradójico en la población, una relación de amor y odio con la actividad minera. Por un lado, la población desarrolla una actitud beligerante contra la empresa minera, protesta por la contaminación y por las condiciones laborales, y escalan al nivel de paralizaciones regionales y manifestaciones con muertos y heridos. Por otro lado, también se desarrollan violentas manifestaciones que buscan impedir que la empresa de turno que maneja la mina cese sus operaciones. Aunque sea paradójico, las mismas madres que salen a las calles a protestar contra la contaminación ambiental y social de la minería tienen como sueño que sus hijos trabajen en la empresa, y cuando esto ocurra, será elemento de estatus social.

Los pobladores de La Oroya, en un gran porcentaje migrantes de las zonas rurales y urbanas aledañas, consideran que un buen lugar para vivir es una necesidad importante para la felicidad. Este debe ser un lugar sin contaminación ni corrupción, en cierta medida bucólico, con un entorno relacionado a la actividad agropecuaria, pero que a la vez tenga las ventajas de la modernidad. Finalmente, también debe ser un lugar tranquilo y con reglas de convivencia que se cumplan. Estas características integran lo bueno del entorno andino rural con las aspiraciones de la modernidad.

De acuerdo con esta definición, nadie habría migrado a La Oroya. Sin embargo, cuando se analizan los recursos para satisfacer las necesidades, se encuentra que los pobladores consideran que migrar para trabajar en la fundición y obtener dinero constituye el principal medio disponible para alcanzar la satisfacción. No se puede tener todo a la vez, parece que se acepta el compromiso de vivir en un lugar contaminado con el fin de obtener recursos para satisfacer otras necesidades. Se puede especular que los

actuales habitantes de La Oroya no decidan migrar allá si el recurso de una educación asequible y de calidad estuviera a su alcance. Este recurso les permitiría migrar a una ciudad sin contaminación en donde haya trabajo bien remunerado y cuyo entorno integre la belleza del paisaje con lo moderno. En el contexto de la zona de estudio, la minería emerge como una solución altamente imperfecta, pero asequible, ya que generará una satisfacción parcial, con niveles de remuneración muy elevados para el estándar de la región, pero con frustraciones en la necesidad de un buen lugar para vivir e implicancias negativas en el ámbito de la salud física y mental. Así se explica una relación ambivalente con la minería, en la que existen protestas contra la contaminación junto con manifestaciones frente al posible cierre de la empresa. Como en la mayoría de situaciones, no siempre se puede tener todo en la vida. El balance o la búsqueda de equilibrio entre las expectativas y los recursos termina generando ciertas decisiones que escapan a la receta de la felicidad.

La felicidad en lugares de alta violencia y delincuencia

La necesidad de un buen lugar para vivir, además de requerir un lugar limpio y sin contaminación, implica un lugar seguro, sin violencia ni delincuencia. Nuestro grupo de investigación, luego de diferentes alternativas, realizó un estudio acerca de la adaptación y el bienestar en lugares con un elevado nivel de delincuencia en el grupo XIV de Huáscar, en San Juan de Lurigancho (SJL), un lugar con las condiciones necesarias para la investigación de elevada delincuencia y violencia y que a la vez permite al investigador de campo salir con vida para traer la información. Este estudio fue realizado gracias al notable trabajo de campo de Jesús Aparicio y la invaluable colaboración de la asociación Taller de los Niños, institución que viene realizando una importante y reconocida labor por el bienestar de los grupos más vulnerables de dicha zona, cuyos contactos nos permitieron ingresar a esta.

El asentamiento humano Huáscar fue fundado en el año 1976 como consecuencia de la reubicación por parte del Estado de las personas que

invadieron los terrenos aledaños al puente Huáscar, al margen del río Rímac. No describe un típico patrón de un pueblo joven formado por migrantes de una misma región que acaban de llegar a la ciudad. Huáscar se conforma por migrantes de diferentes provincias que llevan cierto tiempo en Lima y congrega también personas de otros distritos de Lima Metropolitana. Dentro de estos últimos se cuenta con pobladores de barrios conocidos por su alta peligrosidad. En Huáscar conviven personas que se dedican a trabajos convencionales, como costureras, bordadores, vendedores ambulantes, choferes y obreros de construcción civil, con otras que se dedican a labores al margen de la ley, como la venta de drogas, asaltos a casas y comercios diversos, en un ambiente de pandillaje y delincuencia organizada.

Parte del entorno urbano está dado por la microcomercialización de droga, que abastece a los consumidores locales, quienes se drogan en el terreno abandonado ubicado al lado de un colegio y serían los principales responsables de los asaltos al paso de la zona. Además, una de las principales distribuidoras de droga del sector se ubica a escasas cuadras. La actividad de pandillaje está protagonizada por adolescentes y jóvenes que se congregan en torno a la identidad con un equipo de fútbol o con una institución educativa. La delincuencia organizada se dedica tanto al asalto de casas y comercios, como a la extorsión de obras de construcción civil en los alrededores. Esta organización está liderada por un *faite* o delincuente elegante de alto nivel (no confundir con un político corrupto, el *faite* tiene una ética y normas que se siguen) que vive en la zona. Por lo general, el pandillaje adolescente es la escuela que deviene en la profesionalización de actividades ilícitas fuera del sector.

Esta descripción sería suficiente para poder predecir un bajo nivel de bienestar subjetivo. ¿Cómo sería posible ser feliz en este entorno? Sin embargo, esta predicción es la de un foráneo o la de un funcionario de una organización para el desarrollo, no la de los pobladores. En primer lugar, ellos conviven, se adaptan y dejan de prestar atención al riesgo y peligrosidad del entorno, con lo cual reducen o minimizan los afectos negativos que podría producir este «mal lugar para vivir». Un proceso similar se observa en la percepción de riesgo de una ciudad latinoamericana; a pesar de las estadísticas, la percepción es baja comparada con países ricos y seguros.

Como se reporta en una entrevista en la Ciudad Juárez, una de las más violentas de Latinoamérica producto de la guerra de los cárteles de drogas, «no puedes vivir pensando en la delincuencia, te vuelves loco». El factor de un buen lugar para vivir, de un lugar seguro, sin violencia ni delincuencia no está en la mente consciente de estos pobladores, más bien aparece la necesidad de amor y educación familiar, la cual se encuentra satisfecha. Soñar con un lugar seguro puede crear frustración y no será una meta asequible. Sin embargo, enfocarse en la familia y crear un entorno de formación para que los hijos salgan adelante será una meta al alcance de los pobladores y cuya satisfacción generará un elevado nivel de bienestar.

Huáscar, un lugar de muy elevado nivel de violencia y delincuencia, cuestiona el recetario de un buen lugar para vivir como condición para ser feliz. En principio, las personas anhelan seguridad; sin embargo, cuando no se obtiene, cuando se convive con lo contrario en un grado elevado, se observa un fascinante proceso de adaptación. En un ámbito objetivo y conductual, las personas se enfocan en tomar precauciones.

En capítulos anteriores se señaló cómo el cerebro se adapta al placer y, como consecuencia, las actividades placenteras dejan de producir afectos positivos, como en el caso de una droga que va reduciendo su efecto placentero. Aquí se observaría un proceso inverso: frente a un elevado y constante temor e inseguridad, el cerebro se adapta y deja de producir afectos negativos, convirtiendo el riesgo en ruido de fondo.

La meta central encontrada de amor y educación familiar puede operar como mecanismo que refuerza esta adaptación. El amor, como opuesto a la violencia y la delincuencia, funcionaría como una fuerza que las compensa, como ideales que formen una barrera que evita que quienes viven en este entorno caigan en la dinámica social conflictuada. También puede operar a manera de señales claras a los hijos acerca del camino alternativo a la delincuencia o como analgésico compensatorio a un entorno vecinal migrañoso. O quizá se trate de todas las anteriores.

Se requieren estudios que profundicen en los mecanismos de adaptación a la inseguridad elevada; sin embargo, estos hallazgos brindan evidencia de un argumento central de este capítulo: en las condiciones objetivas difíciles de vida, el ser humano encuentra el camino para salir adelante con lo que les

tocó vivir, la especie demuestra su enorme capacidad para ser «buen pobre». De otra forma, con una historia cargada de guerras con una violencia que excede los límites de la imaginación, la humanidad no hubiera sobrevivido hasta el día de hoy.

La antirreceta de la felicidad: un modelo psicosocial del bienestar subjetivo

Como se acaba de sugerir, los estudios presentados describen que las personas alcanzan la felicidad en lugares en donde no se cuenta con las condiciones para ser feliz, como un buen lugar para vivir y para formar una familia. Esta contradicción sugiere que la felicidad no se trata de contar con ciertas condiciones que llevan al bienestar subjetivo y, por lo tanto, no existe una receta para ser feliz. Más que una receta, los estudios presentados tienen en común que las personas encuentran caminos para adaptarse a las circunstancias difíciles de vida y salir adelante en el contexto de la vida que le tocó vivir. No se trata de encontrar espacios o recetas que conviertan a una persona miserable en una feliz, se trata más bien de personas luchadoras que les ganan a las dificultades.

Esto es coherente con el hecho de que la ciencia del comportamiento encuentra, sistemáticamente, que todo fenómeno de conducta complejo, como la felicidad, escapa de un recetario. Más bien, estos fenómenos complejos suelen ser estudiados por la ciencia a través de los modelos de comportamiento. Un modelo es un punto intermedio entre un recetario sobresimplificado y la renuncia relativista a comprender el comportamiento y los patrones que lo explican y lo predicen. Parte por identificar cuáles son los componentes o variables centrales que intervienen en un fenómeno de comportamiento complejo, para luego establecer las múltiples relaciones que se dan entre estas variables. Una vez que se descubre el modelo, se puede aplicar a diferentes situaciones para poder comprender y predecir el comportamiento humano. Estos modelos no solamente se aplican en la psicología y en la economía, sino que en diferentes variantes constituyen un elemento central de todas las ciencias. Si bien no se puede sustentar

razonablemente una receta para ser feliz, sí se puede proponer un modelo del comportamiento feliz, objetivo que nuestro grupo de investigación estuvo persiguiendo y se presenta de forma resumida a continuación.

El primer paso para todo modelo es identificar las variables que intervienen en el fenómeno complejo de comportamiento. Las variables centrales en nuestro modelo de felicidad incluyen las necesidades, los recursos para satisfacer las necesidades, la percepción de logro de las necesidades y los valores.

Estas variables se pueden agrupar en tres capas: la primera es la capa circunstancial, aquella que implica adaptarse a lo que a uno le toca vivir, compuesta por la relación entre las necesidades, los recursos y la percepción de logro de las necesidades. La segunda capa, la cultural, consiste en la capacidad de organizar las interacciones entre los miembros de una cultura para facilitar la satisfacción de las necesidades en el entorno y la historia del grupo, compuesta por la influencia de los valores en la fijación de las metas de vida, la generación de recursos y el incremento de la satisfacción ante el logro de necesidades que sean coherentes con los valores. La tercera corresponde a una dimensión universal, la de llevar una vida coherente con la profunda naturaleza humana, que active los neurotransmisores de la felicidad producidos por un largo proceso de evolución, moldeados por la historia ancestral de miles y millones de años, a través de la cual el ser humano se ha ido adaptando a los diferentes entornos que se sucedieron hasta llegar al presente.

La primera capa del modelo: la felicidad circunstancial

La primera capa del modelo de bienestar subjetivo integra tres de sus componentes: las necesidades, los recursos y la percepción de logro de las necesidades. La primera capa corresponde a la dimensión circunstancial de la felicidad; parte de lo que le toca vivir en un momento determinado a una persona, cuyas carencias activan las necesidades relacionadas con ellas y, a su vez, inician el proceso de motivación para satisfacer esas necesidades. Así, estas variables se interrelacionan a través de dos caminos.

El primero parte de una necesidad que activa la motivación en la persona a fin de obtener los recursos para su satisfacción, los cuales, una vez obtenidos, aumentan la probabilidad de la percepción de la satisfacción de la necesidad. El segundo camino de la primera capa del modelo de bienestar subjetivo omite la variable recursos, solo considera las necesidades y su percepción de logro, y consiste en un proceso en el que una necesidad activa la motivación y genera, sin la necesidad de obtener los recursos necesarios para su satisfacción, un proceso subjetivo de aumento de la percepción de logro.

El proceso circunstancial de necesidad, recurso y satisfacción se puede ilustrar con el caso de una adolescente, que tiene la necesidad humana de establecer relaciones positivas con los familiares cercanos. El recurso es contar con una familia en la que haya una relación de respeto y soporte. Si lo encuentra, se producirá el estado de satisfacción de esa necesidad. Al ser una profunda necesidad de la naturaleza humana, esa satisfacción llevará a un estado de felicidad. Sin embargo, en el caso de una adolescente que vive con padres maltratadores y ausentes, la necesidad existe, pero el recurso no está disponible; más aún, sus padres son un medio de maltrato. Como consecuencia, se da una insatisfacción con un elevado malestar, cuando niña no tuvo muchas opciones de modificar el recurso familia para mejorar su satisfacción familiar. Al alcanzar la adolescencia, las cosas cambian y puede buscar el recurso familia, iniciando la suya propia. En una situación ideal, estudiaría, trabajaría, conocería el mundo y unas cuantas parejas interesantes antes de decidir fundar una nueva familia. Sin embargo, esa no es su realidad, esos son recursos que no están a su alcance. En su condición de vacío familiar, tampoco parece razonable soportar años de maltrato por venir. El recurso a la mano que la puede sacar a corto plazo del problema es encontrar una pareja, iniciar una nueva familia y alcanzar la satisfacción de una familia positiva. La adolescente comparará su nueva familia con la anterior y la diferencia será muy positiva. Si esta nueva familia se compara con los estándares de la buena familia occidental, será vista como una situación catastrófica. Sin embargo, la vivencia de bienestar subjetivo es la que vive la adolescente, no la que dictan los manuales de los académicos. Esto puede explicar el embarazo adolescente en condiciones de pobreza y de no pobreza;

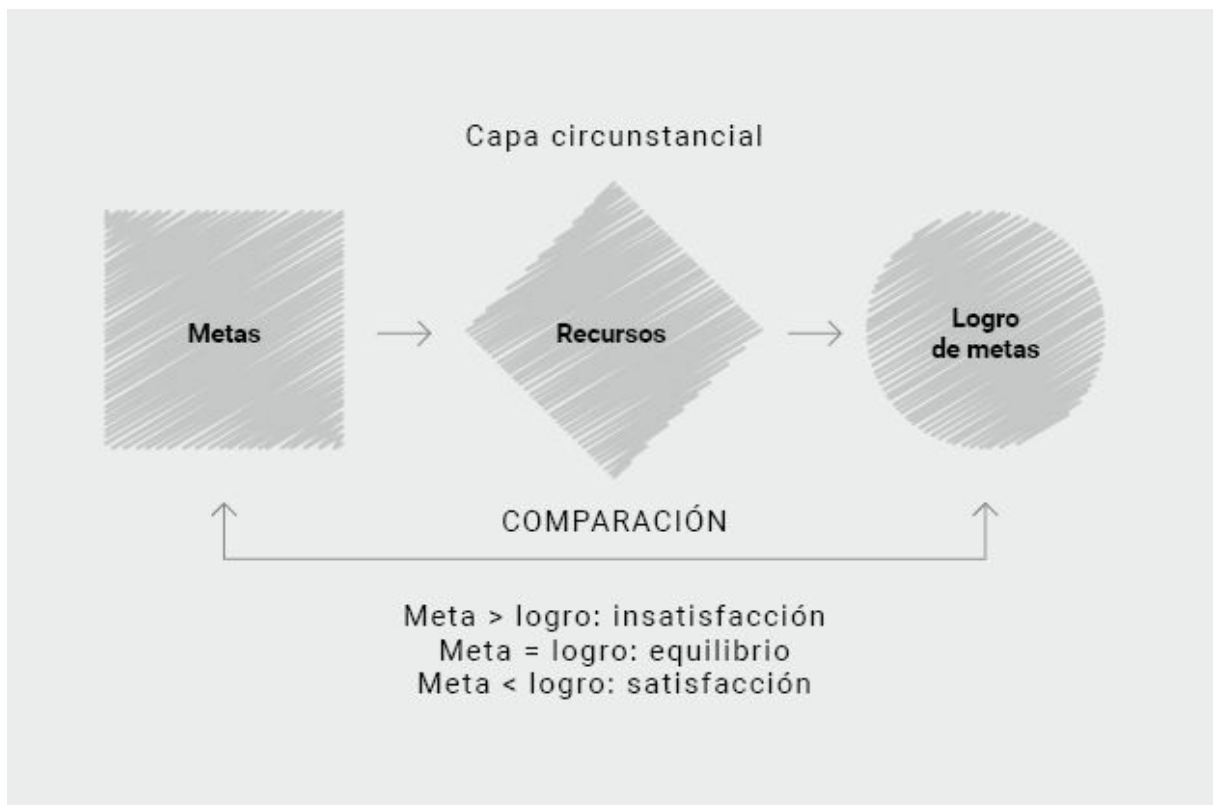
el vacío familiar es más potente, en términos de felicidad, que el vacío económico. Además, cada niño no viene necesariamente con su pan bajo el brazo, pero sí viene con su panadería de afecto positivo. A nivel biológico, el nacimiento del hijo genera un incremento de la hormona oxitocina, la cual produce una exquisita sensación de felicidad. Por si eso fuera poco, la oxitocina reduce el estrés, siendo una magnífica droga natural para vivir feliz en condiciones de dificultad. Este efecto no solo serviría para moderar el estrés causado por el nacimiento del hijo, sino también para aliviar el que produce la condición de pobreza.

El segundo camino de la primera capa del modelo de bienestar omite el paso de los recursos, parte de la activación de la necesidad, y lleva directamente a su percepción de logro. Los neurotransmisores de la felicidad del cerebro humano no siempre requieren recursos o logros concretos relacionados con la necesidad para generar sensaciones positivas. La mera expectativa genera sentimientos de felicidad, el cerebro se proyecta, visualiza la meta esperada, y esa visualización es tan vívida que genera neurotransmisores semejantes a los que se activan cuando uno alcanza esa expectativa. No solo recordar es volver a vivir, sino que tener la expectativa positiva de la satisfacción de una necesidad es vivir por adelantado. Por ejemplo, una adolescente que encuentra colmadas sus expectativas de pareja con el enamorado de turno, que percibe que sus percepciones y afectos son recíprocos, que establece una relación placentera y comparte mucho tiempo, además de valores, es feliz previsualizando proyectos de vida compatibles, imaginado un sólido apoyo. Su proyecto de vida supone una carrera universitaria y una vida profesional exitosa, lo cual es poco compatible con la maternidad adolescente. Así, su meta de formar una familia no se activa para el presente, pero genera una visualización de futuro, a manera de un sueño vívido, que produce una enorme y sostenible sensación de felicidad, por lo menos hasta que se desilusione de su pareja. Así no se cuente con los recursos necesarios para hacerlo, como haber completado la formación universitaria y tener recursos económicos y emocionales suficientes, se encuentra un aumento en la percepción de logro de la meta de formar una familia, la cual se expresa en sensaciones intensas y sostenibles de felicidad. Este proceso del placer generado por la expectativa positiva también se puede

observar frente a una celebración, en la que un grupo de amigos y familiares están organizando una fiesta especial, y en la preparación visualizan lo bien que van a comer, lo mucho que van a bailar y cómo se van a divertir, una fuente de felicidad antes de gastar un sol.

Así, el contexto, elemento central en la primera capa de la felicidad, resulta fundamental en el modelo de bienestar subjetivo. Si es que los huaicos y las inundaciones han cortado el servicio de agua potable durante varios días, la mayor fuente de felicidad puede ser simplemente tener agua, no ganar 75 000 dólares al año. Respirar será la fuente principal de felicidad para alguien que está pasando por un ataque de asma, a pesar de que la mayoría de personas no percibe el aire como un recurso vital para ser feliz. Es fundamental conocer el contexto de una nación, de un grupo dentro de una nación, la fase de vida en la que se encuentra una familia, la microhistoria de vida de la semana que ha pasado una persona. No ganar 75 000 dólares en un año puede ser una gran fuente de felicidad si es que una persona ha podido ahorrar lo suficiente para vivir modestamente durante un año y dedica ese tiempo para una labor que le brindará la más alta realización personal y un aporte importante para la sociedad.

Capa circunstancial del bienestar subjetivo (GRÁFICO 6)



La segunda capa del modelo: la cultura

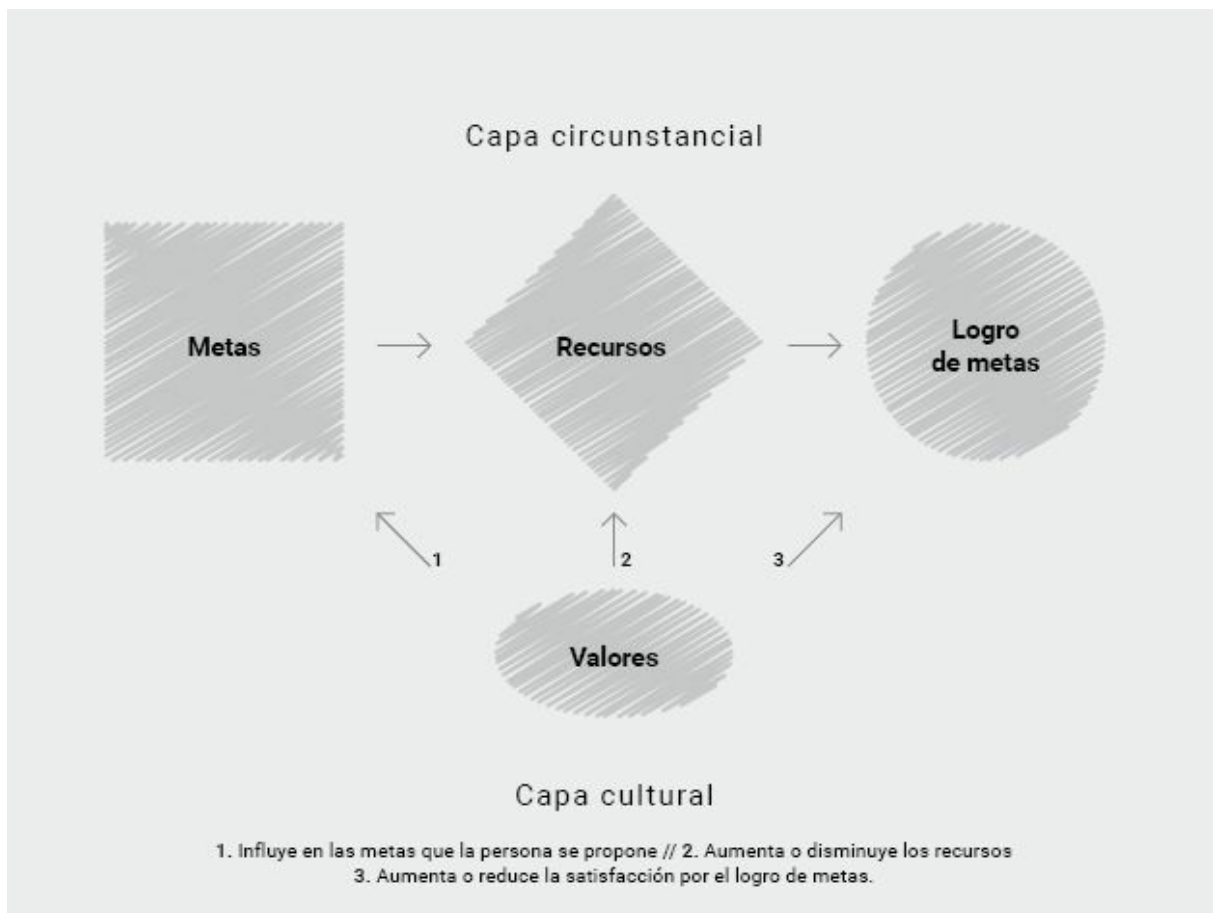
Los valores son un aspecto central de la cultura, formados por ideales de comportamiento propio y de los otros, cuales permiten una sana y feliz convivencia entre personas, así como la mejor forma de satisfacer las necesidades de las personas que viven en una colectividad. Estos valores se adaptan a las características de vida social, ambiental e histórica de cada sociedad. Los valores tienen un rasgo importante, no solamente son ideales del comportamiento propio y de los otros, sino que, a través de potentes mecanismos emocionales, guían la conducta de las personas a través de sentimientos de infelicidad, como la vergüenza o el roche, y sentimientos de felicidad, como el orgullo. Esto evita que la satisfacción de las necesidades colectivas se vea amenazada por los intereses individuales.

Las intensas emociones de felicidad e infelicidad se activan cuando uno se comporta de acuerdo con los valores, orientando la autorregulación de la

persona. También se activan al observar el comportamiento ajeno, de felicitar cuando sintoniza con los valores, de criticar y hasta castigar cuando es contrario a los valores. Esto genera una regulación externa del comportamiento por presión social. La presión social y la autorregulación son mecanismos potentes para canalizar los valores en una sociedad. Estos potentes mecanismos reguladores son parte del modelo general de la felicidad y constituyen la dimensión o capa cultural. La felicidad universal no existe en sentido estricto, los universales requieren ser ajustados en el contexto de cada cultura.

Las variables que intervienen en esta capa cultural del bienestar parten de los mismos que los que componen la capa de la felicidad circunstancia: las necesidades, los recursos y la satisfacción de las necesidades, solamente se aumentan el componente de los valores. Estos valores influyen en la fijación de las metas trascendentes de vida; es decir, la forma cómo se concretan las necesidades universales a través de un proyecto de vida que considere la cultura. Los valores también influyen en la adquisición de los recursos; por ejemplo, el valor de la ayuda mutua aumenta el recurso de las redes de soporte. Igualmente, los valores influyen en la percepción de logro de las necesidades; cuando alguien obtiene un logro que es coherente con sus valores, la satisfacción será mayor.

Capa cultural + circunstancial (GRÁFICO 7)



La Amazonía brinda un interesante ejemplo. En un estudio realizado junto con Rafael Meza y Ángela Ríos, auspiciado por la Agencia Holandesa de Cooperación Internacional SNV, la Comunidad Europea y el Instituto de Investigación de la Amazonía Peruana (IIAP), se encontró el valor de la responsabilidad comunitaria y familiar en un corredor de comunidades amazónicas. Los indicadores de este factor son los siguientes: «Ser responsable», «Ser buenos padres», «Vida en armonía con Dios» y «Obras comunitarias». Este valor aumentará la probabilidad de fijar como meta trascendente de vida la familia extensa y la comunidad, elemento identificado en el estudio como una de las más importantes. Es una extensión de la necesidad de formar una familia vista en muchas culturas, pero que en la Amazonía se extiende hacia toda la comunidad. El hecho de que se trate de pequeñas comunidades nativas facilita este sentido de familia extendida a

toda la comunidad. En contraste, el valor «Responsabilidad comunitaria y familiar» reducirá la probabilidad de fijar como meta trascendente de vida la acumulación y el triunfo sobre los demás, necesidad que se encuentra con frecuencia en culturas individualistas y competitivas.

En el estudio citado se encontró el recurso «Comunidad anticomercial», algo similar a lo que se ha llamado comunidad de subsistencia. Se trata de un recurso conformado por el apoyo de la comunidad y de la familia que no depende del trabajo comercial y de mercado. Esto, que no dependan del comercio, no implica que estén enfocados a la mera subsistencia. El valor «Responsabilidad comunitaria y familiar» aumentará el recurso «Comunidad anticomercial», que asume el trabajo en pro de la comunidad, la responsabilidad frente al bien común y los mandatos divinos, aspectos fundamentales dentro de la red comunitaria. El ser buenos padres y ser responsables en ese papel, indicadores del valor «responsabilidad comunitaria y familiar», también serán elementos importantes en la aceptación del individuo por parte de la comunidad y, además, parte fundamental del soporte familiar. En este caso, los valores incrementan los recursos. En contraste, en el estudio realizado en Huáscar acerca del bienestar en las zonas de alta violencia y delincuencia, se encontró el recurso «recursearse», cuyos indicadores son «robando», «enamorar a alguien que te mantenga», «obtener recomendaciones para trabajos o conseguir cosas» y «pedir dinero prestado». En este caso, el valor «Responsabilidad comunitaria y familiar» no aumentará el recurso «recursearse».

Si un nativo amazónico forma su familia en armonía con la familia extensa y la comunidad, percibirá el logro de la necesidad «familia extensa y comunidad», el cual generará felicidad por sí mismo, pero, además, esta sensación de felicidad será aumentada al ser coherente con el valor de «responsabilidad comunitaria y familiar». En contraste, si un nativo amazónico alcanza un logro a través del recurso «recursearse», el logro tendrá una felicidad reducida o hasta negativa por la culpa, debido a que es contradictoria con el valor «Responsabilidad comunitaria y familiar». En caso de que no se muestre culpa, la comunidad reaccionará con severos castigos para el mantenimiento de los valores.

Este ejemplo ilustra la influencia de los valores en la definición de metas concretas que satisfacen las necesidades en el contexto cultural: incrementan los recursos y aumentan el efecto satisfactorio del logro de las metas. También ilustra la adaptación del logro a la situación que viven las personas. En un ambiente de delincuencia no se encontrarán frutas y pescado alrededor de las casas, tampoco una comunidad con excelentes relaciones de honradez y soporte. Consecuentemente, el que confíe en obtener el apoyo de los vecinos se extinguirá. El recurso «recursearse» a la larga no es la mejor solución porque genera una relación de desconfianza y poca cooperación, pero se explica su aparición y mantenimiento por constituir una reacción de corto plazo que favorece la supervivencia.

Tomemos un segundo ejemplo de la influencia de los valores sobre el bienestar en el caso de los barrios con alto nivel de violencia y delincuencia. En este estudio se encontró el valor «buena gente», conformado por los siguientes indicadores: «es paciente», «es sociable», «es confiable» (con uno, pero no para los otros) y «es cariñoso»; nótese que este valor no hace referencia a la honradez ni al comportamiento ciudadano correcto. Las personas que tengan este valor aumentarán su probabilidad de incrementar el recurso «Recursearse», dado que podrá juntarse con otras personas para organizar acciones no santas para obtener el dinero. Cuando lo logren, la percepción de logro aumentará, tanto por la plata como por la acción colectiva de la banda. Sin embargo, este bienestar, a escala social, tiene un efecto negativo: si la práctica de recursearse con actividades ilícitas se generaliza, podría terminar en una guerra de bandas, una guerra de todos contra todos, lo cual generaría caos e inestabilidad social que no solamente influiría de manera negativa en el bienestar de la sociedad fuera de las bandas, también aumentaría la ansiedad de todos los bandos al estar en permanente riesgo de muerte o de estafa, y anularía el progreso colectivo y el de sus miembros.

Los valores como el «Recurseo», como el sacar provecho ilícito de la situación, parten del beneficio de un pequeño grupo, pero rápidamente generan una guerra sin ley de todos contra todos. Por lo tanto, dejan de ser valores, porque no cumplen la función principal de un valor, que es la de definir un modelo de comportamiento entre personas que fomenten la

satisfacción sostenible de las necesidades de las personas que viven en una misma sociedad. De esta forma, se define por antivalor un comportamiento que funciona psicosocialmente como un valor; es decir, es visto como un modo de comportamiento deseable (viveza criolla versus tonto honesto) y compartido por un grupo, pero falla en promover la satisfacción de las necesidades de forma sostenible para todos los miembros de una sociedad. En un capítulo posterior del libro se retomará el tema de los antivalores.

La tercera capa: los universales

Luego de haber investigado la felicidad en los continentes más diversos y en las condiciones económicas, sociales y culturales más heterogéneas, resulta sorprendente que, más allá de todas esas diferencias, se puedan encontrar algunos elementos en común. Más sorprendente es que estos elementos comunes sean compartidos también por otras especies, especialmente los grandes primates. Nuestras conclusiones sugieren que sí existen factores universales en la felicidad, y que si bien es cierto que estos tienen que adaptarse y tomar formas diferentes en cada cultura y en cada contexto, por detrás de las dos capas previamente discutidas, la circunstancial y la cultural, podemos identificar una tercera capa que corresponde a todos los seres humanos y a algunos no humanos, una capa universal.

Por ejemplo, más allá de las circunstancias y de la cultura, cualquier persona que coma los alimentos que fueron parte de la evolución ancestral de nuestra especie, como la fruta, la verdura fresca, la carne roja en bajas cantidades, tendrá una mejor salud y bienestar subjetivo comparada con una persona que ingiera alimentos que no han formado parte de nuestra dieta durante el proceso de evolución, como la margarina, las bebidas gaseosas o los embutidos. El sistema digestivo humano, como el de todas las especies, ha ido evolucionando lentamente para adaptarse a los alimentos que ha tenido a su alcance. Este proceso tarda decenas de miles de años, y en muchos casos tarda millones de años. De esta manera, el organismo se va adaptando a condiciones relativamente estables en el entorno donde vive y lo acondiciona para poder desarrollarse adecuadamente en ese lugar. Así, la fruta y la

verdura formó parte de la dieta no solamente humana, sino de los primates; la carne fue una fuente fundamental para el desarrollo del cerebro, pero fue un alimento escaso y nuestro cuerpo se adaptó para consumirlo en pequeñas cantidades. En contraste, en los últimos cien años (un mes en tiempos evolucionistas), el ser humano ha venido desarrollando una serie de alimentos que no están enfocados en la salud y el bienestar, sino en soluciones de corto plazo para generar alimentos que produzcan mayores ganancias y que sean apetecibles por los consumidores, al margen de su salud. Por ejemplo, los ácidos grasos trans, conocidas también como grasas trans, se encuentran en alimentos industrializados que, a través de procesos químicos, hacen sólidas las grasas y les dan una sensación de frescura y estabilidad. Su efecto negativo para la salud y el bienestar es silencioso y lento, y las personas no notan su poder venenoso; así, terminan convirtiéndose en uno de los principales problemas de salud modernos. Una cultura que tenga el hábito de comer grasas y alimentos químicos baratos, a la larga, no será feliz ni saludable. Los patrones de alimentación saludables son universales y provienen de la evolución de nuestro sistema digestivo.

De igual manera, más allá de las circunstancias y de la cultura, los seres humanos, cuando están completamente aislados, comienzan a sentir un profundo malestar que se va deteriorando hacia una sensación de desesperación y termina en alucinaciones y profundas crisis. Esta situación es tan extrema que es el más eficaz y, en algunos casos, el único, castigo que permite cierto tipo de disciplina entre los presos de las cárceles de máxima seguridad: el confinamiento en una celda aislada. En esta misma dirección, las culturas que promueven una vida solitaria y con una mínima relación cotidiana con los familiares y amigos, inspirados en los valores de autonomía e independencia, no serán culturas felices, serán más bien sociedades deprimidas y suicidas. En contraste, países con culturas de una alta relación entre familiares y amigos gozarán de un elevado bienestar, a pesar de tener problemas económicos y sociales. Las relaciones positivas entre personas cercanas se encuentran registradas en la profunda naturaleza humana; el ser humano sobrevivió, se desarrolló y dominó a las otras especies gracias a su compleja organización social. Estar incluido en el grupo era la supervivencia y el desarrollo; estar excluido era la muerte, de tal manera que el estar familia

y amigos unidos, resolviendo los problemas, es parte de nuestra profunda naturaleza humana, parte de nuestra felicidad.

La felicidad está estrechamente vinculada con la profunda naturaleza humana, y esta profunda naturaleza ha dejado de ser una pregunta filosófica o poética para convertirse en una pregunta científica. La respuesta a esta es consistente a través de diversas disciplinas, como la biología, la genética, la psicología, entre otras. La profunda naturaleza humana se explica a través de la lenta evolución ancestral, un complejo proceso de cientos de miles y millones de años en los cuales las especies humanas y no humanas han venido adaptándose al medio que les tocó vivir. Esto, como se ha señalado en capítulos anteriores, no niega la existencia de Dios ni de la creación en siete días, que puede ser una metáfora al tiempo de la evolución; como reza la biblia, «para Dios un día es como mil años».

Nuestros estudios sobre la felicidad, especialmente aquellos en sociedades alejadas del mundo moderno y que representan el entorno ancestral, señalan sistemáticamente que son dos las necesidades universales, las mismas que ya han sido discutidas en acápites anteriores: formar una familia y tener un buen lugar para vivir (para que crezca y se desarrolle la familia). Esta ha sido la historia de la evolución de la especie humana y de otras especies: la lucha por la supervivencia con el fin de alcanzar la edad reproductiva y asegurar la continuidad y el fortalecimiento del linaje. Para esto, el ser humano y muchas otras especies han estado migrando en busca de lugares con las condiciones climáticas y los recursos que permitan el debido desarrollo de la familia. Esta tercera capa del modelo de felicidad que corresponde a los universales tiene que ver directamente con las necesidades humanas que fueron moldeadas por el proceso de evolución ancestral. De esta forma, cuando una persona o toda una cultura define metas que serán perseguidas por toda una vida y por varias generaciones, pero estas metas no sintonizan con las necesidades universales humanas, la felicidad será un estado esquivo, difícil de alcanzar. Por el contrario, una vida dedicada a satisfacer las necesidades inscritas en la profunda naturaleza humana llevará a una natural y sostenible felicidad.

Por ejemplo, Alejandro Ortiz, en el libro *La pareja y el mito*, describe un proceso de logro natural y temprano de la meta de formar una

familia en pequeñas comunidades tradicionales en los Andes. En una comunidad andina remota, las personas de 13 o 14 años ya han adquirido una madurez psicológica, económica y social. Desde pequeños han asistido a la escuela permanente de la vida, que forja valores enseñados con el ejemplo, apoyados por un sistema de vigilancia social estricto que no es tolerante con las transgresiones de los principios centrales de la buena convivencia. También desde pequeños han observado y practicado las diferentes habilidades necesarias para la vida en la comunidad, como el pastoreo, la agricultura, el trabajo comunitario, entre otros. Hace algunos pocos años dejaron de trabajar para sus padres y empezaron a hacer algunas actividades independientes; ya pueden desempeñarse en todas las labores de la vida económicamente activa. Llegado el momento, en vez de atravesar por una compleja crisis de identidad, propia de las ciudades urbanas, la adolescencia es un armonioso paso de la niñez a la adultez.

En la fiesta de carnaval, las *sipas* o mujeres jóvenes solteras en edad de casarse (13 o 14 años) van ataviadas con vestimenta y accesorios que las identifican como tales, al igual que los jóvenes solteros. Durante la semana de la fiesta, los hombres mostrarán su interés hacia las *sipas*, acercándose a ellas con señales de interés e invitando licor y viandas. A diferencia de las discotecas a las que asiste un grupo de edad definido, al carnaval, como en la mayoría de fiestas andinas, asisten desde los recién nacidos hasta los abuelos. En este contexto, la familia es partícipe de las invitaciones y acercamiento del pretendiente, mostrando aceptación o rechazo conforme avanza la semana. Si las cosas avanzan de manera favorable, el día final de la fiesta el pretendiente invitará más licor y tomará menos. Para ese día, el joven habrá organizado una emboscada con la ayuda de sus amigos, en la que raptan a la *sipa* tras un enfretamiento agreste con su familia. La flamante pareja es encerrada con candado en una pequeña casa, en un lugar solo conocido por los amigos cómplices. Pasado algún tiempo, los cómplices buscan acercarse a la familia de la *sipa*, cuando el recibimiento deja de ser muy hostil, se inicia el periodo del *rimanacuy*, en el que el novio debe probar ser un buen pretendiente, a través de sus cualidades personales y bienes a ser entregados a la familia de la novia. Pasada exitosamente esta fase, comienza el *servinacuy*, que ha sido malentendido como un

matrimonio a prueba, cuando se trata más bien de un matrimonio con posibilidad de divorcio. El matrimonio se consolida con el nacimiento del primogénito. Esta es la forma habitual en que se establecen matrimonios que resultan ser duraderos y satisfactorios en algunas regiones andinas.

Para algunos ciudadanos occidentales, este proceso puede resultar extraño y hasta aberrante. De otro lado, cuando se explica a los ciudadanos de estas comunidades el proceso de establecer pareja en las ciudades urbanas, ellos también lo ven como extraño y hasta aberrante. No les resulta razonable que hasta los veintitantos años las mujeres y los hombres no se hayan casado y no hayan tenido hijos. No les parece razonable que hayan tenido una docena de enamorados y quizá algún aborto. Si se observa la tasa de divorcios, las cifras parecen dar la razón a las comunidades andinas. En los Estados Unidos, de cada cien matrimonios, cincuenta se divorcian; mientras que, en estas comunidades, de cada cien, uno se divorcia.

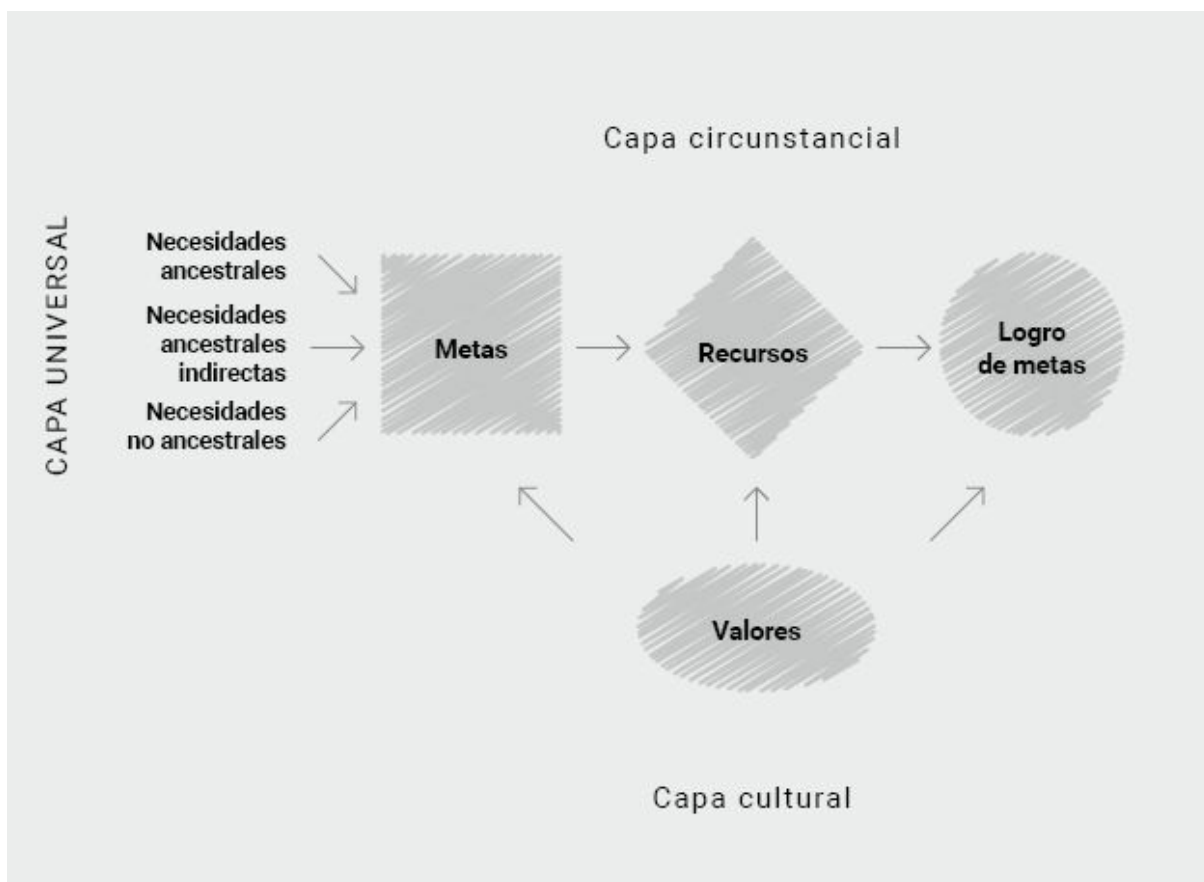
Una vez consumado el matrimonio andino, la nueva familia se inserta en un buen lugar para vivir, con agua limpia, tierras para la agricultura, pastos para la ganadería y, en algunos sitios, cotos de caza y ríos o lagunas para la pesca. En el momento del matrimonio, los flamantes esposos heredarán tierras de sus padres y, en su condición de comuneros, recibirán la ayuda de toda la comunidad para la siembra y la cosecha, y ellos también participarán en estas actividades comunitarias. Si los padres no tienen tierras, es muy probable que la comunidad les ceda las requeridas. Los familiares les regalarán animales de crianza, y con estos tendrán el derecho de utilizar los terrenos de pastoreo de la comunidad. También irán recogiendo pasto de las alturas, madera de los bosques e irán elaborando bloques de adobe. Una vez listos todos los materiales convocarán a los comuneros a una *minka*, una fiesta en donde se reúne la comunidad para construir la vivienda, libre de costo de construcción y sin hipotecarse por la mitad de sus vidas. Antes de los 15 años alcanzaron todos los requerimientos materiales y no materiales para poder formar una buena familia, especialmente con la tranquilidad de que sus hijos tendrán una educación en valores que los habilitará como buenos comuneros. En este sistema social, se da una natural armonía entre la evolución ancestral del cerebro y del cuerpo humano con las metas y recursos que define y provee la sociedad. Como consecuencia, se da una natural

felicidad. El ser humano moderno está acostumbrado a un sistema social diferente y cree que ese es el único o, por lo menos, el mejor.

En contraste, en las grandes ciudades, antes de pensar en la convivencia o el matrimonio, se debe de obtener algún título posterior a la culminación de la escuela. Con el título, conseguir un trabajo, de preferencia dentro de los que brindan buena remuneración y estatus. Luego, disfrutar el esfuerzo de años de estudio comprándose cosas, viajando y pasando buenos momentos en restaurantes, bares y discotecas. En muchos casos, las expectativas por obtener un título, dinero y posesiones materiales serán tan elevadas que las personas tendrán que esperar décadas para obtener lo suficiente antes de decidir que ya es hora de formar una familia. Este proceso va en contra de los ciclos del desarrollo en la evolución humana. Con la pubertad, las llamadas adolescentes, aún en la escuela secundaria, tienen la capacidad de tener hijos junto con la motivación de tener pareja y relaciones sexuales. Si esta motivación se concreta sin métodos anticonceptivos eficaces, la adolescente podrá salir embarazada. Esto no será una fuente de felicidad en la mayoría de los casos, no será el «momento adecuado»; será una traba para conocer otras parejas potencialmente mejores, terminar sus estudios, viajar por el mundo y «dedicarse a ella». Así, es posible que decida realizar un aborto, lo cual al ir en contra del principio central de la evolución de la reproducción exitosa, generará una culpa intensa y posibles efectos psicológicos negativos. La adolescente podrá salir adelante y alcanzar, posteriormente, todo el éxito que soñó. Sin embargo, eso ya le ha tomado varias décadas y cuando decide que debe tener hijos, se da cuenta de que naturalmente no lo puede hacer. En primer lugar, una mezcla de sus elevadas expectativas de pareja y la baja disponibilidad de hombres que las cumplan hace que el recurso «pareja para la meta de tener hijos» se vuelva una limitación. Si consigue pareja, aunque sea para la reproducción, se da cuenta de que a los 40 años o más las cosas no son tan fáciles. Así, puede volver al mismo ginecólogo que décadas atrás le hizo el aborto, esta vez para que le ayude con técnicas modernas de inseminación asistida o artificial. Con esto, no se sugiere que esto esté bien o que esté mal, el aborto es un tema de debate polarizado, lo que se señala es lo que ocurre en la realidad y que el tema puede ser analizado desde el contexto en el que ocurre.

Las parejas urbanas no entablarán su romance en el patio trasero, que es la cordillera de los Andes, la selva amazónica, o en una límpida playa junto a una escondida caleta de pescadores; se desarrollará en la selva de cemento y en medio del tráfico urbano. En ocasiones especiales, viajarán a algunos lugares naturales, más turísticos que de naturaleza prístina. El nivel de desconexión con los ciclos de la naturaleza es tan elevado que se ha encontrado que los niños de algunas ciudades sobredesarrolladas creen que la leche viene de la caja, al igual que los huevos. Si se les enseña cómo se ordeña una vaca o cómo la gallina pone un huevo, sentirán asco y dejarán ambos productos. La naturaleza cazadora de la especie humana se va desconectando en el mundo posmoderno con la aparición y crecimiento de la ideología vegetariana, que deja de consumir la carne, y con ello parte de los nutrientes esenciales de la evolución del cerebro, para no hacer sufrir a los animales. Las comunidades tradicionales conocen el ciclo de la naturaleza, caracterizado por cazar y ser cazado, no entienden la lógica de esta filosofía. En vez de tener una estrecha vigilancia social propia de las pequeñas comunidades tradicionales, se vivirá en el anonimato. Los niños no podrán jugar libremente en la comunidad o en la cordillera desde que aprenden a caminar porque no faltará algún demente que escapó de la vigilancia social y les podría arruinar la vida. Este mundo moderno, en estos aspectos, no es necesariamente un buen lugar para vivir, tampoco para formar una familia; no será un lugar asociado a la felicidad, al margen del esplendoroso consumo, del desarrollo de la economía, de la ciencia y de las artes liberales. Es una sociedad que se aleja de la evolución del cerebro y el cuerpo humano, lo cual hace que la felicidad sea más compleja de alcanzar y que surjan problemas sociales como parte de las diferencias entre la profunda naturaleza humana y las sociedades sobredesarrolladas.

Capa Universal + cultural + circunstancial (GRÁFICO 8)



El modelo integrado de bienestar subjetivo: una definición preliminar de felicidad

Las tres capas descritas han sido estudiadas por nuestro grupo de investigación en diversos contextos culturales, urbanos y rurales. Los resultados, analizados a través de la técnica matemática de los modelos de ecuaciones estructurales, brindan evidencia consistente que soporta la validez de estos modelos de bienestar subjetivo. La evidencia no solamente apoya los tres niveles presentados, sugiere la idea de que estos tres niveles se integran en un modelo. El modelo matemático integrado (traducido al castellano) señala que la felicidad se puede empezar a definir como un proceso en el que intervienen diferentes componentes, los cuales están conectados de una forma específica, en la que uno influye en el otro, y así sucesivamente, se van dando

diferentes pasos. Estos pasos forman caminos, en plural; es decir, no es un solo proceso, sino varios que interactúan.

En concreto, uno de estos caminos y procesos trata de una capa universal; otro, de una capa cultural, y otro, de una capa de ajuste circunstancial. Una vida feliz es aquella que se plantea como meta trascendente a lo largo de la vida la persecución de necesidades que han sido parte de nuestra profunda naturaleza humana, que está inscrita en la estructura de los neurotransmisores de la felicidad en el cerebro, la cual ha sido definida por un lento proceso de evolución ancestral de decenas de miles y millones de años. Estas necesidades ancestrales constituyen la dimensión universal, la cual no solamente está inscrita en todos los seres humanos modernos, sino que es compartida por nuestros parientes no humanos más cercanos, como el chimpancé y el bonobo.

Sin embargo, más allá de los aspectos universales de la evolución humana, la especie ha venido ocupando ecosistemas muy distintos, en los cuales los humanos, a través de grupos unidos y cohesionados, han generado distintas soluciones eficaces para satisfacer las necesidades en esos distintos ecosistemas. La lucha por la supervivencia dejó de tener como retos a los depredadores y las inclemencias del clima, para convertirse en la lucha dentro de la sociedad y con las otras sociedades humanas.

En este contexto de complejas y cruciales relaciones entre humanos, los valores emergen como un conjunto de reglas interiorizadas por los miembros de una cultura. Estos valores evitan que las personas se destruyan y destruyan la sociedad, y promueven la interacción respetuosa y coordinada en donde el todo es más que la suma de sus partes. Esta organización social articulada por valores ha sido la principal adaptación del ser humano que le ha permitido ser la especie dominante del planeta. Los valores constituyen ideales de comportamiento interiorizados por un grupo que facilita la satisfacción de las necesidades en el contexto ambiental, histórico y social de cada grupo. Así, los valores facilitan la definición de metas trascendentes de vida que concretan las necesidades universales en el contexto de cada cultura. Los valores pueden variar de cultura en cultura, pero las necesidades son universales. También los valores influirán en el incremento de los recursos necesarios para satisfacer las metas de vida. Cuando estas metas se alcanzan de acuerdo

con los valores de la cultura, la satisfacción aumenta. Cuando los valores cumplen con la función psicológica (ser ideales de comportamiento interiorizados que guían su conducta), pero no cumplen con brindar metas trascendentes de vida asociadas a las necesidades universales y no ayudan a aumentar los recursos para satisfacer esas necesidades de la población global de una cultura, se consideran antivalores. Pues dejan de cumplir su función principal: favorecer la satisfacción de necesidades de los miembros de una sociedad a través de una interacción social positiva.

Finalmente, el bienestar subjetivo tiene una dimensión circunstancial, con requerimientos que exigen una regulación de las necesidades y de los recursos en el corto plazo. No solamente se trata de identificar una necesidad insatisfecha y buscar el recurso que la satisfaga, también el nivel de expectativa que se tiene en relación con una necesidad debe ser coherente con los recursos existentes para alcanzar de forma fluida la satisfacción subjetiva de vida. Si, por el contrario, se fija una expectativa por encima del nivel de recursos disponibles, se aumenta la probabilidad de generar frustración y estrés. Una expectativa por debajo de los recursos disponibles aumentará la probabilidad de desmotivación.

En este nivel circunstancial de la felicidad se pueden observar satisfacción de necesidades de mantenimiento, como la sed o el hambre. Estas tienen un nivel de expectativa fijo; es decir, en personas normales, los niveles de hidratación y nutrición tendrán un estándar fijo, la motivación para satisfacer estas necesidades tendrá un nivel o magnitud proporcional a su carencia. Si alguien no ha tomado agua durante mucho tiempo, la magnitud de su sed será mayor.

Además de las necesidades de mantenimiento, se encuentran las necesidades de logro. Cuando una persona se fija una meta, como por ejemplo, correr cinco kilómetros sin detenerse, y va entrenado paulatinamente hasta alcanzarlo, el logro le brindará una elevada satisfacción. Sin embargo, con el tiempo, esta satisfacción tendrá un efecto similar al pico y bajadón discutido en un capítulo anterior, solamente que con un efecto de pico menor y un efecto de bajadón menor. La meta a alcanzar está dentro o por debajo de sus recursos físicos y deja de ser retadora. La persona tendrá que fijar una nueva meta, de ocho kilómetros sin parar, para que tenga el

efecto motivador y el efecto placentero cuando se consiga. Una vez alcanzada la meta de los ocho kilómetros, se tendrá que subir la meta debido a este proceso de adaptación hedónica de devaluación del placer cuando una meta se ha alcanzado. Esta adaptación hedónica es el motor de la mejora continua humana, pero también puede jugar en contra, cuando un ciclo de logros intensos y seguidos puede generar, paradójicamente, una sensación de vacío como reacción compensatoria del cerebro, que percibe una sobrecarga de neurotransmisores de la felicidad del éxito.

De esta forma, frente a las necesidades de logro, una suerte de equilibrio asimétrico parece estar asociado positivamente a la felicidad; es decir, un ciclo en el que hay metas retadoras que se cumplen (y generan un efecto placentero), luego se devalúan, combinándose con periodos neutrales, sin grandes retos, grandes satisfacciones ni marcados descensos placenteros. Es decir, una secuencia de emociones de vida que no tienen que ser simétricos; es decir, no tienen que pasar por fases de afecto positivo, afecto negativo y afecto neutro en el sentido dialéctico de tesis, antítesis y síntesis; más bien, un equilibrio asimétrico como el recorrido de un riachuelo que se acomoda a lo que le presenta el camino.

De una forma resumida, de acuerdo con lo presentado hasta este momento, la felicidad es un proceso complejo orientado a la satisfacción de las necesidades universales humanas que han sido estructuradas de acuerdo con un largo proceso de evolución ancestral. La cultura, a través de los valores, motiva la fijación de metas trascendentes de vida coherentes con las necesidades universales para el contexto ambiental, histórico y social. Fomenta la adquisición de los recursos para la satisfacción de las necesidades y refuerza el logro de estas, aumentando las emociones positivas cuando se percibe que este es coherente con los valores. La felicidad también se orienta a regular el contexto inmediato, al favorecer y reforzar con emociones positivas la satisfacción de las necesidades mediadas por los recursos. Un equilibrio entre lo que se aspira y los recursos disponibles favorece el logro fluido de la necesidad.

Esta definición parcial sugiere que la felicidad es un complejo mecanismo de regulación, más que un fin en sí mismo. El mecanismo de regulación descrito sirve a un fin superior, que es la satisfacción de las necesidades que

formaron parte de la historia ancestral humana, de forma eficiente y equitativa para los miembros de una sociedad. Además, la regulación incorpora mecanismos para adaptarse flexiblemente a las circunstancias cambiantes de la vida cotidiana, como a los cambios ambientales y sociales de diferentes culturas. Si esto es correcto, la felicidad no sería el fin último de la persona y de la sociedad como propugna la sociedad moderna occidental. Tampoco sería el fin supremo de la sociedad como señala la Organización de las Naciones Unidas, la OCDE, la constitución de Brasil, entre otros.

Valores y adaptación al entorno (TABLA 1)

	Entorno	Adaptación	Valor
Pequeña comunidad andina	No hay servicios ni contratistas, solo están los vecinos para apoyarse	Todos cooperan y juntos siembran, cosechan y hacen sus caminos	Colectivismo
Ciudad moderna	Servicios, producción masiva, contratistas	Poca cooperación, alta competitividad y autonomía	Individualismo
Urbano marginal	Unión para conseguir servicios comunes, trabajo y consumo de libre mercado	Cooperación para fines específicos (comedor popular, rondas) competencia general	Colectivismo pragmático o pseudo colectivismo

Una contracultura feliz que promueve salir adelante con lo que a uno le toca

El modelo presentado puede quedar en un plano un tanto abstracto. A continuación, a manera de una gruesa ilustración, se ensaya una visión de cómo se podría aplicar el modelo en el escenario de la vida urbana de una gran ciudad latinoamericana.

Los ejemplos discutidos sugieren que las comunidades tradicionales que viven en un estilo de sociedad relativamente similar a aquellos que formaron parte de la evolución ancestral humana tienden a ser sociedades de un elevado bienestar. Por el contrario, las sociedades modernas, aquellas que generan un entorno bastante diferente al de la evolución de la especie humana, tienden a mostrar mayores dificultades para alcanzar la felicidad. Sin embargo, el mundo moderno trae enormes ventajas, desde la medicina,

pasando por el desarrollo científico, el arte, entre muchas otras. No se trata de promover la vuelta a la vida tribal y desconocer los fundamentales avances de la modernidad; la aplicación del modelo integrado de bienestar supone armonizar el cerebro ancestral con las ventajas del mundo moderno.

A corto plazo no se puede cambiar la sociedad, pero sí se puede pensar en grupos contraculturales que, por ensayo y error, terminen siendo altamente exitosos y felices, constituyéndose como modelos a seguir. Este grupo contracultural podría estar sustentado en la articulación de lo ancestral con lo moderno. Poner los valores en el centro del cambio, analizando y ensayando los ideales de comportamiento que mejor sirvan a la óptima satisfacción de las necesidades de los miembros del movimiento y de la sociedad en general. Si bien la satisfacción de las necesidades del endogrupo es prioritaria, esta no debe ir en contra de la satisfacción de las necesidades de la sociedad en general.

En el plano familiar, el movimiento contracultural buscaría un equilibrio en el que se lograrse adquirir los suficientes recursos y recorrido de vida sin postergar la meta de formar una familia, más allá de los plazos que establece la biología reproductiva y de energía para criar de manera óptima a los hijos.

En el plano de un buen lugar para vivir, se buscaría vivir en pequeñas comunidades, sea viviendo en un mismo edificio, asentamiento humano o condominio. Dado el potente efecto positivo de la naturaleza en el bienestar, se buscaría la presencia de áreas verdes, fuentes de agua o distintos tipos de paisaje natural. Esto va desde la vista a la naturaleza, parques, jardines, masetas o fotos de naturaleza. Las investigaciones señalan que hasta las fotos de naturaleza tienen un efecto positivo en el bienestar de las personas que viven o trabajan frente a ellas.

El lugar para vivir no debería de ser una comunidad aislada, debería estar relativamente cerca o dentro de una zona urbana, dada la necesidad de estar inserto cotidianamente en la actividad productiva y cultural, la cual implica una cercanía con estos centros urbanos.

Dentro de estas asociaciones de viviendas, un aspecto central sería el cuidado innegociable de las relaciones interpersonales de calidad basadas en los valores. Más que un enorme listado de normas de convivencia, se trataría de unos pocos valores que se irían aplicando flexible e inteligentemente en

cada contexto, los cuales generarían una relación armoniosa, fluida y altamente placentera. En este entorno, los hijos son educados más que con sermones con la observación del correcto y placentero comportamiento de los adultos.

Un aspecto central en el mantenimiento de los valores y las normas sería un sentido de vigilancia social eficiente, que parte de normas claras y un conocimiento de las consecuencias de la transgresión de las normas. Un sistema que detecta eficazmente la transgresión de la norma y aplica de forma matemática las consecuencias. Un sistema con consecuencias drásticas cuando se comprometen elementos centrales de los valores y de la integridad del sistema social.

Dado que la evidencia de la psicología y la neurociencia señalan que el desarrollo de la conciencia plena o *mindfulness*, el ejercicio físico, la alimentación saludable y el desarrollo de la autorregulación psicológica son los procesos que tienen un impacto más positivo en el bienestar, cada uno de estos cuatro procesos deben ser practicados y promovidos de manera cotidiana. Son los pilares que ayudan a que las personas mejoren, mejoren sus interacciones con los otros y encuentren mejores formas de servir a la sociedad. Sin embargo, esto estaría lejos de ser un centro místico, se trata de un entorno muy normal.

El movimiento contracultural también se extendería al trabajo, sea que las personas del movimiento busquen trabajar juntas, o sea que dentro del trabajo se vaya formando el movimiento. No se trata de un equilibrio vida y trabajo, sino de una integración que genera tanto bienestar como productividad. Algunos convertirían sus microempresas o sus corporaciones en parte del movimiento contracultural, beneficiándose del alto nivel de calidad de servicio y productividad de colaboradores felices y unidos. Dado que los antivalores que merman la sinergia de una empresa, como la conchudez, la envidia maliciosa y el maleteo, estarían controlados, la competitividad de estos entornos laborales sería sumamente alta.

En proyección a la sociedad, las áreas de responsabilidad social de estas empresas suelen tocar temas críticos para el desarrollo nacional, con una eficiencia que haría palidecer a las típicas ONG y organizaciones internacionales de desarrollo. Más aún, el propósito de estas empresas estaría

orientado a resolver temas importantes para la sociedad. Esto generaría un compromiso y una satisfacción trascendente en todos los colaboradores de la empresa, dado que no estarían trabajando por las ganancias de los propietarios, sino verdaderamente por una meta trascendente de un mejor país.

Los colaboradores se beneficiarían de una mejora económica, producto de las utilidades de la empresa y encontrarían un lugar feliz para trabajar. La felicidad en el trabajo impactará en la felicidad general de la persona y de sus familias.

El movimiento se caracterizaría por un enorme desapego a las metas y valores materiales, cualquier indicio individual o grupal de encender la chispa contagiosa de la competencia de quién es más por tener más sería amable pero firmemente controlado. Sin embargo, los valores del movimiento contracultural tendrían como consecuencia personas, comunidades y empresas con un elevado éxito económico. Estos recursos serían bien vistos y serían medios para alcanzar las metas superiores. Los miembros del movimiento no se caracterizarían por vestir de manera andrajosa ni por vestir a la última moda; no se caracterizarían por usar autos destartados ni por usar autos lujosos; su ropa, sus autos serían medios apropiados para el contexto de cada uno. Lo que sí los caracterizaría serían los sólidos valores en su comportamiento cotidiano.

El movimiento estaría muy lejos de una igualdad comunista; el principio de la meritocracia, el ideal de que la persona obtenga los beneficios que son producto de su esfuerzo y talento, sería un criterio que permitiría la percepción de justicia, considerando las diferencias entre personas y sus recursos. Sin ser una comunidad de alta seguridad social, sí existiría un nivel de alta solidaridad y apoyo en caso de dificultad. Sin embargo, se cortaría el apoyo cuando la persona en apuros no fuese la primera en comprometerse con salir adelante.

El movimiento no terminaría como un partido político, mucho menos como una secta o una asociación espiritual; sería gente muy normal, muy abierta; no se creerían superiores a los demás; serían muy flexibles y dinámicos, van evolucionando a través del ensayo error. Sin embargo, a

través del ejemplo, puede constituir un movimiento contagioso que, en algún momento, podría cambiar la cara de una nación y de una región.

Se trataría de un espacio de promoción de la cultura, de la ciencia, que criaría hijos que podrían ser profesionales destacados, científicos prominentes, artistas reconocidos, buenos carpinteros, pero siempre buenos ciudadanos. La meta no sería criar hijos notables; la meta sería que las personas se adapten y salgan adelante con lo que les tocó vivir. Visto desde un punto de vista opuesto, se evitaría el desperdicio de jóvenes sensibles, talentosos, con tantas ganas de hacer cosas buenas, que se pierden por vivir en un entorno cultural que saca lo peor de una sociedad.

Los ejemplos descritos no siguen las recomendaciones de la literatura de autoayuda ni de la psicología positiva, de una felicidad como fin supremo, de pensar en la mitad llena del vaso, de hacer obras benéficas porque estas producen sensaciones de placer y reducen la ansiedad. No se trata de aumentar los amigos y el contacto con la familia con el fin instrumental de ser feliz.

Los procesos ilustrados no son un invento novedoso, parten de aquellos elementos que caracterizan a las sociedades felices que hemos estudiado. No requiere de una gran revolución ni asume renunciar a la sociedad, al dinero ni a su propia religión. Se trata de una simple aplicación ilustrativa del modelo de bienestar subjetivo presentado.

CAPÍTULO 4

LA GRAN ESTAFA: LA FELICIDAD COMO FIN SUPREMO DE LA VIDA

La búsqueda de la felicidad, una meta de vida moderna

El capítulo anterior concluyó que la felicidad no es un fin en sí mismo, sino un potente indicador del adecuado desarrollo de una meta superior: salir adelante con lo que a cada uno le toca. En este contexto, emerge la siguiente pregunta: ¿la búsqueda de la felicidad como meta de la vida y la sociedad es un fenómeno reciente o se remonta a través de la historia?

Peter Sterns, de la Universidad George Mason, en Virginia, Estados Unidos, analiza la historia de la búsqueda de la felicidad y concluye que esta ha moldeado la cultura y la economía occidental. Sin embargo, esta búsqueda no está presente en todas las culturas ni en todos los periodos históricos. La revisión histórica de Sterns, que resumiremos en los siguientes párrafos, comienza citando un dicho ruso moderno que reza así: «Una persona que ríe mucho es un tonto o es un americano». El protagonismo de la búsqueda de la felicidad moderna es relativamente reciente. Hasta el siglo XVIII, los estándares culturales occidentales apuntaban a una actitud de poco placer o alegría, de austeridad y melancolía. Más aún, las personas podían sentirse forzadas a disculparse por los momentos de felicidad que encontraban. Con los valores de la Ilustración se dio un cambio dramático, la búsqueda de la felicidad estaba perfectamente legitimada; más aún, no estar feliz o al menos no parecerlo era un estado que debía evitarse. En este periodo, se observan avances importantes en el confort de la clase media y la clase alta. A finales del siglo XVIII comienza a aparecer la felicidad en la agenda política.

Sterns cita a un periodista británico que en 1792, tras visitar los Estados Unidos, se sorprendió del ánimo positivo de los estadounidenses. Otras publicaciones extranjeras sobre los Estados Unidos señalan que en ese país son reacios a quejarse y tratan de hacer reír al extraño. Dos siglos atrás, la sonrisa ya se convertiría en parte del estereotipo del estadounidense. Durante

el siglo XIX, la nueva ética laboral de la clase media apuntaba a que el trabajo debería de ser una fuente de felicidad. Conforme la familia jugaba un papel económico menos importante, la felicidad como estándar se extendía a la vida familiar: las madres tenían que mantener una atmósfera alegre para recompensar a los maridos por su trabajo duro y producir niños exitosos. Los estadounidenses también establecieron el estándar de felicidad más allá de la vida, proponiendo que el cielo era un lugar feliz de reencuentro con miembros de la familia fallecidos.

Antes, el estándar de una adecuada niñez estaba relacionado con el trabajo y la obediencia. Solo a comienzos del siglo XX los manuales de crianza iban señalando la importancia de la felicidad del niño.

A partir de la década de 1920, prosigue Sterns, emerge una creciente literatura sobre la importancia de ser feliz, la responsabilidad personal de serlo y diferentes métodos para lograrlo. El sector empresarial también se contagia de la fiebre por la felicidad, apareciendo experimentos sobre cómo incrementar la felicidad de los empleados o hallazgos sobre cómo un vendedor sonriente es más eficaz.

En este contexto emergen imperios comerciales como Disneylandia con la misión de «hacer feliz a la gente». En 1926 se compone la canción «Happy Birthday». Aparecen las primeras «cajitas felices o comidas felices» y, en 1963, Harvey Ball crea la carita amarilla sonriente. Con ella, el estándar de un retrato fotográfico se convierte en la cara sonriente. Esto contrasta, por ejemplo, con los rostros adustos que se pueden observar en los retratos en blanco y negro del fotógrafo Martín Chambi.

Entretanto, el consumismo se vuelve un tema social central y la emergente profesión de publicista descubre que asociar los productos con la felicidad dispara las ventas, lo cual, para Sterns, explica de forma más clara por qué se intensificó e interiorizó la cultura de la felicidad en la mitad del siglo XX, tendencia que persiste hasta el presente. La canción «Happy Birthday» ha sido traducida a todas las lenguas mayores, y aún se supone que debemos estar sonriendo y debemos ser felices. En palabras de Sterns, «comprender el imperativo de la felicidad como un producto de la historia moderna, no como una característica inherente a la condición humana, abre

nuevas oportunidades para comprender las facetas centrales de nuestra experiencia personal y social» (Sterns, 2012, p. 108).

El autor concluye que la búsqueda de la felicidad es un fenómeno reciente y de origen estadounidense, vinculado con procesos históricos de confort y de placer. Se relaciona con la mejora de la economía, siendo una de las bases de la mercadotecnia moderna, así como de las técnicas de mejora del rendimiento de los colaboradores de la administración de recursos humanos. Al ser un estado emocional que genera muchas utilidades, la felicidad se extiende por uno de los agentes transmisores de cultura más potentes de la modernidad: los medios masivos de comunicación. Los productos asociados a la felicidad se venderían más, las películas con finales felices serían más taquilleras, los servicios placenteros serían los más solicitados. El hecho de que la felicidad sea un estado agradable y preferible al de la infelicidad puede llevar a una suerte de reforzamiento circular adictivo de la cultura feliz. Se promueve el ideal feliz desde la niñez, pasando por la familia, y avanzando en el trabajo. Dada la difusión de este ideal, es tomado por los medios de comunicación, desde la publicidad hasta la producción televisiva y cinematográfica, lo cual refuerza su difusión. Esto genera una sociedad de consumo, bajo la creencia falsa de que el consumismo trae la felicidad. Entonces, este se vuelve compulsivo; y se sabe que la compra compulsiva, al igual que los estados de felicidad continuos e intensos, por efecto de pico y bajadón, terminan generando depresión. Esto activa el sistema de adicción humano, en donde se busca la felicidad no como la meta de estar bien, sino para quitarse la depresión, la sensación de infelicidad. Sin embargo, la búsqueda de la felicidad termina empeorando la depresión y la adicción. Esto puede explicar cómo una sociedad rica puede ser depresiva e infeliz; cómo, la búsqueda de la felicidad como meta puede llevar a la infelicidad y puede ser una de las más grandes estafas de la sociedad moderna. Esta puede no ser parte central de la naturaleza humana, sino más bien un producto colateral del hedonismo de la cultura occidental moderna, que puede haber alcanzado un nivel de intensidad adictiva por la insaciable necesidad de ganar dinero de la industria moderna.

La búsqueda de la felicidad no es un fenómeno universal

La felicidad, como vimos antes al resumir el estudio de Stern, no solamente es un fenómeno reciente en la historia, sino que no se trata de un estándar presente en todas las culturas. Uno de los primeros problemas que nuestro grupo de investigación tuvo que enfrentar para estudiar la felicidad en los Andes fue el hecho de que no existe un equivalente para la palabra «felicidad» en quechua. Pero no solamente se trata de la ausencia de la palabra, sino que la búsqueda de la felicidad no está presente en la agenda central de la vida en las comunidades andinas remotas. Sus metas de vida giran alrededor de formar una familia y formar parte de la comunidad que debe constituirse en un buen lugar para formar la familia: un entorno limpio, saludable y fértil, y debe de ser en una comunidad unida que se apoya. Quienes alcanzan esto obtienen un nivel muy elevado de felicidad, sin buscarla. En contraste, las culturas occidentales que se proponen como meta de vida el alcanzar la felicidad tienden a ser grupos que no la encuentran. De forma similar, los estudios de nuestro grupo de investigación encontraron en comunidades rurales en Bangladesh y Tailandia que la meta de vida no es la felicidad, sino que la familia crezca con bienestar en una comunidad saludable (un buen lugar para vivir), en cuanto al ambiente y las relaciones entre los miembros de la comunidad. Estas comunidades no se hacen la pregunta de la felicidad, son naturalmente felices.

Por otro lado, si la búsqueda de la felicidad como meta suprema fuera un fenómeno universal y central que forma parte de la profunda naturaleza humana, debería estar presente no solamente en todas las culturas, sino también en otras especies, especialmente en aquellas que han demostrado ser los parientes más cercanos de los humanos, o dicho de una manera más precisa, aquellas especies que tengan diferencias genómicas menores al 5 % con el ser humano. Sin embargo, en primates no humanos no se observa que, sistemáticamente, busquen obtener emociones positivas aisladas de logros que se relacionen con la mejora de la supervivencia y desarrollo.

Lo que se observa en primates y otras especies cercanas es un claro patrón de la búsqueda por adaptarse a la condición que a cada uno le toca, en relación con su ecosistema, a la estación del año o al contexto de conflicto social en que se encuentran. También se observa una preocupación central y perenne por la supervivencia y mejora de la vida del individuo, de los otros

individuos que tengan un lazo de parentesco y de los aliados no emparentados, lo que sería el equivalente humano a la red de amigos. Mientras más cercano el parentesco, la preocupación por la supervivencia y mejora del otro será mayor, llegando incluso al sacrificio del propio individuo. Mientras más importante el papel del cooperante, mayor la preocupación por él. Finalmente, se observa que, cuando ocurre un evento que mejora la supervivencia o desarrollo del linaje y sus aliados, se ven reacciones emocionales semejantes a las de la felicidad humana y se registra en la sangre la presencia de neurotransmisores de la felicidad. La imagen de una osa abrazando y cuidando a sus cachorros o de una leona lamiendo a sus crías son ejemplos de conductas observables en animales que describen sensaciones semejantes a la felicidad humana.

La felicidad orienta la supervivencia, la adaptación y la mejora

Si bien la búsqueda de la felicidad no es una meta suprema de vida en las especies humanas y no humanas, esta tiene una función bastante importante. Anteriormente se ha mencionado, como conclusión del modelo integrado de bienestar subjetivo, que se trata de un potente indicador de qué tan bien le está yendo a un individuo y a su grupo. La felicidad señala que las cosas van bien; la infelicidad, que las cosas van mal. A continuación se analizarán con más detalle estas funciones de la felicidad.

Los estados emocionales positivos motivan la repetición de los comportamientos previos al acto feliz. Es decir, si cuidar y lamer a los cachorros fue un evento extremadamente feliz, las madres se sentirán profundamente motivadas para repetir esa conducta. Si esta emoción positiva es muy intensa y profunda, será una de las conductas más valiosas y apreciadas, lo cual fomentará la reproducción exitosa de la especie y evitará su extinción. Si los chimpancés practican la cacería en grupo, en donde unos acorralan a la presa y otros se encargan de atraparla, y esta resulta exitosa, se generará un sentimiento de felicidad. Si practican la cacería en solitario, sin resultados positivos, se generará un sentimiento de infelicidad. A través del sistema de señalización emocional, la cacería grupal será repetida y la

individual será dejada de lado. No es necesario hacer un análisis estadístico de la proporción de éxito de diferentes sistemas de cacería, las emociones de felicidad o infelicidad guiarán la conducta, facilitando la supervivencia y desarrollo del grupo.

Esta asociación entre las acciones pasadas que producen un resultado positivo para la supervivencia y el desarrollo y los episodios felices se observa no solo en primates no humanos, sino también en otros mamíferos y hasta en los organismos unicelulares más simples que están en la base del árbol de la vida, como la ameba. Forma parte del mecanismo de aprendizaje más básico que se encuentra en todas las especies, denominado «aprendizaje asociativo». Este sistema, basado en emociones «felices» e «infelices», tiene como fin favorecer la adaptación de las especies al entorno y al contexto que le toca para maximizar su supervivencia y la mejora del individuo, su linaje y, en el caso de especies sociales, el de sus cooperantes. El sentimiento de felicidad en el aprendizaje asociativo no es el fin del proceso de aprendizaje, es una pequeña parte de un mecanismo de adaptación y desarrollo. Su función es reforzar o motivar a los individuos a repetir una conducta positiva. Cuando se considera que la felicidad es el fin no solamente del proceso, sino de toda la vida, se confunde el medio con el fin. El reforzador se vuelve un fin en sí mismo y se convierte en una sensación sin propósito. El reforzador, el sentimiento de felicidad, dejará de señalar las conductas positivas para el desarrollo, se asociará al azar con diferentes eventos emocionantes sin que estos tengan una función central en la mejora de la persona. No serán reforzadas la maternidad ni las formas de trabajo colectivo, elementos importantes para la supervivencia; serán reforzados el ver televisión, comprar compulsivamente productos atractivos, comer alimentos que produzcan sensaciones muy agradables, consumir drogas, entre otros comportamientos que no necesariamente resultan positivos. Esto fomentará una sociedad hedónica que pierde el rumbo, el sentido de la profunda naturaleza humana y que de forma comprensible termina deprimida e infeliz. La búsqueda de la felicidad constituye una suerte de masturbación hedónica compulsiva que lleva al olvido del sexo real, que es de la búsqueda de la adaptación y salir adelante con lo que a uno le toca vivir.

La felicidad mejora el aprendizaje de las conductas exitosas

La felicidad de alcanzar una meta como la caza exitosa a través del trabajo grupal no solamente funciona como un reforzador emocional para dicha actividad, sino que también sirve como un estímulo cognitivo que mejora la atención y el análisis de lo ocurrido para mejorar el aprendizaje de aquello que resultó exitoso. Barbara Fredrickson, de la Universidad de Michigan, en Estados Unidos, sistematiza los efectos de las emociones positivas en el aprendizaje y concluye en que, a pesar de que las emociones positivas duren poco, cumplen con una función duradera, la de mejorar el aprendizaje de la situación exitosa. Diversos estudios encuentran que, en situación de competencia, el ganador aumenta su capacidad de aprendizaje, mientras que el perdedor la reduce; mecanismo que favorece el mantenimiento de la acción exitosa del ganador, a la vez que favorece el olvido de la acción fallida del perdedor. Más aún, diversos experimentos encuentran que una persona que aprende en medio de un estado de humor positivo tendrá mejores calificaciones comparadas con una persona que aprende estando en un estado de afecto negativo.

La infelicidad reduce el aprendizaje de la conducta no exitosa

La felicidad mejora las probabilidades de supervivencia y el desarrollo asociando conductas de adaptación con emociones positivas que se buscan repetir dentro del mismo proceso; de forma inversa, los afectos negativos se asociarán con eventos no exitosos que ponen en riesgo la supervivencia y reducen el desarrollo de forma que motiven evitar las conductas y situaciones detrás del evento no exitoso. La asociación entre la infelicidad y las conductas no exitosas será, en cierta forma, más intensa que la asociación entre la felicidad y las conductas exitosas, debido a que el cerebro ha evolucionado para darle más importancia subjetiva a los hechos que amenazan la supervivencia, comparados con los que la promueven. Esto resulta positivo en la medida en que un error en la estimación de los riesgos de supervivencia puede ser fatal, y un muerto no puede progresar en el futuro.

En contraste, perder una oportunidad de mejora puede ser recuperada en el futuro. La felicidad y la infelicidad deben ser comprendidas como parte de un mismo sistema, no como una parte buena y una parte mala. Dejar de prestar atención a la infelicidad, desconocer la sabiduría de sus alertas, literalmente, puede ser fatal.

Sin embargo, es importante evitar generalizar las alertas de emociones negativas que generan un pesimismo depresivo, al igual que generalizar las alertas positivas, que convierten a las personas en zonzos alegres. También hay que tener en consideración que los mecanismos de señalización de la felicidad-infelicidad no son perfectos, se pueden activar automáticamente sin cumplir con su función de mejorar la adaptación a lo que a cada uno le toca vivir. Por ejemplo, un niño empieza a demostrar su brillantez en la escuela pensando de una manera creativa, lo que lleva a encontrar formas alternativas para resolver los problemas matemáticos que el profesor le ha enseñado. Sin embargo, su profesor, en vez de reconocer el talento del estudiante, piensa que el alumno se está desviando de la forma «correcta», que es la que él enseña, y califica al alumno con un puntaje desaprobatorio. El profesor se burla del «error» frente a toda el aula. En ese momento, el alumno sentirá emociones de infelicidad por salir desaprobado y por la burla pública del profesor. En el futuro, evitará cometer el error de ser creativo y analítico, ejemplo que seguramente seguirán sus compañeros. En una siguiente evaluación, el alumno «aprenderá» y dejará de ser creativo y analítico, simplemente aplicará la fórmula. Recibirá la felicitación pública del profesor y la máxima calificación. El niño se adaptó exitosamente al entorno; sin embargo, el entorno no saca lo mejor de su talento. Lamentablemente, esta historia no es inventada, es más bien común en el sistema educativo peruano.

Las emociones negativas también enseñan: el niño no pone el dedo dos veces en el tomacorriente, ni juega dos veces con el perro agresivo. Aprendemos qué sitios son peligrosos en una ciudad y qué tipo de taxis no son seguros. Estos ejemplos nos ilustran cómo las emociones infelices nos permiten alejarnos de las condiciones riesgosas a través de mecanismos muy básicos y primitivos, presentes en amebas, aves y mamíferos. Es evidente que el aprendizaje humano es mucho más complejo y no termina en los mecanismos asociativos descritos. El presente párrafo no pretende discutir los

diferentes procesos de aprendizaje, tan solo busca resaltar una de las funciones principales de la infelicidad, la de señalar condiciones negativas para la supervivencia y el desarrollo, motivando evitar esas condiciones.

En párrafos anteriores se había discutido que el aprendizaje mejora en condiciones en que la persona se siente feliz. De manera similar, más allá de que la infelicidad promueva evitar las conductas y situaciones relacionadas con los episodios negativos, el aprendizaje se reduce cuando las personas se sienten infelices. Diversos estudios han encontrado que, en una situación de competencia, el individuo genera afectos negativos, y estos afectos negativos reducen el aprendizaje en esa situación y evitan repetir la conducta no exitosa. Asimismo, diversos experimentos encuentran que, cuando se induce a la persona a una situación de infelicidad, como recordar eventos negativos que le han ocurrido en la vida, el aprendizaje de tareas nuevas se reduce.

En suma, se encuentra que la felicidad y la infelicidad aparecen como mecanismos emparentados, como las dos caras de una misma moneda, como ying-yang. Este mecanismo de felicidad-infelicidad tiene como objetivo asegurar la supervivencia y fomentar la mejora y el desarrollo del individuo, de su familia, su tribu y su sociedad.

Una consecuencia importante que se desprende de esta conclusión es que buscar evitar la infelicidad sería algo catastrófico para el sistema de adaptación, dado que adormecería el sistema de vigilancia primario que vela por la supervivencia. Significará reducir las probabilidades de supervivencia y mejora del individuo. Más aún, si no solamente se busca evitar la infelicidad, sino que se busca maximizar la felicidad como meta de vida, sería un riesgo para la supervivencia y la adaptación de las personas. Al confundir la señal emocional positiva que indica que algo anda bien (felicidad) con el fin (supervivencia y desarrollo), las personas buscarán una vida placentera y terminarán encontrado la depresión. Buscarán la felicidad y perderán el sentido de la vida, de acuerdo con la profunda naturaleza humana. Se generarán sociedades ricas, consumistas, perdidas en el vacío existencial y sumidas en la depresión.

La idea generalizada del mundo moderno de que el fin supremo de la vida y de la sociedad es la felicidad sería uno de sus mayores errores. La felicidad como fin supremo es una idea muy reciente en la historia y no está presente

en todas las culturas; es un movimiento cultural que se origina en los Estados Unidos de Norteamérica y es difundido por el aparato de la mercadotecnia y los medios de comunicación del sueño norteamericano anglosajón. Si las personas y las sociedades que dedican una vida o varias generaciones a alcanzar ese sueño terminan encontrando la infelicidad; entonces, la estafa es hacer creer que las posesiones materiales y el estatus social proporcionan felicidad. Sin embargo, la gran estafa consiste en hacer creer que el fin supremo de la vida y de la sociedad es la búsqueda de la felicidad.

La verdadera gran estafa

En el primer capítulo del presente libro se propuso que una de las estafas principales de la sociedad moderna es la idea de que las personas y las sociedades deben de perseguir como meta central y de por vida la prosperidad. Sin embargo, hay algo superior a la idea de la importancia de la riqueza material, y es que esta llevará a la felicidad a las personas y la sociedad. No obstante, las personas y países que tienen como meta central las posesiones materiales son menos felices, tienen menor salud física y mental, y cuentan con una menor conexión con la sociedad y con el cuidado del planeta. Así, la búsqueda de la riqueza material y del estatus social como meta de vida es una estafa: las personas pueden dedicar toda una vida a tratar de alcanzarla para terminar encontrando la infelicidad.

Sin embargo, de acuerdo con lo discutido en los acápites previos, el problema de fondo, la gran estafa, es hacer creer a las personas y a la sociedad que la búsqueda de la felicidad es el fin supremo la felicidad de las personas y la sociedad.

La fiebre de la felicidad como fin supremo

Existen movimientos establecidos que promueven dejar de lado la prosperidad como meta suprema en la vida y en la sociedad; sin embargo, solo están cambiando un mal por otro peor. En vez de buscar la prosperidad, se proclama como fin supremo la felicidad de las personas y de la sociedad.

Una resolución de la Organización de las Naciones Unidas del año 2011 propone que «la búsqueda de la felicidad es una meta humana fundamental». La misma organización, en el mismo año, celebró un encuentro de alto nivel titulado «Felicidad y bienestar: definiendo un nuevo paradigma económico». En esta reunión se discutió la definición de la «felicidad global bruta» como medida complementaria al producto interno bruto. También se proclamó el 20 de marzo como el Día Internacional de la Felicidad, en conmemoración de la relevancia de la felicidad y el bienestar como metas universales, y la importancia de su reconocimiento en los objetivos de las políticas públicas. Anualmente, las Naciones Unidas producen un reporte mundial de la felicidad. Países como Brasil y México están discutiendo la necesidad e importancia de modificar la Constitución para incluir, como elemento central de ella, el derecho a ser feliz. Esta cuestión es interesante porque podría derivar en que la depresión se convierta en un delito. El Parlamento británico también incorpora en su agenda central el tema de la felicidad y el bienestar, ya en el año 2010 propuso como acuerdo que «esta casa considera la promoción del bienestar y la felicidad una meta importante y legítima del Gobierno».

En el ámbito individual, la fiebre por la felicidad requiere menos explicación, dado que la cultura occidental contemporánea muestra señales constantes y evidentes de su obsesión por ella, como los finales felices de las películas taquilleras de Hollywood o la muletilla vendedora de la felicidad aplicada a oscuras y dañinas bebidas gaseosas, cajitas de alimentos perjudiciales para los niños, etc. La felicidad no solamente se vuelve, como ya se discutió anteriormente, en el ideal de una vida con sentido, sino que en cierta medida se convierte en una imposición cultural, una obligación que impide a las personas sentirse tristes o infelices sin que ellas mismas se perciban como perdedoras o sin que los demás las traten con condescendencia y como seres de un nivel de logro inferior.

La infelicidad como indicador vital para la adaptación

Se puede encontrar personas que muestran diversos indicadores de infelicidad, manifiestan frecuentes quejas alrededor de su vida personal y laboral, y que ensayan diferentes técnicas analgésicas para ser felices: el yoga, el ejercicio, la dieta, sin que esto sea sostenible o genere un cambio en sus quejas habituales. Sin embargo, cuando alguien toca el tema de la felicidad sin que este haya sido propuesto por la persona en cuestión, sistemáticamente se escuchará la frase «Yo soy feliz». Igualmente, cuando sin consulta previa alguien da una sugerencia acerca de cómo ser más feliz, la réplica será «Yo soy feliz», señalando que esa sugerencia no es necesaria. Si las personas no encuentran un equilibrio en su vida personal y laboral, el estado de infelicidad motivará a un cambio en esa condición personal y familiar. Sin embargo, si por presión social la gente no acepta que es infeliz y asume que su vida es maravillosa, no solamente en su Facebook, sino en la realidad, se estará perdiendo la importante alerta que la infelicidad nos da para resolver el problema de fondo y, adicionalmente, estará más lejos de alcanzar la felicidad.

En la misma línea, si la persona entiende la infelicidad, no como un indicador de que algo en su vida está mal, sino como un mal en sí mismo, y trata de cambiar esa emoción en vez de buscar la solución a los problemas que la originan, buscará soluciones que supuestamente influyen de manera directa en la felicidad, como el yoga o la dieta. Sin embargo, uno puede hacer el listado completo de técnicas para ser feliz: comer bien, ejercitarse, tomar sol, invertir en experiencias, rodearse de personas positivas, pero finalmente todos serán paliativos de corto plazo; ya que, a la larga, mientras uno tenga una vida miserable, no habrá forma razonable, profunda y sostenible de encontrar la felicidad.

Incluso si todas estas técnicas para alcanzar la felicidad fueran verdaderamente eficaces, lo que se lograría sería tener a un gran zonzo alegre en vez de una persona verdaderamente feliz. Por ejemplo, un individuo está en una relación de pareja maltratadora, con infidelidad escandalosa (motivo de burla de las personas que lo rodean); en su trabajo sufre de explotación, piratería intelectual y maltrato; sus hijos no lo respetan y ve cómo crecen con un perfil de futuros anticiudadanos y quizá delincuentes políticos de alto nivel. Supongamos que esta persona adquiere en el supermercado diversos

libros de autoayuda que incluyen la palabra «felicidad» y sigue todos los consejos que Google le muestra tras la búsqueda «Cómo alcanzar la felicidad». Más aún, imaginemos que se implante electrodos (técnicamente, sería factible en un futuro cercano) en el núcleo accumbens, en el área tegmental ventral y en la sustancia gris periacueductal, áreas que producen los neurotransmisores de la felicidad, con el fin de estimular las emociones positivas a través de un teléfono inteligente y sin haber mejorado su miserable vida. Con todo ello, en una primera instancia, el sujeto lograría ser una persona con una felicidad desbordante, una sonrisa permanente, ajena a todo afecto negativo, la imagen de la «felicidad» moderna. Conforme pasa el tiempo, sin embargo, le irá yendo peor en su trabajo, su relación de pareja seguirá el mismo camino, y terminará viendo cómo sus hijos aparecen en primera plana antes de pasar a la cárcel. No es necesario ser psicólogo ni filósofo para darse cuenta de que este es un zongo alegre, no es una persona feliz, ni normal, ni mínimamente funcional. La infelicidad tiene una profunda e importante función señalizadora que nos motiva a cambiar el problema de fondo, para que, posteriormente, como consecuencia, alcancemos la felicidad. La infelicidad no es algo malo que haya que evitar.

La búsqueda de la felicidad lleva al hedonismo, que termina en la infelicidad

Richard Solomon, de la Universidad de Pensilvania, propone la teoría de procesos oponentes, la cual señala que el sistema nervioso cuenta con un mecanismo que ayuda a proteger al organismo de excesos en su satisfacción y en su insatisfacción. Propone que las emociones intensas tanto positivas como negativas generan una reacción automática y opuesta en el sistema nervioso central. Esto permitiría la adaptación a las emociones tanto placenteras como aversivas que trae la vida, a través de un equilibrio emocional automático. Por ejemplo, una persona que consume una droga de abuso potente puede experimentar una felicidad intensa, pero dado que el cerebro busca el equilibrio, este producirá una reacción contraria de infelicidad, mecanismo que en capítulos previos de este libro se denominó «bajadón». De igual manera, si una persona ha pasado un fin de semana en

un continuo de baile, con excesos de trago y comida, llegará el lunes y sentirá una emoción opuesta a la del fin de semana, no tendrá un estado emocional neutral, sino uno negativo.

Solomon considera que algunos estados emocionales no están sujetos a procesos opuestos, como por ejemplo, el placer moderado. Esto podría explicar el elevado nivel de felicidad de las personas que orientan su vida a la calidad de la vida familiar. La oxitocina, el neurotransmisor asociado a la felicidad familiar, se caracteriza por tener un nivel de placer moderado y sostenido. Cuando un padre se encuentra con su hijo al final de la jornada laboral, aumenta su nivel de oxitocina y siente un placer profundo, pero de intensidad moderada; lo abraza, siente una relajación y un estado de felicidad, pero no abraza a su hijo y se pone a gritar, a saltar y a bailar toda la noche al estilo de una fiesta electrónica.

Los procesos opuestos, según Solomon, defienden un equilibrio emocional, que es una defensa biológica generada por el cerebro, algo similar al sistema inmunológico que combate las enfermedades. Las emociones intensas y repetidas pueden alterar el equilibrio fisiológico y generar un estado denominado «carga alostática». En este estado, la sensibilidad para los neurotransmisores del placer se adormecerá; como consecuencia, los estados emocionales equilibrados, luego del cambio alostático, generarán una condición emocional negativa, de infelicidad y sentimientos semejantes a la depresión. En este estado de carga alostática, las personas no consumirán droga, ni irán a fiestas ni comprarán para sentirse felices, sino que lo harán de forma compulsiva para dejar de sentirse miserables.

Este mecanismo funciona también para emociones negativas; es decir, luego de momentos duros de vida, el cerebro generará sentimientos de placer, como los que se viven después de una semana de exámenes o luego de que un familiar saliera exitosamente de una operación difícil. También puede explicar el elevado nivel de felicidad encontrado en comunidades que cuentan con condiciones relativamente duras de vida, las cuales serían compensadas por el cerebro con emociones positivas sin droga de por medio. Dado que la historia de la humanidad ha estado marcada por la superación de grandes dificultades, es coherente pensar que el cerebro humano está bastante bien adaptado a las condiciones duras de vida. Dado que la historia del confort y el

placer es muy reciente en la especie humana, es coherente pensar que el cerebro no se adapta bien en un mundo hedonista.

Solomon señala que los procesos opuestos son fortalecidos por el uso y debilitados por la falta de uso. En el ejemplo de una persona que consume sustancias de abuso de manera frecuente, el proceso opuesto, el de sentirse infeliz después de consumir la droga, irá aumentando. Lo mismo pasará con una persona que comienza con fines de semana muy intensos y felices; esta acabará por extender el fin de semana desde el jueves y, de pronto, casi todos los días son de juerga para ella. Esta rutina fortalecerá el proceso opuesto, produciendo afectos negativos más oscuros y duraderos.

Los procesos opuestos son lentos en su aparición, no se dejan ver de forma inmediata, contrariamente a la rapidez y notoriedad de los impulsos que activan el proceso opuesto. Por ejemplo, el placer de comprar ropa es rápido y notorio, apenas uno compra siente el placer. El proceso opuesto de sentirse vacío tardará un tiempo y no aparecerá de forma tan clara, será una sensación desagradable que se va volviendo más intensa y se puede confundir con otras actividades cotidianas que generan placer o malestar.

Así, la búsqueda de la vida hedónica puede llevar a la infelicidad o la depresión. Esta vida se caracterizará por momentos de comodidad y placer que el cerebro recordará como causantes de felicidad; sin embargo, esta irá seguida de momentos más largos y potencialmente más intensos de emociones negativas. El cerebro no asociará esos afectos negativos con los momentos de comodidad y de placer, más bien pensará lo contrario, porque ya los identificó como causa de felicidad instantánea. La confusión aumentará debido a que, para quitarse el afecto negativo, buscará nuevos momentos de placer hedónico ⁴ que le quitarán momentáneamente el afecto negativo, reforzando la asociación entre placer y felicidad, y ocultando más la relación entre placer e infelicidad creciente.

Como consecuencia, se consolida la idea de la búsqueda de la felicidad sin sentido ni fin. Una situación similar a la de un niño que tiene acceso a una gran cantidad de caramelos y se dedica a alimentarse fundamentalmente de ellos. El niño se guía por la reacción inmediata del placer que le da el caramelo, producto de la evolución del gusto por alimentos de alta concentración de glucosa en tiempos ancestrales. El niño terminará

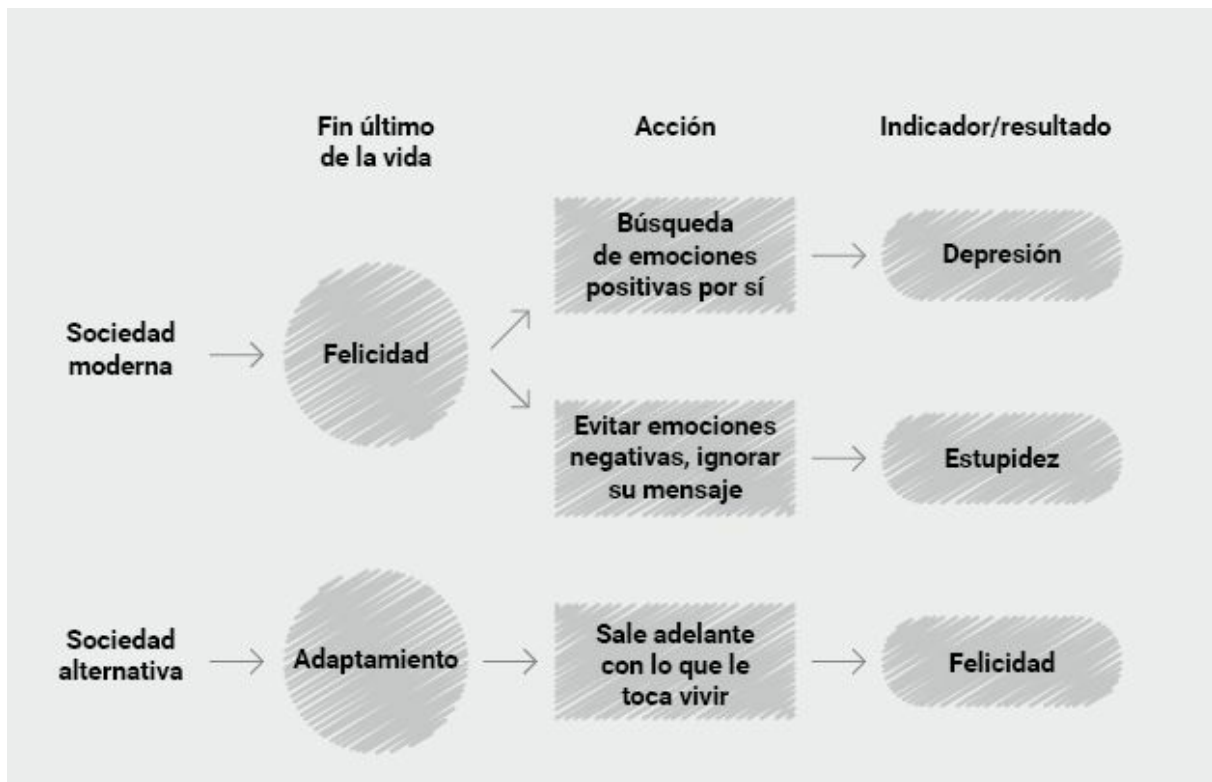
malnutrido y diabético. La búsqueda de la felicidad que lleva al hedonismo convierte a los seres humanos pensantes en niños que solo ven los caramelos, estilo de vida que lentamente conduce a un cerebro diabético que, incapaz de procesar más la felicidad, se vuelve resistente a la insulina del placer. La búsqueda de la felicidad que lleva al hedonismo termina en la infelicidad y la depresión.

Aquí surge la pregunta de cómo evitar la diabetes hedónica. Solomon señala que, si una persona experimenta un evento positivo y deja que pase su efecto placentero y también su efecto negativo de rebote, no sufrirá de una intensificación de los afectos negativos de largo plazo. Ya que está dejando tiempo para que el cerebro se recupere, se reinicie y no tenga un afecto acumulado que lo vuelva intolerante al placer. Este es el tiempo de felicidad-infelicidad de recuperación cerebral, un periodo en el cual la persona debe pasar por emociones diversas, positivas y negativas para evitar terminar con el cerebro diabético, resistente al placer. Es lo que Solomon denominó «duración crítica de decaimiento del proceso oponente». Esto ilustra algo que debe quedar claro: que el placer no es malo, es el placer frenético y hedónico de alta intensidad lo que es perjudicial. Una vida con retos relacionados a la familia y a la comunidad, que demandan esfuerzo y luego son alcanzados, llevará a una sensación de felicidad que, como se mencionó anteriormente, no estará sujeta a los procesos hedónicos opuestos es decir, no generará infelicidad de rebote. Por el contrario, el camino negativo es el de una vida donde se busca ser intensamente feliz porque sí; y cuando llega el efecto opuesto de bajada, se busca evitarlo con más placer, no tanto del que proviene del reto alcanzado, sino más bien del que proviene de la misma emoción vacía de la emoción positiva. Este camino es el que lleva a la depresión de la diabetes cerebral.

Existe evidencia de personas de alto rendimiento que se proponen metas altas, se esfuerzan por conseguirlas y viven periodos de felicidad elevada. Si estas personas tienen temporadas de estímulos de felicidad intensa y constante (como actores de teatro o directores de orquesta que reciben ovaciones del público por largos minutos, durante semanas y meses), a pesar de que ha habido un enorme trabajo detrás del éxito, también pueden desarrollar la intensificación de los procesos opuestos, terminando

bajoneadas o hasta deprimidas. A pesar de que estas personas no necesariamente buscaron una vida hedónica, su éxito las coloca en medio del proceso opuesto intensificado. La intensidad y frecuencia de las emociones de una u otra forma sobrecargan al cerebro. En estos casos, comprender las bases del fitnes y los mecanismos que operan detrás de ellos permite cultivar condiciones y estilos de vida que promuevan la adaptación a estas condiciones agrestes para el cerebro evolucionado. Esta comprensión de las bases del fitnes también se puede aplicar a otros casos, como en personas con una elevada sensibilidad, tanto a las emociones positivas como negativas. Más aún, son importantes para que cualquier persona consiga mejorar su adaptamiento. El fitnes, sus bases físicas, cognitivas-emocionales y sociales serán discutidas en breve.

La gran estafa (GRÁFICO 9)



Redefiniendo la felicidad

La felinfelicidad

Hasta aquí se ha sustentado que la felicidad está indisolublemente asociada a la infelicidad; esta infelicidad es un mecanismo de extrema importancia que se activa frente a la aparición de riesgos para la supervivencia y del desarrollo. Consecuentemente, se puede comenzar señalando que una definición integrada de la felicidad requiere un significado que incluya la infelicidad. Así, la felicidad-infelicidad o, de forma abreviada, la «felinfelicidad», es un mecanismo central para las especies humanas y no humanas, basado en potentes emociones que guían a los individuos a evitar comportamientos que reducen las posibilidades de supervivencia y el desarrollo exitoso, a la par que incentivan la repetición de aquellos comportamientos.

Dado que reconocer los peligros es más importante que las oportunidades de desarrollo (un muerto ya no puede desarrollarse), la felicidad es un componente de segundo orden, mientras que la infelicidad es el mecanismo de alerta prioritario. Ambos se encargan de guiar el comportamiento a través de potentes emociones, con el fin de mejorar las posibilidades de supervivencia y el desarrollo de los individuos, los grupos y las sociedades. Esta felinfelicidad es un mecanismo que señala el estado favorable o desfavorable de una meta superior y central para las especies humanas y no humanas; no es un fin en sí mismo ni de la persona, ni de los grupos ni de las sociedades. El fin superior a la felicidad y a la infelicidad es la supervivencia y el desarrollo, lo que se ha denominado «adaptación» en la literatura relacionada con la teoría de la evolución. Sin embargo, en castellano, adaptación tiene la connotación de acomodarse a lo que a uno le tocó, no tanto a salir adelante, razón por la cual se utilizará la palabra «adaptamiento», una mezcla de la palabra «adaptación», a lo que le toca a cada uno, con la palabra «mejoramiento» o salir adelante. El adaptamiento sería el fin último que debe perseguir la persona, teniendo en cuenta lo que a cada uno le tocó vivir. No existe receta que se aplique a todos: la maternidad adolescente en extrema pobreza no es una solución para todas; tampoco mudarse a un lugar con alta contaminación y violencia, pero con trabajo en la mina. Del mismo modo, las soluciones en el ámbito de la sociedad tampoco se pueden aplicar

de forma universal, se debe considerar el estado, la historia y el entorno de cada colectividad.

El adaptamiento como fin último, el fitness como la capacidad de lograrlo

El adaptamiento es el fin último, el fitness es la condición que favorece su realización. « *Fitness* » es una palabra usada por la teoría de la evolución que no tiene una traducción exacta al castellano, se refiere al éxito reproductivo de un individuo, lo que se considera una medida directa que indica qué tan bien se está adaptado a su entorno. Como indicador de resultado reproductivo, es una meta, un fin último; sin embargo, considero que la aplicación exacta de esta palabra puede ser problemática. Primero, en la especie humana, el éxito reproductivo es complejo de medir; no se trata solamente de contar el número de crías que tiene un individuo; un engañador, violador o simplemente alguien irresponsable puede tener un número elevado de hijos, pero no ser una persona con un alto adaptamiento. En segundo lugar, el *fitness* se ha asociado a la fuerza bruta, «la supervivencia del más fuerte»; aunque esta connotación es incorrecta en relación con la teoría de la evolución, puede generar confusión en el lector. Por esta razón, se utilizará la palabra «fitness», castellanizada, quitándole una de las dos «s» que lleva en su versión en inglés, y se refiere a la capacidad de un individuo para alcanzar el adaptamiento.

El fitness se opone al sobredesarrollo, usando como comparación el estado físico; una persona fitness no tiene una musculatura gigante y atrofiada; y también se opone al subdesarrollo, como una musculatura débil. Más bien se refiere a la correcta configuración de las tareas fundamentales para operar en un entorno determinado, ni muy flaco ni excesivamente desarrollado: lo justo adaptado y saludable. Es importante resaltar, continuando con la metáfora del estado físico, que no existe un patrón universal de fitness. Si una persona se inserta en un entorno en donde debe competir, desarrollando velocidad en distancias cortas, su estado de fitness será el de un cuerpo un tanto más voluminoso, compuesto por músculos de rápida reacción, características que favorecen la velocidad. En cambio, una persona que compite por largas

distancias tendrá un cuerpo más delgado y un metabolismo adaptado a esfuerzos sostenidos por largas horas. Si comparamos a un atleta que compete en los cien metros planos con uno que corre la maratón, se observarán dos cuerpos muy diferentes. Sin embargo, uno no será más fitnes que el otro, sino que cada uno se habrá adaptado al entorno competitivo en el que se desenvuelve. Así, el fitnes general no existe, sino que parte de un entorno específico al cual el individuo tiene que adaptarse. Para una persona que necesita subir y bajar montañas de gran altitud para alcanzar sus terrenos de regadío, una estatura intermedia o baja, con una musculatura moderada y una mutación para tener una capacidad pulmonar y de absorción del escaso oxígeno, será una señal de fitnes. Para una persona que vive en temperaturas extremadamente bajas, tener extremidades cortas, especialmente dedos pequeños, le permitirá evitar el congelamiento y constituirá una condición de fitnes. Esta analogía del fitnes físico permite comprender con más claridad el fitnes general, que trata de la adaptación de la persona en el contexto de todo lo que le tocó vivir. Esta configuración tiene que ver individualmente con sus metas trascendentes de vida (las pocas metas centrales que orientan el curso de la vida de una persona), con los recursos para satisfacer esas metas, y con la forma en que procesa y vive la satisfacción de esas metas. En el ámbito grupal, los valores son los responsables de favorecer la adaptación cultural de la persona a su medio social, orientando la definición de metas trascendentes de vida, facilitando la obtención de recursos y regulando la satisfacción de las metas de vida.

En una sociedad rural, donde hay pocos habitantes y las labores agrícolas, ganaderas y de defensa no pueden hacerse en solitario o con un número reducido de familiares, el número de cooperantes (incluyendo la familia extensa y los amigos) será un elemento central del fitnes que se consigue a través de metas de un buen lugar para vivir, con tierras, agua y una buena vecindad, los recursos de trabajo comunitario y los valores de lealtad y ayuda a los demás. Una condición parecida se dará en sociedades con Estados débiles, en donde, más que confiar en la ayuda del Estado, se debe apostar por la red de familiares y amigos. Un tema de salud no se resolverá acudiendo a un servicio médico nacional ineficiente y de bajo costo, se resolverá obteniendo un contacto que brinde el acceso recomendado para que

el familiar o amigo enfermo pueda conseguir una cama en un hospital. La recomendación también hará la diferencia entre un paciente más del montón que se atiende sin cuidado y con cierta negligencia y alguien que tiene todas las atenciones, como si fuera un nuevo miembro de la familia extendida. El problema radica en que el que no tiene padrino está jodido, y esto constituye una gran masa de la población nacional. Esto motiva a aumentar, a la buena o a la mala, la red de cooperantes, no solo para la salud, sino que obtener trabajo no dependerá solamente de tener unas mínimas competencias, sino de tener los contactos que lo recomienden.

Los tres pilares que soportan el fitness

El fitness se refiere a la capacidad de cada individuo para enfrentar los retos del entorno que les toque. Se pueden considerar tres dimensiones o pilares que soportan el fitness: capacidades físicas, cognitivo-emocionales y de sociedad. Estas dimensiones se aplican no solamente a la capacidad de adaptación del individuo, sino también al de la familia y de la sociedad.

Fitness físico

Las condiciones físicas son aspectos relacionados con la salud corporal. Sin un debido cuidado de la salud, la supervivencia, elemento central del fitness, simplemente se reduce. Además, una persona saludable mejora su estado de ánimo, su capacidad de resolver problemas y genera a su vez menos problemas para la familia y la sociedad. Una persona enferma es costosa y demanda una cantidad importante de tiempo para su cuidado.

Belleza física

Este pilar del fitness físico cuenta con una primera capa, que es la belleza física. En algunas sociedades modernas se establece una asociación entre esta belleza y un estrato socioeconómico alto, con el término de «gente bonita». Esto puede relacionarse con la frivolidad, dado que la «gente bonita» representa un estilo de vida glamoroso más que de desarrollo en favor de los menos necesitados. Sin embargo, más allá de esta representación de la superficialidad de una sociedad, reposa un poderoso indicador de salud. No

en vano, la belleza física es el elemento primario de atracción en todas las culturas humanas y no humanas ⁵ .

En primer lugar, la belleza física está relacionada directamente con la fertilidad, la capacidad de producir un embarazo, de alumbrar sin mayores dificultades y de proveer el potencial genético a niños que nazcan sin problemas y con un elevado potencial de supervivencia y crecimiento. La belleza física es un conjunto de indicadores acerca de estas capacidades. La proporción entre la cadera y la cintura es un indicador de la capacidad de alumbrar sin problemas, tanto para la mujer como para las hembras de otras especies de mamíferos. Esta proporción entre la cadera y la cintura es uno de los elementos de atractivo para el hombre en todas las culturas y para los machos de diferentes especies de mamíferos. Los hombres pueden no saber por qué, pero una figura femenina con marcadas curvas entre la cadera y la cintura resulta más atractiva comparada con una figura en donde la cadera se conecta de forma recta con la cintura. La evolución de la parte del cerebro que procesa la atracción, se ha moldeado para seleccionar las parejas con mejor potencial de alumbramiento. Por su parte, las mujeres preferirán hombres con una espalda ancha en relación con su abdomen, proporción que indica fortaleza física y salud. Un hombre con una barriga más grande que su espalda será menos atractivo físicamente que uno con los abdominales marcados y espalda ancha. La acumulación de grasa abdominal (una barriga en forma de barril) se relaciona con una mayor probabilidad de enfermedades relacionadas con el metabolismo como la diabetes, y del corazón como un infarto fulminante; estas personas tienden a vivir menos y a ser menos capaces de realizar actividades físicas demandantes. Diversos estudios en humanos y en primates no humanos encuentran que los individuos que están en un nivel bajo de la jerarquía social tienen más estrés y acumulan más grasa abdominal, son más barrigones. Por el contrario, los individuos que están en los niveles más altos de la jerarquía manejan mejor el estrés y son menos barrigones. Una espalda ancha refleja una mayor fortaleza comparada con una espalda delgada. Todas estas características eran fundamentales en la vida ancestral, en donde no había hospitales para hacer cesáreas. La vida cotidiana era de una elevada violencia, y la defensa de la mujer dependía de un hombre protector. En el mundo moderno, un hombre con dinero puede

comprar armas de fuego y contratar clínicas para practicar una cesárea (billetera mata a galán); sin embargo, dado que nuestro cerebro ha evolucionado por millones de años sin clínicas ni tiendas de pistolas, la atracción primaria, la de una primera capa del fitness físico, se dispara con estos estímulos.

Existen otros elementos que provocan atracción física, como el pelo. Una persona sana tiene un pelo fuerte y con brillo; por el contrario, un enfermo lo tiene quebradizo y sin brillo. El pelo indica salud a simple vista; además, analizado en laboratorio, da señales del estrés acumulado y de enfermedades a lo largo de la vida. La simetría, especialmente del rostro, es otro indicador de belleza física. La industria del maquillaje se centra en engañar a la vista mejorando la simetría del rostro para aparentar ser más bello de lo que es. La simetría se relaciona con la ausencia de enfermedades genéticas y resistencia genética a enfermedades.

Otro elemento que ilustra la importancia de la belleza en el fitness físico se encuentra en el complejo mayor de histocompatibilidad (CMH). Esta es una parte de los genes que almacena la capacidad de defensa natural frente a enfermedades. Algunas personas tienen una resistencia natural a ciertas enfermedades peligrosas, como la fiebre amarilla, el sida y diferentes virus. Esta resistencia tiene que ver con la información almacenada en esta región de los genes. Cuando un hijo tiene padres de la misma raza, o para ser más precisos, del mismo haplogrupo, el complejo mayor de histocompatibilidad no aumenta la lista de enfermedades que el individuo puede resistir, debido a que los padres tienen la misma lista de enfermedades a combatir. Sin embargo, cuando los padres son de razas o haplogrupos muy diferentes, cada uno trae una lista de resistencia a enfermedades diferentes. Dado que el complejo mayor de histocompatibilidad suma las listas de ambos padres, los hijos aumentan su resistencia a enfermedades, mejorando sus posibilidades de salud y sobrevivencia. Si bien no se puede ver el complejo mayor de histocompatibilidad de la pareja, sí se puede oler. El olfato es uno de los elementos más primarios en la atracción y la repulsión sexual. Puede generar tanto una irracional atracción como una incapacidad de acercamiento. Diversos experimentos han ilustrado la relación entre atracción sexual y mejora de la resistencia a enfermedades en los hijos a través de la mejora del

complejo mayor de histocompatibilidad. Se le pide a un grupo de mujeres que huelan diferentes camisetas que han sido usadas por diferentes hombres y que evalúen qué tan atractivo les resulta el olor. No tienen más información acerca de quién ha usado la ropa. Las mujeres reportan como más atractivo y excitante las camisetas de hombres racialmente más diferentes. Más aún, cuando huelen la camiseta de su hermano o su padre, sin saber que ellos la han usado, la califican como la menos atractiva sexualmente. La belleza física, incluyendo la que se huele, ayuda a la selección de una buena pareja.

Existen muchos otros indicadores de la relación entre belleza física y salud. La intensa y extendida atracción humana y no humana por la belleza corporal no es una banalidad, es un potente indicador de salud general y de capacidad reproductiva, elemento base para el adaptamiento. No es una casualidad que tan solo ver a una persona físicamente atractiva produzca sentimientos de felicidad.

Salud física

Un segundo pilar del fitness físico es el cuidado de la salud, el cual se divide en alimentación y actividad física. No importa si una persona nace con un excelente potencial genético de supervivencia y resistencia a las enfermedades; si no se alimenta adecuadamente y vive de una forma totalmente sedentaria, puede vivir menos y con más dolencias, comparada con una persona que cuenta con un potencial genético proclive a las enfermedades, pero que lleva una vida saludable. Dado que la alimentación y la actividad física mantienen y mejoran la salud, lo cual mejora la supervivencia, traen como consecuencia importantes efectos en la felicidad. Sin embargo, es importante no perder de vista que lo importante, la meta, es la salud física y que el indicador de esta salud, no el fin, es el sentimiento de felicidad. La confusión del medio con el fin puede traer consecuencias fatales. Si la alimentación saludable se persigue para tener emociones positivas, el placer de comerse un rico y grasoso plato de salchipapas con mayonesa será una emoción muy placentera. Activará los núcleos de placer porque, en tiempos ancestrales de hambre, acumular grasa mejoraba la probabilidad de supervivencia. En contraste, el llevar una alimentación saludable es un reto reciente en la evolución del cerebro humano y está

asociado a placeres menos intensos, el de hacer las cosas correctas. Como consecuencia, si se toma como fin las sensaciones de felicidad, ganará la salchipapa. Este razonamiento es coherente con la pandemia de obesidad en los países ricos, especialmente en los Estados Unidos de Norteamérica. En contraste, si se tiene claro que la meta es la salud, la salchipapa con mayonesa no será sustituto de un plato saludable.

La alimentación saludable

La alimentación es un problema mundial grave e incoherente; tanto la desnutrición como el sobrepeso son problemas que afectan al planeta. De acuerdo con el Informe Global de Nutrición del año 2017, elaborado por expertos de la Organización Mundial de la Salud, el Banco Africano de Desarrollo, Unicef, entre otros, el sobrepeso y la obesidad están aumentando en virtualmente todos los países con 2 mil millones de obesos sobre una población mundial de 7 mil millones de personas. 41 millones de niños por debajo de los 5 años tienen sobrepeso, problema que afecta países de alto y bajo ingreso.

El Estudio sobre la Carga de Enfermedades Globales, realizado por el Instituto para la Medición y Evaluación de la Salud de la Universidad de Washington, encuentra que, en 20 años, la obesidad se ha duplicado en más de 70 países en el mundo. En el año 2015, el sobrepeso y la obesidad se relacionaron con 4 millones de muertes, casi el 10 % de todas las muertes en ese año. Las fatalidades se dieron por enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades crónicas del riñón, cáncer, entre otros. Adicionalmente, el sobrepeso y la obesidad generan problemas de discriminación, con importantes consecuencias negativas en el bienestar, de acuerdo con el reporte del cuidado de la salud de la Universidad de Stanford. El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos señala que el sobrepeso y la obesidad reducen la calidad de vida y pueden generar depresión, ansiedad y otros desórdenes mentales.

Por otro lado, la desnutrición genera problemas de salud tanto en los adultos como en el desarrollo de los niños. El Informe Global de Nutrición del año 2017 señala que los niños que no consumen los nutrientes adecuados en su desarrollo sufren daños irreversibles en su capacidad cerebral. Un niño

bien nutrido tiene un tercio más de probabilidades de escapar de la pobreza, aprenderá mejor en la escuela, será más saludable y de adulto obtendrá mejores trabajos. Sin embargo, 2 mil millones de niños en el mundo no cuentan con micronutrientes como el hierro y la vitamina A, elementos importantes para el desarrollo. Peor aún, 155 millones de niños no cuentan con los nutrientes esenciales; lo que conlleva al déficit de desarrollo cerebral irreversible. El 88 % de los países tiene problemas de desnutrición infantil.

Este es un ejemplo claro de fitness. No se trata de dejar de comer por pobreza, por moda o por anorexia, tampoco se trata de comer mucho por riqueza, descontrol o por bulimia. Se trata de alcanzar un justo equilibrio, considerando el contexto en el que uno vive. Una persona y una sociedad que no se alimentan de forma justa reducen sus posibilidades de supervivencia y desarrollo, y como consecuencia, reducen su felicidad.

El ser humano ha evolucionado adaptando su sistema digestivo a los retos que le impuso su historia. La historia ancestral moldeó al humano para procesar omega 3, presente en mariscos y pescados de superficie, que eran fáciles de atrapar para un humano bastante torpe comparado con los humanos modernos. También se puede encontrar en los cerebros de algunos animales, posible fuente de omega 3 para los humanos que estuvieron lejos del mar. La dieta ancestral consistió en gran parte en bulbosas, partes carnosas de plantas que se encuentran bajo tierra, ocultas de los herbívoros; la cebolla es un ejemplo de bulbosa. Las bulbosas son ricas en zinc y en almidón, nutrientes esenciales para el hombre moderno. Existe evidencia de que el aprovechamiento de las bulbosas fue anterior al consumo de arroz y trigo. Las frutas y plantas fueron un alimento importante en la evolución de los primates humanos y no humanos y constituyen otro elemento importante en la nutrición adecuada del hombre moderno. Esto demuestra que lo que resulta saludable para el humano moderno tiene que ver con su historia nutricional ancestral.

Sin embargo, dado que el ser humano se dispersó por todo el planeta luego de su origen en África, hace unos 65 mil años, la evolución de la nutrición humana no solamente tuvo que ver con los antepasados paleolíticos (que se remontan desde unos 2 millones y medio de años hasta unos 125 mil años antes del presente), sino que también tiene que ver con las influencias

más recientes. Peter Ungar, en un reciente libro dedicado al estudio de la evolución de la nutrición, señala que se viene difundiendo la paleodieta, que recomienda imitar lo que los humanos consumían en el periodo paleolítico y sacar todo alimento que no se ingería en ese periodo. Sin embargo, diversas fuentes científicas, entre ellas los expertos de la Universidad de California, en Davis, afirman que la paleodieta no es precisa en definir de qué se alimentaba el ser humano; por ejemplo, los humanos primitivos no comían tanta carne como esta dieta propone, se alimentaban más de plantas. Este exceso aumenta el riesgo de problemas del corazón, del hígado y ciertos tipos de cáncer. Asimismo, esta dieta promueve una deficiencia de calcio, de vitamina D, de críticos para la salud de los huesos, entre otras consecuencias nocivas para la salud.

Un ejemplo de la evolución del sistema digestivo humano luego del periodo paleolítico, a fin de adaptarse a diferentes alimentos disponibles, se encuentra en los primeros agricultores, quienes tienen más genes que descomponen el almidón, función necesaria para digerir la producción de la agricultura intensiva. Igualmente, los aborígenes inuit tienen más genes que producen enzimas que procesan los ácidos grasos, lo cual les permite ingerir una alta cantidad de animales marinos y pescado, alimentos abundantes en las regiones alrededor del polo norte. Una persona que no cuenta con esa adaptación genética de los inuit tendría el colesterol y los triglicéridos altos, aumentando su riesgo de infarto y diabetes tipo 2.

No existe evidencia que señale que los humanos están adaptados para comer solamente lo que se consumió hace dos millones de años. Tampoco existe evidencia que soporte la idea de una sola dieta balanceada para todos los humanos. La adecuada nutrición es un tema que requiere más investigación; sin embargo, existe información básica que puede orientar a la búsqueda de una alimentación saludable para mejorar el desarrollo de las personas y las sociedades y, como consecuencia, impactar positivamente en la felicidad. Más aún, la felicidad de comer no solamente tiene que ver con la nutrición, es la felicidad de compartir con la tribu el producto del trabajo en equipo, de caza y recolección en el pasado, del trabajo independiente o asalariado en el mundo moderno.

Actividad física

El ser humano no evolucionó sentado en un sofá viendo televisión, tampoco en una oficina ni en un aula sentado ocho horas al día. Su cuerpo evolucionó caminando, corriendo y escalando grandes distancias por horas, semanas o hasta años. También tuvo que correr cortas distancias a gran velocidad para matar o evitar morir. Sin embargo, el mundo moderno impone un modelo de sociedad en la que la actividad física se vuelve mínima. Es posible que, en tiempos ancestrales, de grandes demandas físicas y escasez de alimentos, la ley del mínimo esfuerzo, de ahorrar al máximo la energía, haya sido de gran ayuda para la supervivencia. Así, es posible que eso haya motivado la creación de sociedades en donde se minimice el ejercicio y se obtengan comidas más ricas en energía. En vez de subir la montaña, se hace una escalera, que luego se vuelve un funicular. En vez de caminar a recolectar fruta, llegamos en bicicleta y luego en auto. La recolección deja de hacerse a mano para hacerla con la ayuda de máquinas en donde la persona encargada está sentada frente a un timón. En vez de comer frutas mientras se realizaban diversas labores, se procesaron los alimentos, por ejemplo, en forma de carne seca, para terminar con productos embolsados de laboratorio más que de la tierra. Estos productos químicos, a fin de aumentar sus ventas, sintonizan con el gusto por la caloría concentrada y le añaden grasa trans. Parte de las ganancias tendrá que ser distribuida entre los congresistas que evitarán que se prohíban estos venenos modernos. Esto ha convertido a la sociedad moderna en un espacio de doble riesgo, por la abundancia de alimentos venenosos y por la falta de actividad física.

Los efectos de la actividad física en la salud son ampliamente conocidos, especialmente este previene enfermedades cardiovasculares como el infarto y reduce el riesgo de enfermedades crónicas metabólicas como la diabetes. Estas dos enfermedades son parte de los problemas más importantes de la salud mundial, matan o afectan la calidad de vida de las personas. El ejercicio físico, a pesar de que naturalmente muchas personas tiendan a evitarlo, es un elemento importante para la supervivencia. Aunque también cabe señalar que los estudios encuentran que el exceso de ejercicio resulta perjudicial, favorece lesiones, estrés, desgaste prematuro de las articulaciones, entre otros. De nuevo, el fitness se basa en un equilibrio más que un exceso.

Junto con la dieta, un adecuado grado de actividad física mejora la supervivencia y el desarrollo, y como consecuencia, genera felicidad. Las personas que realizan actividad física reportan tener un mayor bienestar, el cual aumenta cuando esta es frecuente. La actividad física a manera de deporte divertido genera aún más incremento en el bienestar. Igualmente, si se hace en un paisaje natural, como las caminatas de montaña, los efectos felices son mayores. Hacer actividad física en contacto positivo con otras personas también mejora el efecto del bienestar; por ejemplo, salir a caminar con amigos de forma amena en vez de quedarse sentados.

Asimismo, el ejercicio físico ayuda a combatir los afectos negativos. Su práctica regular reduce la ansiedad, especialmente cuando se trata de ejercicio intenso. Salir a correr o caminar enérgicamente ayuda a bajar la ansiedad más que un paseo relajado. La actividad física regular, como caminar, correr o montar bicicleta varias veces por semana, reduce la posibilidad de entrar en estados de depresión. Cuando la actividad física se combina con la meditación, se observan mejores efectos antidepresivos, incluso y especialmente en personas con depresión mayor.

La actividad física también es buena para los procesos intelectuales y emocionales que permiten regular el pensamiento, los afectos y el comportamiento, procesos que son fundamentales para el buen rendimiento y la felicidad. El ejercicio mejora el control cognitivo y la autoregulación, especialmente cuando se combina con haber dormido bien. De hecho, el ejercicio mejora el sueño.

Cuando, producto del ejercicio, se mejora el estado y la apariencia física, se mejora la autoestima. Este efecto es mayor cuando el ejercicio se combina con una buena nutrición, técnicas de manejo del estrés y con relaciones positivas con otras personas. Una adecuada autoestima es importante para el rendimiento y para la felicidad.

Aspectos cogniemocionales

No hay que ser consejero matrimonial para darse cuenta de que una mujer extremadamente hermosa, con un despampanante complejo mayor de histocompatibilidad, pero que es una loca de atar, no será la madre apropiada

para la crianza mínimamente saludable de los hijos. Tampoco será la compañera competente en soporte, comprensión y comunicación que permita el crecimiento de ella, de su pareja y de la relación. De la misma forma, un hombre atractivo y adinerado, pero incapaz de comprender a su pareja, y encima violento, tampoco será la pareja que llevará desarrollo y felicidad a sus hijos ni a su pareja. Para criar a los hijos o acompañar a la pareja de vida, se requiere no solo de un fitness físico, especialmente se requiere de una persona con un fitness cognitivo-emocional, que es objeto de la segunda dimensión cualitativa del fitness: las capacidades cognitivas-emocionales, de forma abreviada, las cogniemocionales.

Una revisión de los factores cognitivos y emocionales que fomentan el adaptamiento lleva a una enorme lista; sin embargo, se pueden identificar cuatro características de las personas que son las que pueden tener un mayor impacto positivo en el desarrollo y la felicidad: la conciencia plena, la regulación, el optimismo y la determinación.

Conciencia plena

La conciencia plena o *mindfulness* es un estado donde la persona presta atención fluida y completa a lo que está viviendo en cada momento, lo que lleva a disfrutar intensamente lo que le toca y evitar preocupaciones o frustraciones del pasado, o que podrían ocurrir en el futuro. Por ejemplo, disfrutar una cena, apreciando los sabores, aromas y colores del plato, en buena compañía, escuchando con atención y siendo escuchado, apreciando el tesoro del contacto consciente. Esto es contrario a lo que suele suceder: las personas tienden a estar con la mente en algún lugar diferente al que se encuentran, o a estar pensando en cosas pasadas o futuras. En una cena pueden tragarse el plato sin darse cuenta de qué comieron y regresar a sus casas sin haber prestado atención a lo que dijo, piensa o siente su acompañante. Así, se pueden fomentar relaciones un tanto ausentes con quienes los rodean, produciendo contactos personales de poca calidad y de menor cantidad. Esto también debilita el rendimiento académico, pues se puede seguir una carrera universitaria con un enorme tiempo en clase con la mente en otra parte; en el trabajo, no se atenderá plenamente al cliente ni se

procesará la información de forma aguda ni precisa. Incluso no estar con la conciencia plena en el trabajo puede causar accidentes fatales.

La conciencia plena evita la activación del sistema cerebral de divagación, el cual desconecta la atención voluntaria y lleva a la mente a pasearse por diversos temas sobre los cuales la persona tiene muy poco control. Esto suele traer preocupaciones sobre el futuro, así como recuerdos negativos del pasado, de forma que no solo distrae de una conducta eficiente y placentera en el presente, también reduce la tranquilidad y el bienestar, preocupándose por problemas que no están ocurriendo en el presente. Estas son potentes razones para entender que practicar la conciencia plena es un factor importante para el adaptamiento. Por un lado, reduce el estrés, y por otro lado, mejora la capacidad de solucionar de problemas y la relación con los otros; como consecuencia, produce un aumento notable en la felicidad.

Las personas pueden aprender en corto tiempo a mejorar su estado de conciencia plena. Las técnicas para alcanzarla no han sido inventadas por la ciencia moderna, su práctica se remonta a miles de años atrás, a diversas culturas de países como India, Japón y China. Sin embargo, la ciencia moderna ha encontrado que ciertos componentes de estas técnicas tienen efectos impresionantes en la salud y en el bienestar. De hecho, existen programas, validados con métodos científicos incluyendo estudios de neuroimagen, que en ocho semanas encuentran resultados positivos y sostenibles. Una revisión inédita hecha por Mauricio Alosilla-Velazco, investigador de nuestro grupo, resume los beneficios físicos, psicológicos y de rendimiento que las técnicas de conciencia plena, también llamadas de atención plena o *mindfulness*. Los beneficios físicos incluyen la reducción de la hipertensión, del dolor crónico, así como una mejora en el ritmo cardíaco. También se mejoran los niveles de energía y el funcionamiento del sistema inmunológico. Entre los beneficios psicológicos se encuentran una mejora general en la salud mental, con menores niveles de estrés, depresión y emociones negativas, mejora el humor, el afecto positivo, aun cuando la persona se encuentre en un entorno con un elevado nivel de problemas. Asimismo, el estado de conciencia plena mejora la empatía y las relaciones con otras personas. En el ámbito del rendimiento, mejora la toma

de decisiones, la autocrítica, la perseverancia en la tarea, la eficiencia a través del aumento de la flexibilidad, entre otros.

Quizá, los beneficios más impresionantes son los neurológicos. Estudios de neuroimagen encuentran un crecimiento de las conexiones nerviosas y del tamaño de áreas del cerebro involucradas en la conducta saludable y eficaz.

Autorregulación del comportamiento

Una persona que se comporta según las reacciones automáticas de su cerebro tendrá graves problemas para adaptarse a su medio. El cerebro reacciona de forma primitiva, con agresión, violencia o preocupación, respuestas que fueron útiles en la vida ancestral. Dado que la vida moderna ha cambiado de una forma sustancial, esas reacciones van a generar más problemas de adaptación que soluciones. Más aún, si bien nuestro cerebro tiene bases primitivas que nos ayudaron y aún nos ayudan a adaptarnos, el cerebro ha evolucionado de forma reciente adquiriendo una capacidad de racionalidad, estrategia y control, que diferencia notablemente la conducta humana moderna de la del humano torpe y reactivo de hace tan solo unos cien mil años.

Una de las funciones más importantes de esta evolución reciente humana es la capacidad de regular el comportamiento; esto es reconocer los impulsos y las reacciones ancestrales para poder usarlos cuando resulte positivo, y controlarlos cuando no. Esta regulación va a llevar a un incremento notable del cumplimiento de metas, con su efecto positivo en la felicidad, así como una reducción de las emociones de infelicidad inútiles; es decir, emociones negativas que no tienen una causa real, que no están conectadas con algo que en verdad haya que cambiar o eliminar en la vida.

La autoregulación se puede mejorar de una forma notable. La terapia conductual cognitiva, la rama de la psicología que reporta científicamente las mejoras más eficaces y en menor tiempo en la psicoterapia, ha desarrollado y mejorado las formas para conseguir la autoregulación. Estas técnicas se pueden desarrollar en unas pocas semanas y, al igual que las técnicas de mejora de la conciencia plena, se pueden incluso desarrollar a través de libros o videos de autoaplicación. Nuestro grupo de investigación está trabajando con las más reconocidas expertas en meditación de conciencia plena y terapia

conductual cognitiva para desarrollar pilotos de módulos simples, de autoaplicación y gratuitos. La conciencia plena y la autorregulación son los procesos cogniemocionales que pueden generar los mejores cambios de forma simple y al alcance de todos. Creemos que pueden tener un gran impacto en el desarrollo y la felicidad en el Perú.

Determinación

Angela Lee Duckworth, profesora de Psicología en la Universidad de Pensilvania y fundadora de la organización sin fines de lucro Laboratorio del Carácter, ha estudiado los elementos psicológicos que predicen el éxito y el bienestar. Encuentra que el éxito en la educación formal no se predice por el coeficiente intelectual, la hora en la cual se estudia o el tipo de colegio al cual se asiste. Es la autodisciplina del estudiante la que lleva al mayor éxito en los estudios. Cuando Lee extiende su investigación para entender qué lleva al mejor cumplimiento de metas de largo plazo, encuentra que es la determinación, es decir, la perseverancia y la pasión por la meta de largo plazo, la que impulsa en mayor medida la realización de grandes metas. Más que la inteligencia, el esfuerzo y la dedicación sostenida en el tiempo predicen la realización de grandes metas. El conseguir metas elevadas está al alcance de todos, bajo las reglas meritocráticas de la determinación. No se requiere ser inteligente ni un genio, tampoco haber estado en un colegio caro o experimental, simplemente se trata de dejarse de tonterías, encontrar una meta trascendente con la que uno se sienta totalmente apasionado, y pasar largas horas, días y años disfrutando de estar haciendo lo que nos apasiona. La determinación ciertamente requiere esfuerzo: implica controlar las ganas de hacer cosas que brinden placer en el corto plazo por el sacrificio que lleva a un mayor placer, a una meta trascendente en favor del individuo, de la familia y de la sociedad. Es una felicidad meritocrática donde no se necesita comprar cosas caras, ni asistir a cócteles con gente bonita e importante, tan solo se necesita encontrar un propósito de vida y dedicarse a él.

Optimismo

Otro de los factores que aporta de forma importante al adaptamiento es el optimismo. Martin Seligman, de la Universidad de Pensilvania, es uno de los

psicólogos más influyentes en la ciencia del comportamiento y, en particular, en la psicología de la felicidad. Dentro de su línea de investigación propone que el optimismo es uno de los elementos centrales para la salud y el bienestar. El optimismo, para Seligman, no se trata de mirar la mitad del vaso lleno y evitar la mitad del vaso vacío, sino de la forma en que las personas reaccionan ante las dificultades. La persona optimista piensa que el problema es temporal y que está en sus manos poder cambiarlo: la dificultad es una mera cuestión de coyuntura. Estos pensamientos están asociados a la reducción de afectos negativos y a un enfoque de eficacia en la resolución de problemas, lo cual genera una recuperación emocional hacia los estados positivos, que según las dificultades se van resolviendo. La persona pesimista, por el contrario, considera que el fracaso va a durar para siempre y va a minar las diferentes áreas de su vida, lo cual genera afectos negativos que van creciendo en intensidad y va abarcando diferentes facetas de la vida. Cuando la persona pesimista tiene un triunfo, piensa que no lo logró por sí misma y que el triunfo no va a influir positivamente en otras áreas de su vida, de forma, que hasta en los logros, las ideas del pesimista son negativas y causan afectos negativos que van generalizándose en un estado de infelicidad. En oposición, la persona optimista considera que el triunfo fue alcanzado por las propias virtudes y que el logro va a influir en otras áreas de su vida. Esta idea la llevará a emociones positivas que se extienden en emociones generales de felicidad. No toda persona que alcanza los logros obtiene la felicidad; hay que mantener el optimismo.

El optimismo también aumenta la resiliencia. La resiliencia es la capacidad de resistir las grandes dificultades de la vida; los problemas no nos derriban y salimos de ellos de manera rápida y sin mayores efectos secundarios.

Los afectos negativos relacionados a pensamientos pesimistas están asociados a un mayor riesgo de ataques al corazón y enfermedades cardiovasculares en general, a una facilidad para adquirir enfermedades infecciosas, y constituyen un factor elevado de riesgo de contraer cáncer y diversas causas de mortalidad. Una vez enfermas, las personas pesimistas tienden a tomar menos acciones concretas para prevenir males de salud, como ir al médico o hacer dieta. Los pesimistas tienden a reportar niveles de

infelicidad mayores, y esto conlleva a contar con menos relaciones de apoyo y soporte, siendo estos últimos elementos muy importantes para la salud y el bienestar. Adicionalmente, existen mecanismos biológicos directos que influyen en que los pesimistas sufran más enfermedades y se recuperen con mayor dificultad. Las personas optimistas, comparadas con las personas pesimistas, cuentan con un funcionamiento más eficiente del sistema inmunológico y tienden a vivir bajo menor estrés, lo cual se asocia con la protección de daños internos en los vasos sanguíneos que promueven la arterioesclerosis. Dado que la vida puede traer problemas graves o crónicos, la resiliencia resulta fundamental para el adaptamiento. El optimismo impulsa esta resiliencia, pero no solo eso, evita que las personas sean inútilmente infelices en condiciones de logro de metas importantes y fomenta que las personas enfrenten con bienestar los retos de la vida cotidiana.

Fitnes social

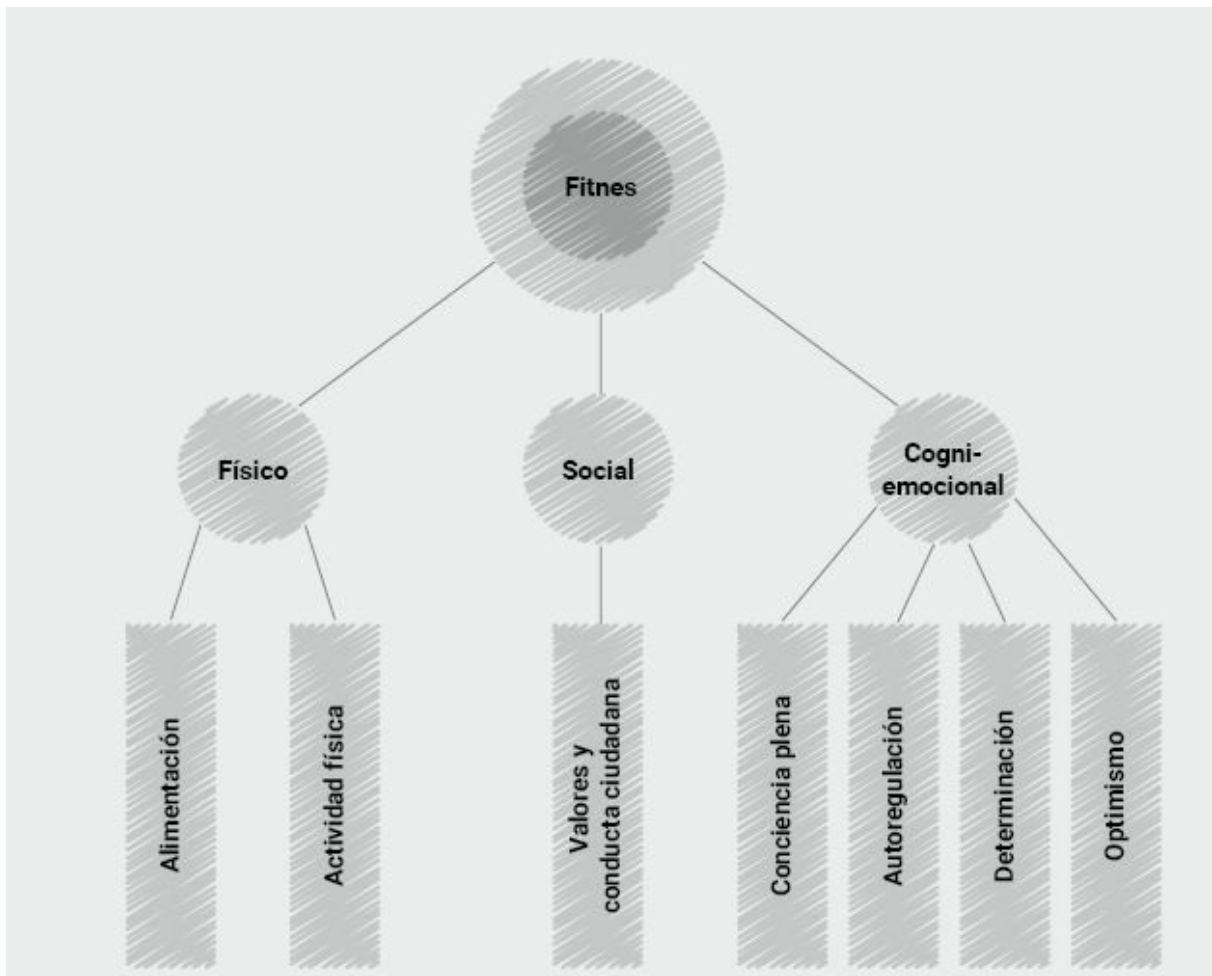
El tercer pilar para lograr el adaptamiento es el fitnes social. Junto con el fitnes físico y el cogniemocional, brindan las bases para un desarrollo integrado y sostenible que, como consecuencia, nos lleva a la felicidad. No basta con ser una persona o una familia con adaptamiento; si es que se vive en una sociedad en la que no hay una organización e interacción positivas, la persona se topará con riesgos para la supervivencia y el desarrollo como la delincuencia institucionalizada en la calle y en la política. No se podrá hacer negocios porque habrá que pagar cupo; el país no crecerá porque los líderes que toman grandes decisiones de mejora, las toman para sus propios intereses y no para el máximo beneficio de todos. Además, un fitnes social débil puede conducir a una relación entre personas agresiva y no cooperativa, la cual se reflejará en las calles, en los centros de estudio y en el trabajo o, peor aún, en el Congreso. En vez de seguir unas reglas básicas de tránsito, de respeto y de ayuda mutua, se dará una guerra de todos contra todos, haciendo de la experiencia de la calle, del estudio, del trabajo, una infeliz e improductiva, perdiendo tiempo innecesariamente y sintiendo que de esa forma no se puede llegar muy lejos. Habrá menos cooperación y más envidia, habrá más afán de desprestigiar al otro y hacer caer al que tiene éxito, que cooperar para que

todos salgan adelante, algunos primero y otros después. El fitness social es una dimensión fundamental para el adaptamiento.

La dimensión social del adaptamiento nos conduce directamente al tema de los valores, tema que se introdujo en el capítulo «La antirreceta de la felicidad», cuando se presentó la segunda capa de la antirreceta, que es la cultura. Allí se señaló que los valores son reglas de interacción coordinadas entre los miembros de una sociedad, que sirven para facilitar la satisfacción de las necesidades colectivas en el contexto ambiental e histórico de una cultura. Esto evita la debilitación de la acción coordinada de los individuos y de los grupos familiares-amicales, que resultaría en una enorme pérdida de fitness en el contexto de una especie cuya fortaleza fundamental es la organización social. En América Latina, se observa una elevada felicidad familiar; sin embargo, se encuentra un nivel de corrupción política y callejera elevadas; también, un elevado nivel de chisme y envidia que inhibe y hasta anula el progreso de las familias, las empresas y el país. En el siguiente capítulo se discutirá con profundidad cómo los valores latinoamericanos están configurados en modo tribal para servir al grupo de familiares y amigos, valores que no se extienden a los que están fuera de la tribu ni a la sociedad general ni a la patria.

Las tres dimensiones del fitness constituyen pilares de soporte que, en sí mismos, no llevan al adaptamiento; como su nombre lo indica, se trata de un soporte para ejecutar el modelo de bienestar de la mejor manera. Es decir, reforzar valores, definir metas trascendentes de vida coherentes con la profunda naturaleza humana, en un grado retador y realista en relación con los recursos disponibles. Todo esto dirigido hacia la satisfacción fluida de las necesidades.

Tres dimensiones del fitness (GRÁFICO 10)



4 Hay también un placer positivo, motivado, placer de relación, un placer eudaimónico.

5 Años atrás se creía que la cultura era una manifestación exclusiva de los seres humanos. Sin embargo, en los últimos años se viene encontrando evidencia por ejemplo, de danzas, técnicas de caza, herramientas en grupos de grandes primates que los caracterizan y diferencian de otros grupos de la misma especie, elementos que aplican para la definición clásica de cultura.

TERCERA PARTE

VALORES TRIBALES

CAPÍTULO 5

LA CIENCIA DE LOS VALORES: QUÉ SON Y PARA QUÉ SIRVEN

El tema de los valores está presente en las conversaciones en las mesas de café, en los noticieros, en las parroquias, entre otros. Sin embargo, ese concepto popular de los valores no es el mismo que se encuentra como producto de las investigaciones desde la psicología social. A fin de poder promover los valores para contribuir a la creación de una sociedad más feliz y menos corrupta, es importante ir más allá de la definición de sentido común para entender, desde una perspectiva científica, de dónde vienen, qué son y cómo funcionan los valores. A manera de introducción, se pondrá un ejemplo que ayude a entender la compleja e importante función de los valores.

La Amazonía en general, y la selva baja en particular, constituyen uno de los entornos más complejos para la adaptación humana. La presencia de la civilización moderna está sistemáticamente asociada al acelerado deterioro del ecosistema. Uno de los pocos, si no el único, sistemas de sociedad sostenibles en este entorno es el de las pequeñas comunidades nativas. El ecosistema amazónico se caracteriza por una exuberancia de vida silvestre, el cual, paradójicamente, tiene también una gran fragilidad. En primer lugar, la capa de tierra fértil es bastante delgada, lo cual implica que la agricultura intensiva no puede realizarse por mucho tiempo, pues, luego de unos pocos años de cosecha, la tierra se debilita y la producción agrícola se reduce de forma acelerada. Junto con esto, la exuberancia de vida es tal que cultivar una sola especie en grandes cantidades favorece la rápida aparición de plagas que pueden terminar con los monocultivos. De forma natural, en la Amazonía se puede encontrar una enorme diversidad, pero una baja densidad de especies. Esto quiere decir que en una parcela se encontrarán muchas especies de flora, pero poca cantidad de cada una de ellas, en un equilibrio ecológico que evita el desarrollo de plagas. Las comunidades amazónicas desarrollan un sistema de horticultura similar al de la naturaleza: plantan pequeñas cantidades de diversas especies de cultivo. Algunas comunidades, luego de unos años de

explotación de la tierra, se mueven a tierras lejanas para dejar que la delgada capa de tierra fértil se regenere. Después de completar un enorme circuito formado por varios sitios de asentamiento, regresan y pueden cultivar de nuevo en la tierra que muchos años atrás dejaron, y ya se recuperó.

De igual forma, se encuentra una gran diversidad de animales, pero en una baja densidad; la caza intensiva llevaría a una rápida extinción de las especies en esa zona. Para evitar esto, los nativos amazónicos pescan y cazan solamente lo que necesitan para el día. Sin embargo, tanto la caza como la pesca son actividades sujetas a la suerte (algunos días se tiene éxito y otros no), produciendo una inseguridad para llevar los alimentos a su familia. Para enfrentar este dilema, los amazónicos comparten el producto de la pesca y de la caza como un bien comunitario, de tal manera que, si un día un nativo no pesca ni caza, no tendrá la ansiedad de llegar a su hogar con las manos vacías, lo que podría motivarlo a pescar y cazar para acumular alimento para los días sin suerte. Más bien regresará a la comunidad tranquilo, sabiendo que alguno de sus vecinos compartirá con él su suerte.

En cierta medida, el concepto amazónico de familia es comunitario, pues no solo la caza y la pesca son para la familia-comunidad, sino también los elementos de la naturaleza como los ríos, que son cuidados por el bien de la familia-comunidad. Los bienes «privados» son compartidos de una forma que sorprende y cuestiona el sentido de propiedad del foráneo. Por ejemplo, dos personas de un equipo de investigación pueden permanecer bajo el fuerte sol tropical, sin pasar a la sombra de la terraza de una vivienda, respetando la propiedad privada y esperando ser invitados. Los amazónicos pensarán que son tontos: si hay sitio, ¿por qué no se ponen bajo la sombra? Por otro lado, si el equipo de investigación llega en una lancha y hay sitio en la misma, sin mediar mayor solicitud, los que tengan que viajar subirán abordo. Los amazónicos se han adaptado de forma sostenible y exitosa a las complejidades del ecosistema, aunque lo más probable es que tengan problemas de choque cultural cuando se trasladen a espacios con otros sistemas de sociedad. En contraste, la sociedad moderna, con sus ideales de acumulación, explotación y baja inteligencia colectiva o estupidez comunitaria, terminaría rápidamente convirtiendo la selva tropical en la estepa amazónica.

El funcionamiento del sistema social amazónico requiere de un estricto protocolo de comportamiento colectivo para controlar a aquellos vecinos que rompan el equilibrio del consumo minimalista para su provecho personal, en contra del bien común. Si alguien comienza a cazar y pescar más de la cuenta para acumular, los otros vecinos tienen dos caminos. El primero consiste en hacer lo propio; es decir, si el otro lo hace, entonces también yo lo hago; lo cual llevaría, más temprano que tarde, a la extinción de los frágiles recursos naturales. La fuente de supervivencia se agotaría y, en unas generaciones, la sociedad como tal se extinguiría y tendría que movilizarse a un nuevo espacio.

El otro camino consiste en desarrollar un sistema de vigilancia social estricto que corte rápida y eficazmente cualquier conducta que vaya en contra del equilibrio ecosocial. Este mecanismo de vigilancia funcionará de forma generalizada en la medida que no dependa solo de la vigilancia externa, debido a que siempre existirán puntos ciegos. Este debe depender de la interiorización de normas de comportamiento que hacen que las personas, no por el temor al castigo o por ser vistas, sino porque creen profundamente que eso es lo correcto, se comporten según los principios que favorecen la supervivencia y el desarrollo del grupo. Más aún, para que funcionen eficazmente, estas normas interiorizadas deben estar conectadas con un sistema dual, en el que, por un lado, la ruptura del protocolo de comportamiento lleve a sentimientos muy negativos como la culpa y, por otro lado, el cumplimiento del referido protocolo lleve a sentimientos muy positivos relacionados con la felicidad. Para completar la sostenibilidad psicosocial del sistema de autovigilancia para el bien común, este módulo con componentes cognitivos (la idea del comportamiento correcto) y afectivos (felicidad ante su cumplimiento e infelicidad ante su falta) no solamente debe evaluar el comportamiento propio, sino el del otro, generando sentimientos muy positivos cuando el otro se comporta de acuerdo con las conductas en pro de la sociedad, y generando sentimientos muy negativos y hostiles cuando el otro falta a esos principios. A este patrón interiorizado de comportamiento se le denomina «valores» y son fundamentales para que una sociedad viva de forma armoniosa y productiva.

El ejemplo de la comunidad amazónica que se acaba de mencionar explica cómo, durante millones de años, la especie humana, junto con otras especies sociales complejas, ha evolucionado hasta adquirir este *hardware* y *software* especializados, a través de un proceso de selección natural. El *hardware* es un módulo en el cerebro en donde se albergan los valores; mientras que el *software* es el contenido de los valores que se adaptan a las circunstancias geográficas, históricas y sociales de cada sociedad. Los grupos sociales complejos que no contaban con este chip y programa de valores tendían a desaparecer, en comparación o en confrontación con aquellos que sí contaban con ellos. Los cultivos de una tribu con valores de cooperación, ayuda mutua y respeto colectivo serían más eficaces en épocas de cambios climáticos y favorecerían su supervivencia, comparada con otra tribu sin valores en la que los más «vivos» atrasan a los más «tontos». Los más «tontos» dejarían de cooperar y todos se volverían tontos, no quedaría nadie para trabajar y se extinguirían. Una tribu con valores de cooperación y sacrificio por la tribu tendrá mayores posibilidades de vencer, en un combate por el control de las fuentes de agua o por cualquier otra causa, a otra tribu sin esos valores.

Los valores son ideales de conducta que se aplican en todas las situaciones

No solamente permiten la supervivencia y el desarrollo, sino que también son fundamentales para una vida cotidiana armoniosa y eficiente entre las personas. Una sociedad en crisis de valores tendrá como síntoma unos espacios públicos (como la calle) en donde no se respete al otro; habrá una guerra del más fuerte o del más necio, sin cumplimiento de las normas de tránsito, lo cual hará que las personas se demoren más en llegar, y al llegar, estarán de mal humor: la infelicidad aparecerá a la vuelta de cada esquina. Se fomentará la reducción acelerada de los valores debido a que, cuando una persona se ve afectada por la conducta de antivalores de los otros, tiende no solo a dejar de comportarse de acuerdo con los valores, sino que rápidamente llega a disfrutar el devolver el antivalor al otro. Esto conduce a una escalada de los antivalores, de la conducta callejera antisocial y del joder al otro como

deporte nacional. Esta situación se vuelve enfermiza cuando se trastoca la naturaleza humana de la interacción feliz de apoyo por la miseria conflictiva en la que todos pierden.

Los valores son patrones de comportamiento ideales, cuyas funciones son fomentar la sana y feliz convivencia, la supervivencia y el desarrollo de una sociedad. Para que cumplan su función, tienen que haber sido interiorizados como ideales que se encuentran por encima de una y de todas las personas. En el caso de las sociedades religiosas, los valores son dados por Dios, y su falta es motivo del castigo divino. Este ir más allá de la persona individual y sus necesidades egoístas es fundamental para que los valores regulen la conducta social. Si fueran normas o reglas que conviene seguir solamente para una buena convivencia, las personas actuarían de acuerdo con los valores solo cuando estuvieran observados y sujetos al castigo, y más temprano que tarde, el interés individual o familiar se pondría por encima del bien común. Las otras personas y familias encontrarían la forma de sacar provecho de la situación, evitando ser observadas o hasta engañando, aparentando una conducta correcta que oculta la falta a los valores. Si esta conducta se multiplica, como en el caso de la conducta antisocial callejera, se genera una cascada de conductas que van contra el bien común, que a la larga terminaría creando la ruptura de la cooperación y la declaración del estado de guerra de todos contra todos. Un ejemplo es el congreso de la república, en minúsculas, y los presidentes de la República: desde hace unos años, nadie sabe para quién trabaja, todos saben de la corrupción generalizada, de la lucha salvaje por intereses personales y grupales mezquinos, y de la absoluta escasez de valores. Es más fácil encontrar un oso panda en el cerro Lomo de Corvina que un político honesto.

Los valores tienen que trascender las situaciones: un político que hace buenas y honestas propuestas de obras en su campaña ante el público, y que luego negocia un porcentaje de las obras públicas para su beneficio, no tiene valores. Una persona que no roba porque sabe que lo van a detectar no tiene el valor de la honestidad. Alguien que no roba así no lo estén vigilando y no haya forma de detectarlo, una persona honesta en su casa, en su trabajo y en la calle, será una persona con valores de honestidad. Esta es otra característica de los valores: guían la conducta en diferentes situaciones de

vida, no en una sola. Si bien este principio es un aspecto central de los valores, un efecto colateral es que lleva a una conducta conveniente porque conduce al progreso individual y hasta asegura la supervivencia. Una persona sin valores puede robar un tornillo en un almacén o cinco mil dólares mensuales en su empresa porque detectó un vacío en el sistema de vigilancia. Sin embargo, la teoría de las posibilidades sugiere que, en algún momento, sea por descuido, por casualidad o por auditoría, se detectará el robo, lo cual puede llevarla al desprestigio o a la cárcel. Ambas, en menor y en mayor medida, reducen las posibilidades de desarrollo del corrupto. Los valores son tesoros individuales no solamente en la virtud de la persona, también lo son para la supervivencia y el desarrollo. Un presidente de la República o un político en el poder pueden tener una autopercepción de omnipotencia que los lleva a perder perspectiva y a creer que pueden hacer todo sin ser detectados. Con valores, evitarán los actos corruptos, a pesar de las tentaciones propias del poder (millones de dólares en coimas, abuso de autoridad, beneficios ilícitos para sus familiares y amigos, entre otros). Sin valores, cometerán los actos corruptos y, luego de gozar del poder, la fama y los lujos, terminarán en la cárcel, además de condecorados con la infeliz percepción nacional de ser un mal nacido para la patria. Dado que, en el Perú y en Latinoamérica, esta es una historia común, podemos deducir que hay un grave problema de valores, con sus respectivas consecuencias nefastas en el desarrollo y la felicidad de la región. Es una de las peores y silenciosas epidemias que está matando el progreso de la región y que es necesario combatir.

Los valores son adaptaciones culturales que pueden fomentar el conflicto intercultural

La función de los valores es la de brindar a las nuevas generaciones de una sociedad atajos eficaces para la adaptación a su entorno ambiental e histórico. La adaptación de una sociedad a un entorno se puede intentar pensando y experimentando reto por reto, momento por momento, lo cual podría ser muy poco eficiente, dado que en cada circunstancia sería necesario un enorme esfuerzo. El atajo consiste en hacer generalizaciones sobre qué funcionó en la

mayoría de los casos en los diferentes momentos, a lo largo de periodos muy largos. Este atajo resulta muy eficiente, aunque sensible a los errores de la generalización: aplicar un atajo que funcionó en el contexto del pasado, pero que frente a importantes cambios deja de ser funcional.

Los valores constituyen los intentos exitosos por enfrentar la supervivencia y alcanzar el desarrollo en el ecosistema, y también los hitos que forman parte de su memoria colectiva. Se traducen en principios culturales y conductuales ideales que caracterizan la cultura. Dado que los entornos y las historias de las diferentes culturas son diversos, los valores tienden a cambiar de sociedad en sociedad, en la medida que tengan entornos e historias diferentes.

Se había mencionado que los valores, para que cumplan su función, deben ser trascendentes a la persona; es decir, no deben ser principios de vida meramente convenientes, sino tienen que estar muy por encima del individuo, deben ser ideales buenos en sí mismos. Esta trascendencia no se da solamente desde la persona individual en relación con los otros miembros de su sociedad, también se da frente a todas las personas de todas las sociedades. Esto lleva a la paradoja de que los valores, para que funcionen adecuadamente, deben de ser interiorizados como principios universales, aunque en la práctica no sean realmente universales y varíen de cultura en cultura. Así, cuando dos culturas cuentan con valores opuestos y estas tienen una interacción importante, se produce el choque de valores, el choque cultural.

Se había mencionado que el cumplimiento de los valores conduce al individuo a sentimientos positivos, sublimes, de una felicidad elevada, hasta mística. La falta a los valores, por el contrario, lleva a sentimientos negativos profundos, como la culpa, la vergüenza o, para los creyentes, el pecado. Estos tienen que ser sentimientos potentes para poder dirigir la conducta individual más allá de su conveniencia egoísta. Cuando se trata de la observación del comportamiento de antivalores del otro, se producen deseos de «poner orden en la sociedad», «evitar que la sociedad se destruya» e ideas como «tenemos que hacer que la gente se porte correctamente». Esto mismo se aplica con el choque cultural, cuando se observa a un miembro de otra cultura, con valores diferentes debido a que se ha adaptado a otra historia y otra geografía, en vez

de observar con curiosidad las diferencias de valores entre culturas, se activa una emoción negativa intensa que motiva un deseo de evitar que la sociedad se «contamine» con esos «antivalores», un llamado a traer al orden a los que traen malas costumbres. Rápidamente, la discriminación y la probabilidad de violencia contra grupos culturalmente diferentes está a la vuelta de la esquina.

Un ejemplo del choque cultural se puede observar en el contacto de la cultura amazónica con la andina. Se ha señalado que la fragilidad del ecosistema amazónico favorece la supervivencia y adaptación de los grupos que practican un consumo minimalista, con una horticultura de pequeña escala, y una práctica de la pesca y la caza reducida al consumo del día. Para que esta práctica sea sostenible, el compartir resulta ser un valor fundamental, pues reduce la motivación de acumular y poner en riesgo el equilibrio del ecosistema. Así, la adaptación cultural se traduce en un bajo sentido de acumulación y en un elevado sentido de compartir lo que se tiene.

En contraste, el entorno de la cordillera de los Andes se caracteriza por tener un suelo muy rico y resiliente, en el que se producen varias cosechas al año, por muchos años. Este sistema favorece la agricultura intensiva; más aún, esta es necesaria dado que las grandes variaciones estacionales requieren de que se acumule la producción para los tiempos en donde no se produce. Para lograr una agricultura intensiva, se requiere de una compleja organización social, con un número elevado de personas construyendo y manteniendo reservas de agua y canales de regadío que atraviesen las montañas hasta las tierras de cultivo. A diferencia de las pequeñas comunidades amazónicas autónomas, se requieren sociedades masivas con un elevado nivel de organización y, consecuentemente, jerarquía. Esto se traduce en formas conductuales culturales de una sociedad vertical, con una concepción de ciudadanos superordinados y subordinados, con un elevado sentido de la industria y la acumulación y una rutina diaria de trabajo duro. Estos principios de comportamiento permiten la fluida satisfacción de las necesidades de este grupo dentro de su entorno. No es necesario que cada generación no requiere descubra y redescubra las fórmulas sociales adecuadas, por ensayo error de varias generaciones; estas fórmulas exitosas han sido interiorizadas como valores, constituyendo atajos para la adecuada satisfacción de las necesidades en su contexto ambiental e histórico.

Estos valores son opuestos a los que se encuentran en la Amazonía. El ecosistema frágil y exuberante favorece conductas de bajo sentido de industria y de poca acumulación, pues ambas lo deteriorarían. La caza y la horticultura amazónica no requieren de sociedades masivas y jerárquicas, más bien favorecen a las pequeñas comunidades tradicionales horizontales. De esta forma, cuando el andino se encuentra con el amazónico, este le dirá al amazónico «holgazán», al ver su poco sentido de acumulación e industria. El amazónico replicará tildando de «angurriento» al andino. El amazónico tratará de «tú» a un andino de una posición social más elevada, ya que en su cultura horizontal no existen el «tú» y ni el «usted». El andino se sentirá ofendido e incómodo por la «falta de educación» del amazónico. Ambos se mirarán con desprecio porque han interiorizado sus respectivos valores como la forma única y universalmente correcta de comportarse, cualquier otra forma debe ser motivo de desprecio porque constituye una amenaza para el buen funcionamiento de la sociedad. Los valores evolucionaron en un ritmo de cambio social extremadamente lento, en un mundo con un bajo nivel de interacción intercultural, en el que no había aviones, ni autos y la domesticación de los animales para el transporte, como el caballo, aún no se había desarrollado.

En contraste, el mundo moderno impone cambios sociales rápidos y elevadas interacciones en múltiples niveles entre diversas culturas. Las migraciones se hacen por barco y por avión; los medios de comunicación, como la televisión y el internet, acercan a las personas de los más diversos países a una velocidad nunca vista en la historia. Esto aumenta la probabilidad e intensidad de los conflictos interculturales, que pueden convertirse en guerras santas y no santas. El desencuentro de valores ha producido no solamente conflictos, sino guerras a lo largo de la historia a fin de defender «el único comportamiento universalmente bueno», cuya desviación debe ser militantemente combatida. El ser humano es una especie magníficamente adaptada para la vida tribal, y ahora está en un doloroso proceso de mutación para enfrentar el nuevo entorno intercultural. Los valores pueden ayudar a mantener el bienestar y el desarrollo de una sociedad, pero también pueden generar una militante discriminación y ser la

motivación profunda y hasta sagrada para combatir a aquellas culturas que viven con valores muy diferentes.

El humano moderno tiene que aprender a comprender las diferentes culturas con sus respectivos valores, en el contexto de sus propias adaptaciones. Tiene que aprender a controlar sus emociones viscerales frente a los valores distintos. Tiene que desarrollar la habilidad para comprender la funcionalidad de sus propios valores y la de los otros.

Los valores disfuncionales: ideales interiorizados que entorpecen la adaptación al entorno

El entorno moderno dista mucho del ancestral, las diferencias geográficas se van reduciendo debido al avance de las construcciones urbanas que invaden los espacios naturales; asimismo, la expansión de grandes centros comerciales y supermercados van marcando influencias compartidas en el consumo. Los medios de comunicación internacionales y el acceso a internet brindan una influencia global de los valores que se transmiten a través de ellos. Las grandes metrópolis como Londres o Nueva York han dejado de ser ciudades fundamentalmente británicas o estadounidenses para convertirse en complejas mezclas culturales. Lima es también una compleja mezcla de diferentes migraciones nacionales e internacionales que se han integrado y polarizado, creando diferentes subproductos culturales, desde el *combi-chicho-achorado* , pasando por el *sholo-chic* , hasta el europeo *acriollado* .

Las sociedades contemporáneas de las grandes ciudades interculturales no han tenido siglos o milenios para adaptarse lentamente y generar valores que, por ensayo y error, son las mejores fórmulas para que la sociedad satisfaga las necesidades de sus ciudadanos. Son más bien mutaciones que parten de los valores tradicionales de las diferentes sociedades de origen de los migrantes y van mutando en ensayos relativamente improvisados de adaptación al nuevo entorno metropolitano. Estas mutaciones pueden ser exitosas, en la medida que efectivamente cumplan, por lo menos, con dos condiciones.

La primera, que sean interiorizadas por una importante mayoría como formas de comportamiento ideal, un acuerdo colectivo acerca de lo correcto y lo idóneo, que va formando una identidad compartida. Estos ideales de comportamiento tienen que estar asociados a intensas emociones reguladoras, de felicidad trascendente con su cumplimiento, y de culpa ante la falta propia e indignación ante la falta de los otros. La segunda, que el cumplimiento de esos valores facilite la satisfacción de las necesidades de la mayoría de sus ciudadanos, no la de unos cuantos, de forma sostenible en el tiempo. Cuando ocurre esto, se puede hablar de valores adaptados o de valores, en sentido estricto. Cuando no cumplen con una de estas dos condiciones, se puede hablar de valores disfuncionales.

Estos valores disfuncionales pueden observarse no solamente en grandes metrópolis conformadas por muchas culturas de origen diverso, sino también pueden observarse en culturas ancestrales que no se han adaptado a los cambios de su entorno. Estos cambios pueden ser climáticos; por ejemplo, una cultura amazónica que guarda sus valores tradicionales, pero la deforestación convierte su selva tropical en tierras sin animales, sin peces ni frutos, en un asentamiento urbano marginal sujeto a la economía liberal de la pobreza extrema. También puede tratarse de cambios en los sistemas económicos como sociedades que se basaban en modelos de cooperación y, de forma voluntaria o forzada, consciente o sin conocer sus consecuencias, entran en un modelo de mercado capitalista; el caso de las comunidades en las áreas de influencia minera es un ejemplo. Pueden ser cambios del entorno basados en influencias ideológicas o religiosas cuando la cosmovisión tradicional es cambiada por una nueva, como el ingreso de la religión evangélica o el marxismo. Estos tres cambios del entorno ilustran algunas de las muchas transformaciones que puede pasar una sociedad. Los valores que se van moldeando a esta nueva situación pueden resultar ser adaptados o disfuncionales. El estudio del desarrollo no solamente debe contemplar las variables de desarrollo económico, de educación o de acceso a servicios de salud; también debe contemplar la funcionalidad de los valores, debido a que una sociedad con valores adaptados sabrá resolver sus problemas de educación, salud y desarrollo. Sin embargo, una sociedad puede tener en un momento una buena economía, educación y salud, gracias a un sistema

asistencialista con amplios fondos, pero si la sociedad cuenta con valores disfuncionales que no son debidamente adaptados, podrá arruinarse a sí misma con envidias, guerras entre grupos y corrupción. Más aún, cuando termine el financiamiento asistencialista, terminará el «desarrollo».

La estabilidad de los valores

Los valores se van formando desde muy temprana edad, fundamentalmente con la dirección de los padres y de otros adultos cercanos. Apenas el cerebro adquiere la capacidad de comprender que hay un comportamiento bueno, señalado por la autoridad de los adultos y su ejemplo, el niño va adquiriendo esos comportamientos buenos, preferibles a otros. También observará el comportamiento de los niños a su alrededor, generando un aprendizaje vertical por autoridad, y uno horizontal por imitación, sistema de dos ejes que facilita la conducta colectiva, permitiendo que el niño mantenga la formación familiar, a la vez que se integra en el grupo. Adicionalmente, los medios de comunicación jugarán un papel complementario, generando ideales de comportamiento de un nivel más general de la sociedad. La religión, por su lado, ejercerá un papel en la formación en valores en la medida que sea un aspecto central en la cultura. El islam es un ejemplo de una religión con gran influencia sobre los valores. El catolicismo latinoamericano, una variante regional del credo oficial católico, comparado con la religión de los musulmanes, tiene una baja influencia en la formación de ideales de conducta. En algunos contextos, las ideologías pueden funcionar como equivalente funcional de la religión en el mundo agnóstico.

Conforme avanza la niñez, las palabras influyen menos que el ejemplo, de forma que, si a un niño le dicen que no se debe mentir, pero observa cómo los padres mienten continua y descaradamente, no interiorizará el valor de la honestidad. Por ejemplo, los padres llevan al hijo a la escuela y llegan tarde por haberse quedado dormidos, pero le dicen a la maestra que llegaron tarde porque se les malogró la movilidad, el valor de «quedar bien a la buena o a la mala» se le irá inculcando desde pequeño. Si la movilidad con la que se va a la escuela se pasa la luz roja del semáforo, no se interiorizará el cumplimiento

de las normas. Si se celebra haber robado algo del mercado o supermercado, no se inculcará el valor de la honestidad, sino que se sembrarán profundas raíces del antivalor de sacar el provecho de la oportunidad en contra de lo correcto, la criollada, antivalor que cuando adulto puede llevar al hijo a la ruina, a la cárcel o a la muerte por ajuste de cuentas.

Con el fin de la adolescencia, el flamante adulto integra sus experiencias de formación de valores y define los valores que quedarán de forma relativamente estable en su vida. Estudios clásicos realizados en la década de 1960, 1970 y 1980 encontraron una gran estabilidad en los valores de vidas de las personas. Las formas cómo esos valores se traducen en la vida de una persona pueden ir modificándose, pero los valores se mantienen estables. Milton Rokeach y Kemp Graton, de la Universidad Estatal de Michigan, son dos de los pioneros en estos estudios. Por ejemplo, encontraron que si un joven tiene una genuina vocación de servicio, basada en los valores de ayuda, benevolencia y asistencia a los demás, puede ingresar al camino sacerdotal como forma de vida acorde con esos valores. Sin embargo, si durante su vida sacerdotal siente que no forma parte de una comunidad religiosa que comparte esos valores, puede dejar el sacerdocio, y se dedicará a una actividad coherente con sus valores, como la de trabajar en una institución abocada al servicio de los sectores necesitados. Se puede dejar el hábito, pero difícilmente los valores.

Esta estabilidad de los valores contrasta con la creencia popular de que estos se pueden cambiar con talleres, charlas y buenos consejos. Las empresas creen que, con un fin de semana de inducción o con una simple charla, se pueden inducir nuevos valores que llevarán a los colaboradores a cambiar y ser más productivos, sin importar lo que sus padres hayan cultivado o lo que su cultura haya transmitido por más de una década. Algunas universidades y también parroquias gastan esfuerzos por generar cambios en los valores, creyendo que con unos años de formación pueden modificar estructuras cerebrales.

Esta consistencia y sostenibilidad de los valores en la vida adulta implica que un adecuado esfuerzo en la formación en valores de los hijos, o en la formación en valores de los niños de una nación, va a tener un efecto duradero. También implica que un error en este periodo de la formación

tendrá efectos negativos sostenibles para los hijos y para toda una generación de una nación.

Por otro lado, estudios desarrollados en la década de 1980 encuentran cambios en los valores. Inicialmente, esto parecería contradictorio considerando la información previa, pero con la acumulación de más estudios junto con otros realizados por nuestro grupo de investigación se fue aclarando el panorama. Los valores, como ya se señaló, cumplen la función de facilitar la satisfacción de las necesidades de la mayoría de una colectividad. Cuando dejan de cumplir esta función, se pueden observar cambios en los valores. La teoría del cambio social propuesta en el año 2009 por Patricia Greenfield, psicóloga del desarrollo de la Universidad de California, afirma que los valores centrados en una intensa vida comunitaria se adaptan a los entornos rurales, basados en una economía de «subsistencia» y con un bajo nivel de tecnología; mientras que los valores de sociedad, basados en una menor intensidad de interacción entre personas, se adaptan a los contextos urbanos, con mayor tecnología y economías basadas en el comercio y la industria.

Nuestro grupo de investigación publicó en el año 2006 un estudio que reportó diferencias en los valores de las comunidades rurales andinas, en comparación con los valores de migrantes de esas mismas comunidades que se asentaron en centros urbanos por un largo periodo. Las comunidades rurales eran más colectivistas, mientras que los migrantes en estos centros urbanos se tornaban más individualistas. Esto es coherente con la teoría de Greenfield del año 2009, que señala que el incremento de la urbanización, la economía de mercado, el desarrollo tecnológico y la educación formal afectan los valores colectivistas y promueven los de corte individualista.

En el año 2006, también realizamos un estudio con el apoyo de Andrea Baertl, investigadora de nuestro grupo, en una pequeña comunidad rural de pescadores en la costa norte del Perú. Se encontró que en la caleta de pescadores había un bajo nivel de modernización con un elevado nivel de bienestar explicado en parte por los fuertes valores de cooperación para el bien común, articulados en una fuerte organización comunitaria. Los pescadores estaban organizados dirigiendo la vida de la comunidad, reforzando el comportamiento correcto de los vecinos, vigilando la transgresión de las normas y retirando a los pobladores que tenían un

comportamiento inadecuado. La riqueza del mar permitía una economía que, sin llegar a la riqueza, satisfacía las necesidades de los habitantes, dentro de las cuales resaltaba el bajo interés por posesiones materiales propias de la sociedad urbana. La pesca se realizaba de forma tradicional. Desde la madrugada, los miembros de la comunidad hacían una caminata de unos cuantos kilómetros por la orilla del mar hasta llegar a una playa de aguas mansas, en donde se encontraban las pequeñas embarcaciones. A través de una balsa impulsada por un remo se accedía a los botes de pesca. Luego de la jornada mar adentro, al atardecer, se realizaba la misma operación para desembarcar el producto de la pesca del día. La playa, desértica durante el día, concentraba en esa hora a casi toda la población. Las familias ayudaban a descargar el pescado de sus embarcaciones propias; este era pesado y distribuido a los comerciantes que lo llevaban a los mercados en diferentes partes del país; una porción se destinaba al consumo local, satisfaciendo la alimentación de toda la comunidad. El que no tenía embarcación, era navegante; el que no podía navegar por algún impedimento, limpiaba el pescado; y, al final de día, todas las familias tenían un pescado fresco en su mesa. Al caer la noche, la playa volvía a quedar desierta tras un trabajo organizado, eficiente y tradicional, orquestado por el comité de pescadores. El número de personas que querían salir de la comunidad a otros pueblos o a las ciudades era mínimo; más bien, personas de otros lugares buscaban asentarse en la comunidad.

En el año 2010 se continuó el estudio con la participación de Dante Solano, investigador de nuestro grupo. La comunidad había pasado por un acelerado proceso de modernización y desarrollo, llegó el internet, se instaló un muelle y una planta de refrigeración para la pesca, se asfaltó la vía que comunica el muelle con la carretera Panamericana, se mejoró la atención en salud y educación, entre otros cambios. Las mujeres, que antes se dedicaban a labores domésticas, encontraron trabajo asalariado. De acuerdo con los indicadores de las organizaciones internacionales de desarrollo, este sería un modelo de modernización a seguir. Esta acelerada modernización se presentaba como el contexto ideal para evaluar si se podían observar cambios en los valores.

Así, se buscaron a las mismas personas que participaron en el estudio del año 2006 y se registraron sus valores actuales para evaluar si había diferencias relacionadas con la modernización. Se observó una reducción estadísticamente significativa de los valores de la interacción social positiva, así como una reducción del colectivismo, de la ayuda mutua y del compartir. También se observó que se redujeron los valores tradicionales, de interés por la comunidad, incrementándose la preocupación por la competencia individual. La modernización de la comunidad pesquera también se asoció con el incremento de antivalores, como el ser chismosos y borrachos. Esto indica un debilitamiento de la cooperación orientada al bien común, aspectos relacionados con la felicidad, para dar paso a la predominancia del bien individual, asociado a la competencia y al individualismo, aspectos relacionados de forma negativa con la felicidad.

Es posible que los nuevos valores generen nuevas reglas de juego que lleven, a su vez, a nuevos ideales para adaptarse al cambio. Ya no se tratará de la búsqueda del bien común, la equidad y la vida comunitaria, se tratará del progreso material como individuos y familias, de sobresalir sobre los demás. En este juego, los valores que fomentan la cooperación y el bien común son disfuncionales, no ayudan a lograr el progreso competitivo. En vez de mantener los valores y el elevado bienestar subjetivo, se cambian las reglas de juego y los valores mutan a aquellos que favorezcan la satisfacción de las nuevas necesidades individualistas y competitivas, a pesar de que se relacionen negativamente con la felicidad. Otra comunidad que va cayendo en la estafa.

Los valores, una pieza clave para el desarrollo y la felicidad

En capítulos anteriores se había propuesto que la felicidad se asocia a episodios centrales en la evolución humana que sirvieron para la supervivencia y desarrollo de la especie, siendo la vida grupal y la inclusión social un aspecto central de esta evolución. Si los valores son elementos centrales para una adecuada convivencia en el ámbito de la sociedad, estos formarán parte central de los procesos de desarrollo y tendrán un impacto en

la felicidad e infelicidad. Una sociedad sin valores funcionará de una forma grotesca y puede estar en riesgo de extinción porque no logra organizar la ventaja humana fundamental: la unión que hace la fuerza. La selección natural favoreció al comportamiento guiado por los valores dada su influencia directa en el adaptamiento, conectando sentimientos de felicidad cuando una persona se comporta de acuerdo con los valores o cuando una persona observa a otra comportándose de esa manera. De forma opuesta, comportarse fuera de los valores u observar tal comportamiento se asoció con sentimientos de infelicidad.

Estos sentimientos de felicidad e infelicidad, dada la importancia evolucionista de los valores, deben tener una particular intensidad, idea que ya se introdujo párrafos atrás y que aquí requiere profundización. Winston Churchill dijo: «Nos ganamos la vida con lo que obtenemos; hacemos una vida por lo que damos». Muhammad Yunus, premio nobel de la paz, señaló: «Hacer dinero es una fuente de felicidad; hacer felices a otras personas es superfelicidad». Aunque la idea del dinero como fuente de felicidad es discutible, cabe resaltar en estas citas que el nivel de felicidad más elevado se relaciona con los valores de ayudar al otro.

En un experimento se pidió a un grupo de personas que inviertan un dinero recibido en ayudar a otros, y a otro grupo se le pidió que se gastaran el dinero en ellos mismos. El grupo de personas que ayudó se sintió más feliz, y analizando su actividad cerebral, se encontró que se activó un área del cerebro llamada la unión temporoparietal, la cual se encarga de procesar información social compleja y se conecta con los sistemas ancestrales de supervivencia, sistemas que generan intensas emociones positivas. Este estudio, que brinda información objetiva sobre las especiales e intensas emociones positivas relacionadas con la ayuda a los otros, fue realizado por un grupo de seis investigadores, en tres países, dirigido por Soyoung Park, profesora de la Universidad de Lübeck, en Alemania.

Los efectos positivos de ejecutar conductas relacionadas con el valor de ayudar no se restringen a muy intensos sentimientos de felicidad. Un estudio realizado por la Universidad de Pittsburgh y la Universidad de California, en Los Ángeles, ha encontrado que la actividad del cerebro en las personas que ayudan se activan áreas que reducen el estrés, como la corteza cingulada

anterior dorsal y la amígdala derecha; pero esto no se da en las personas que han recibido la ayuda. Esto indica que recibir ayuda reduce el estrés, pero que una reducción significativamente mayor del estrés se da en las personas que brindan la ayuda. Este estudio encontró también que las personas que ayudan muestran una actividad más intensa de áreas del cerebro que producen sentimientos de felicidad, como el estriado ventral derecho; es decir, la persona que recibe ayuda aumenta su felicidad, pero el que ayuda obtiene un nivel superior de emociones positivas.

Estos estudios han sido malinterpretados por algunos autores, quienes sugieren que una receta para ser feliz es ayudar a los otros. Esto no es recomendable porque puede fomentar una ayuda interesada y, como consecuencia, un acto hipócrita, que no terminará siendo sostenible ni para el que busca la felicidad a través de actos aislados de ayuda, ni para las personas que necesitan la ayuda. Al no ser sostenibles, no generarán ni felicidad duradera para el pseudoaltruista, ni ayuda significativa para el pseudoayudado. Además, la receta para ser feliz ayudando, paradójicamente, fomenta una sociedad hedonista, superficial y *fintera*, donde el fin es ser feliz y la ayuda es otro instrumento cualquiera, como drogarse o comprarse algo.

Esa ayuda de receta barata para la felicidad ejemplifica cómo podemos confundir la felicidad como un fin en sí mismo y no reconocerla como un indicador de fines de sociedad. Lo que estos estudios resaltan es la importancia de la ayuda en la evolución; por tanto, la importancia de los valores en la profunda naturaleza humana, en el desarrollo de las personas y su conexión con la felicidad, en ese orden. Esa ayuda de receta barata para la felicidad es un remedo de la profunda relación entre una sociedad organizada, el desarrollo y la felicidad. Lo que se debe fomentar es la formación de valores en los niños y reforzar las conductas asociadas a los valores en los adultos, para promover el desarrollo de sociedades ordenadas, en armonía y con desarrollo, que, como consecuencia, brinden un elevado nivel de felicidad en sus habitantes.

Los valores se incorporan en el modelo de la felicidad a través de tres caminos

En el capítulo 3 del presente libro, en la parte denominada «La antirreceta de la felicidad», se presentó un modelo psicosocial del bienestar subjetivo, realizado por nuestro grupo de investigación. Este modelo se obtuvo a través de una secuencia de métodos que incluye la etnografía, la observación participante, las entrevistas y las pruebas psicométricas. A continuación, sobre la base de ese modelo, y con datos tomados de África, Asia y América, profundizaremos en los caminos específicos a través de los cuales, los valores influyen en el desarrollo e impactan en la felicidad.

Se encuentran tres caminos principales. El primero de ellos consiste en que los valores aumentarán el adaptamiento en la medida en que estos sintonicen con las metas trascendentes de vida que se plantea una persona. Si adicionalmente, las metas trascendentes de vida sintonizan con la profunda naturaleza humana, se obtendrá un nivel óptimo de bienestar subjetivo. Por ejemplo, si una cultura favorece los valores del individualismo y la competencia, y una persona tiene como meta de vida ser un abogado independiente de tal éxito que jamás fuese a perder un juicio, estas metas se asociarán con un aumento del bienestar subjetivo.

Sin embargo, como la escalada del individualismo y la competencia (un tanto contraria a la naturaleza de la evolución humana), tendrá como efecto secundario el desarrollo de una sociedad con grandes inequidades, que fomenta el aislamiento depresivo, esta felicidad tendrá un límite. Más allá de los picos de placer motivados por el éxito, se fomentarán relaciones interpersonales de amor al chicharrón más que de amor al chancho. Las personas serán vistas como aliados para los negocios o adornos sociales, dentro de los mandamientos de la competencia feroz y el estatus social. Las personas no serán vistas como personas, por sus valores o por sus virtudes personales. En el ámbito de la sociedad, en vez de una colectividad orientada al bien común, existirá una guerra de competencia del más fuerte o el más hábil o el más perverso; quizá una combinación de estas.

Por otro lado, se puede observar a una cultura tradicional rural que fomenta los valores del colectivismo y la cooperación. Estos valores pueden asociarse a la meta de vida de ser un comunero próspero y respetado, que buscará el progreso de su pueblo. Esta asociación entre el valor y su meta de vida aumentará su felicidad. Para alcanzar esta meta, la persona no tendrá que

eliminar a competidores en el camino, sino que trabajará con la ayuda de la familia y los amigos para obtener buena cosecha y mejor ganado. Estará dedicando su inteligencia y energía a mejorar su comunidad, en vez de pensar cómo les serrucha el piso a sus competidores. Si sus vecinos comparten esos valores y esas metas de vida, se obtendrá una sociedad con una baja inequidad, una armoniosa organización social y, como consecuencia, un elevado nivel de felicidad.

Sin embargo, si las ciudades son tanto más infelices y depresivas, ¿por qué se dan migraciones masivas de las pequeñas comunidades rurales hacia las ciudades en la mayor parte del mundo? Las comunidades rurales con relativo aislamiento de la sociedad dominante son vulnerables a los abusos de colonizadores, de intereses económicos antiéticos y de la simple y peligrosa ignorancia empoderada de las políticas sociales. De pronto, una comunidad feliz puede ser despojada de su tierra o de su libertad, como ha ocurrido con la colonización europea en América o como viene ocurriendo con algunos proyectos extractivos e industriales. Son comunidades con un alto nivel de felicidad, pero de bajo fitness, que pueden vivir en un estado de felicidad que no sea sostenible, que en cualquier momento pueden toparse con un presidente estúpido, una empresa con más codicia que ética, o una mezcla de ambos. Por tanto, esta vulnerabilidad motivaría a una vida menos hedónica, en donde la migración sería vista como un puente hacia una modernidad que incrementará el fitness. Así, el nivel más elevado y sostenible de adaptación y felicidad se encontrará, en este ejemplo, en una cultura que mantiene valores que articulan las relaciones positivas en la familia, los grupos y la sociedad; que se inserta armoniosamente en la sociedad moderna; y que adquiere la capacidad para defenderse de la codicia, corrupción, y ultracompetencia. Asimismo, y de gran importancia, se aprovecharán las muchas y significativas ventajas de la sociedad moderna.

El segundo camino por el cual los valores se relacionan con el adaptación y la felicidad es su papel en el incremento de los recursos, que trae como consecuencia el aumento de la satisfacción subjetiva de vida. Dado que la sociedad humana funciona sobre la base de la reciprocidad, una persona que se comporta con los valores de la ayuda y el compartir, tendrá mayores posibilidades de recibir ayuda de los otros, tendrá una suerte de

crédito de ayuda para ser usado en el futuro. Los recursos son los medios que se requieren para satisfacer las necesidades; así, si los valores aumentan, aumenta la posibilidad de la satisfacción de las necesidades. Comportarse guiado por valores correctos no es un acto heroico de las personas, es una forma inteligente y práctica de comportarse, además de demostrar la nobleza intrínseca que posee.

Por el contrario, comportarse de manera egoísta o incorrecta puede generar ventajas de corto plazo, pero a la larga es un mal negocio. Por ejemplo, los ciudadanos pagan impuestos en una suerte de fondo destinado a obras para el bien de todos los ciudadanos. Sin embargo, aparece un presidente en Brasil, Argentina o Perú, que deriva una importante parte de esos ingresos duramente ganados por los ciudadanos para su beneficio egoísta; ni siquiera para la educación o alimentación de sus hijos, sino para darse lujos absurdos. Ese presidente se puede creer un vivo, que los tontos que trabajan por los impuestos les están pagando los lujos que de otra manera no podría alcanzar. Sin embargo, en primer lugar, el disfrute de esos millones durará poco, brindan un placer efímero, una felicidad no duradera propia de las posesiones materiales de lujo. En segundo lugar, en el caso de los presidentes mencionados, tarde o temprano, se revelará la corrupción y dejarán de ser los líderes del país para convertirse en la más grande vergüenza de la nación. Finalmente, el nivel de estupidez del comportamiento incorrecto alcanza su cima cuando cambian su estatus de jefes de Estado por el de delincuentes encarcelados. Una semana en Palacio de Gobierno, la siguiente, entre rejas. El camino correcto, la conducta dirigida por los valores es un seguro de vida, es una función básica de supervivencia. Adicionalmente, protagonizar los valores es una fuente de felicidad automática, aparece en el momento en el que la persona se comporta de esa manera. Finalmente, el prestigio de una carrera profesional y personal impecable, forjada con cada acto ilícito rechazado, constituye uno de los más valiosos recursos para una especie social, para el trabajo, las relaciones y todas las esferas de la vida en sociedad.

El tercer camino de la influencia de los valores en el adaptamiento y la felicidad consiste en incrementar la percepción de logro de las necesidades; es decir, si una persona alcanza el logro de una necesidad coherente con sus

valores, el disfrute de ese logro será significativamente mayor que el logro de una necesidad que no es coherente con sus valores. Por ejemplo, si una persona crece en una cultura con valores de ayuda mutua y elevada interacción positiva entre vecinos, y se muda a un barrio en el que encuentra todo esto, la satisfacción de la necesidad de vivir en un buen barrio, con buenos vecinos, no solamente brindará bienestar por satisfacer dicha necesidad, sino que el bienestar se aumentará porque este logro sintoniza con sus valores. Por el contrario, si una persona que tiene los valores del trabajo duro ingresa a un empleo en donde los trabajadores hacen el mínimo esfuerzo, no disfrutará de un centro laboral de bajo estrés, se sentirá infeliz. En cambio, si en su trabajo encuentra que la mayoría trabaja duro por un mismo objetivo, será feliz, no porque su trabajo sea fácil, sino porque sintoniza con sus valores.

Los valores, junto con las necesidades coherentes con la naturaleza humana y los recursos, constituyen un tercer elemento fundamental para el adaptamiento y la felicidad, es un tema central en el desarrollo de una vida personal y familiar feliz. También es un elemento central para el desarrollo y la felicidad en el ámbito nacional, especialmente en los países latinoamericanos. Lamentablemente, es uno de los temas menos tratados en la literatura internacional de los rostros sonrientes.

Valores y felicidad en las relaciones cotidianas

En la vida cotidiana, la presencia de conductas relacionadas con los valores es una fuente de desarrollo y de felicidad. Observar a las personas cercanas protagonizar con frecuencia conductas alineadas a los valores es una fuente de elevado placer, sostenible y sin efectos secundarios. Estas conductas observadas son un ejemplo que fomenta que uno mismo tenga más comportamientos alineados a los valores, lo cual también es una fuente importante de placer. Más aún, los hijos observarán esos comportamientos y se asegurará la transmisión de los valores para beneficio del desarrollo y felicidad de las nuevas generaciones.

De forma contraria, este círculo virtuoso se rompe cuando las personas cercanas se comportan de una manera distinta u opuesta a los valores. Se producen sentimientos negativos al observar estas conductas y se prefiere alejarse de esas personas, reduciendo las redes sociales. Cuando el comportamiento contrario a los valores afecta a la persona, como observar que el vecino no es atento, no brinda ayuda y es envidioso, llevará no solo a tener afectos negativos, sino que motivará a la persona a no ser atento, a no ayudar y a sentir felicidad cuando al vecino le vaya mal. Se inicia el vuelo en picada del intercambio social de la no cooperación y del disfrutar joder al otro.

Los niños observarán la conducta social aislada, relaciones un tanto cínicas y poco felices. Una de las peores cosas será que verán a sus padres comportarse de acuerdo con esos antivalores, promoviendo que los hijos los interioricen y los adopten cuando sean adultos. Rodearse de personas con valores compartidos no es solo una fuente de placer, es una necesidad para la formación de los niños, una necesidad para el desarrollo de una sociedad.

En el trabajo, tener compañeros, jefes y colaboradores que comparten valores, además de brindar la felicidad cotidiana por la observación directa del comportamiento correcto, generará un trabajo fluido y de enorme productividad. En contraste, un trabajo en donde no hay sentido de ayuda ni lealtad donde la envidia y el chisme están generalizados será un trabajo poco feliz y con una impresionante baja productividad. Esta es, lamentablemente, la situación de la mayoría de instituciones peruanas, de acuerdo con los estudios a nivel nacional y los diagnósticos en organizaciones que realizamos a través de la consultora B y P Bienestar y Productividad. Dado el impacto que los antivalores tienen en la producción, la calidad del servicio, la creatividad y el bienestar de los colaboradores, resulta increíble que ni el Gobierno ni las empresas tengan acciones coordinadas para que, a través de un programa nacional de valores, se pueda incrementar la felicidad con productividad. Resulta más increíble cuando se tiene en cuenta que tanto las empresas como el Estado invierten importantes recursos en acciones que buscan mejorar el clima laboral y la productividad, pero esas inversiones se dirigen a acciones que son notablemente menos eficaces que una intervención enfocada en valores. Más aún, cualquier inversión destinada a reforzar los

valores produciría un aumento en las ganancias, que recuperaría en un corto plazo los costos de un plan nacional para reforzar los valores en los adultos y formar sólidos principios de conducta en los niños.

Además de la importancia de una interacción social cotidiana con valores en las relaciones cercanas y en el trabajo, el bienestar integral requiere de un comportamiento ciudadano acorde con los valores. En una comunidad rural, las autoridades como el presidente de la organización para la repartición del riego o el presidente de la junta de pescadores son las personas más competentes y honestas, las que representan los valores esenciales para dirigir el bienestar de toda la comunidad. Esa elección se hace conociendo a todos los posibles líderes desde pequeños, sabiendo sus capacidades y su rectitud. Cuando cuentan con un buen líder, se observa que la comunidad progresa con bienestar, es una fuente profunda de felicidad. Por el contrario, cuando una nación elige presidentes que son los más grandes delincuentes y malnacidos, cuando la administración de justicia se compra y la Policía es una entidad estructuralmente corrupta, los valores ceden el paso a los antivalores en grado supino. Los ciudadanos de estas desafortunadas naciones verán cómo su supervivencia se pondrá en riesgo, no sabrán con qué extorsionador que les haga la vida miserable se pueden encontrar. Las fuerzas del orden no serán de ayuda, tampoco la administración de justicia, los extorsionadores los tendrán comprados. Quizá, también tengan alianzas estratégicas con políticos de turno. Si no les alcanzan los extorsionadores, los ciudadanos tendrán que pagar tributos, sabiendo que una parte importante irá a la fortuna ilícita de los gobernantes de turno, salvo alguna excepción que confirma la regla. Los ciudadanos verán cómo, congresista por congresista, presidente tras presidente, su país se va sumiendo en la corrupción.

Los antivalores constituyen una de las peores amenazas contra la seguridad, el desarrollo y el bienestar de un país; hacen miserable la vida personal, hacen improductivo el trabajo y condenan al subdesarrollo sostenible a una nación. Un plan nacional y, por qué no, regional, en contra de los antivalores no es una sofisticación humanista, es un tema de supervivencia y desarrollo. En caso contrario, la crisis de valores seguirá creciendo, junto con sus resultados catastróficos, y se verá cómo una gran nación se termina de joder.

CAPÍTULO 6

VALORES TRIBALES

Considerando que los valores se forjan desde la niñez y que luego de la adolescencia se vuelven muy estables, la misión de combatir los antivalores y reforzar los valores no debe partir de reflexionar sobre los ideales de comportamiento que se debe tener, sino debe partir de los valores y antivalores existentes en la sociedad actual. Nuestro equipo de investigación ha identificado los valores comunes en cuatro continentes, en Latinoamérica y en el Perú. En el presente acápite se presentarán y discutirán los valores comunes a todos los peruanos.

Los valores rurales andinos

En párrafos previos se ha discutido sobre los niveles de corrupción, agresividad, envidia social y desconsideración en las relaciones entre personas desconocidas en la calle, así como la envidia laboral, entre otros. Sin embargo, es muy importante y justo señalar que no todo el Perú mantiene esa interacción socialmente desubicada, en la que el individuo camina como un zombi sin ser consciente de las personas que le rodean, ni de los derechos y necesidades de los otros. Este es un problema común de las grandes ciudades del país, que contrasta con la realidad de las pequeñas comunidades rurales tradicionales, en las que se observa un sentido de la honradez, de la empatía y de la ayuda mutua extraordinarios. En ellas el producto de la cosecha se encuentra en las chacras, sin vigilancia; el ganado tampoco está cercado ni cuidado por un guardián, sino que se encuentra disperso por los valles, las pampas y las laderas. Todos los comuneros se saludan amablemente y hacen lo propio con el extraño; los niños copian el buen ejemplo y saludan a viva voz y en coro cuando están en grupo. Si alguien requiere ayuda, la recibe de forma inmediata y segura; no se cobra interés por

el favor, se ayuda al que está en necesidad, y el que tiene más fortuna comparte con los demás.

En un estudio realizado junto con la psicóloga social Ana Rosa Feijoo y Alejandro Lazarte, profesor de Psicología Cuantitativa y Matemática de la Universidad de Auburn, publicado en el año 2008, se reportaron los valores de comunidades andinas rurales, periurbanas y sus extensiones urbano-marginales. Se desarrollaron medidas diseñadas desde cero para la realidad peruana, incluyendo una de las pocas o la única prueba psicométrica en quechua. En cuanto a las comunidades rurales, se encontró un patrón de valores simple que explica el comportamiento correcto de estos lugares, patrón compuesto por un valor y un antivalor.

El «Colectivismo andino»

El valor encontrado es el «Colectivismo andino», que se basa en un fuerte sentido de ayuda y consejo entre vecinos, una motivación central por compartir lo que se tiene y, finalmente, una organización comunitaria en la que se une el interés de los vecinos con el progreso de cada individuo. El antivalor encontrado es la «Envidia egoísta», que, como describe su nombre, consta de los indicadores de la envidia y del egoísmo. En este estudio también se observó una tendencia general al incremento de la envidia egoísta conforme los sitios eran menos rurales y más urbanos. También se encontró que las personas con educación superior, comparadas con las que solo terminaron la educación primaria o secundaria, tienen un mayor nivel de envidia egoísta.

Este valor y antivalor andinos se pueden interpretar como una adaptación eficiente al entorno de pequeñas sociedades tradicionales, mal llamadas «sociedades de subsistencia», pues se tratan de pequeñas sociedades motivadas por el equilibrio entre el entorno ambiental y social. No se trata de grupos que simplemente subsisten porque no tienen la capacidad para desarrollarse, se trata de una cultura que no pone por encima de la conservación del medio y del bienestar comunitario la industrialización para beneficio desigual de unos pocos. Esta es una magnífica filosofía de

adaptamiento y felicidad con sólidos valores que, efectivamente, llevan a la satisfacción de las necesidades de la mayoría de la población. Sin embargo, desde la perspectiva de la sociedad depredadora, destructora del ambiente y generadora de competencia para separar a las personas en ganadoras y perdedoras, se puede entender, pero no aceptar, que se les denomine «sociedades de subsistencia».

El concepto de sociedades de subsistencia sugiere la idea de personas sin sentido de trabajo duro y acumulación; en los Andes se observa lo contrario. Se trata de un complejo sistema donde el ciclo anual se caracteriza por un esfuerzo competitivo por destacar dentro de la comunidad, probablemente, sea una motivación ancestral que llevó a la especie humana a dominar el planeta. La rutina cotidiana de la comunidad se caracteriza por conductas de ayuda mutua y de interacción social positiva, junto con un sentido marcado de competencia entre comuneros y familias. Esto no solo se observa en el momento de contar el número de semillas que se van sembrando o el número de crías que va teniendo el ganado. Como se dijo anteriormente, basta que dos campesinos se encuentren lado a lado, cada uno en su chacra, para que automáticamente inicien una carrera por ver quién avanza más rápido y mejor el surco para la siembra.

Sin embargo, al final del ciclo anual de producción competitiva, los comuneros que alcanzaron mayor prosperidad no acumularán lo ganado para hacer sentir perdedores a los demás, sino que compartirán lo ganado organizando, junto con familiares y amigos también favorecidos por la prosperidad, la gran celebración anual de la comunidad: la fiesta patronal. Se trata de una fiesta de dimensiones y excesos exorbitantes que rompe con la austeridad de la rutina andina. Durante una semana se comen los mejores platos y se beben los mejores licores en cantidades exageradas; se baila durante la semana con las mejores bandas de música, no se trata de uno, sino de diferentes grupos musicales especializados en tocar piezas más tradicionales o más de fusión contemporánea. Todos son bienvenidos a la fiesta, los miembros de la comunidad, sus familiares y amigos, los investigadores y los desconocidos, todos agasajados con la usual generosidad andina multiplicada por tres.

Si un comunero tuvo un mal año, económicamente hablando, igual se divertirá con los excesos de la fiesta. El que tuvo una mediana acumulación económica será uno de los que aporte a la fiesta, tendrá el placer de compartir la fortuna con los demás. El que tuvo la mayor fortuna también se divertirá con los excesos de la fiesta, tendrá la felicidad de compartirla, pero, adicionalmente, tendrá el placer de contar por un año con el prestigio social del más alto nivel: el haber sido el mayordomo que organizó la gran fiesta patronal.

Este singular sistema social y económico permite un interesante equilibrio entre la competitividad, elemento necesario para el *fitnes*, y la contención de la inequidad, elemento necesario para la felicidad. Contradice la noción de pobreza extrema que se aplica a estas comunidades según los indicadores de las organizaciones internacionales. Es probable que un funcionario del Banco Mundial no se anime a financiar una fiesta patronal por su elevado costo. Si este funcionario mira a un gringo despreocupado por lo material y enfocado en una relación armoniosa con los demás, para él será un *hippie* ; pero si se trata de un comunero andino con una filosofía similar, lo verá como un campesino tercermundista de una sociedad de subsistencia al que, en vez de admirar, hay que educar.

El antivalor de la envidia egoísta

Dado que el valor del «Colectivismo andino» asume un sentido de ayuda mutua interpersonal y comunitario, es comprensible que el antivalor denuncie la falla en este soporte. La envidia egoísta se trata de un antivalor en el que una persona se siente mal porque otra progresa y, como consecuencia, deja de apoyarla, asumiendo una posición egoísta. En la medida que sea un caso aislado y que el colectivismo siga siendo el patrón general de la comunidad, no se pone en riesgo el *fitnes* comunitario. Sin embargo, si este egoísmo crece, puede debilitar el desarrollo de la comunidad al reducir su fortaleza principal: el trabajo organizado. Si el egoísmo sigue avanzando gracias a su potente propulsor emocional, la envidia, la supervivencia de la comunidad

puede verse en riesgo. Resulta así una cuestión de supervivencia y desarrollo combatir el antivalor de la envidia egoísta.

El control de la acumulación dañina y la envidia

Por otro lado, es posible que la envidia pueda interactuar con un mecanismo positivo que es la prevención de la competencia dañina. En algunas partes de Ecuador, se dice que todos andan bien hasta que uno se adelanta, entonces hay que jalonearlo o traerlo al sitio donde están todos, para que el grupo esté bien. Este dicho se puede leer como una descripción de la envidia latinoamericana, pero también se puede entender como un proceso de prevención de la competencia dañina. Un ejemplo puede ayudar a ilustrar este punto. En una comunidad, todas las casas tienen un diseño muy similar que por siglos ha satisfecho las necesidades de la población. Si un comunero decide construir un segundo piso para tener más comodidad, es posible que esta simple mejora traiga una compleja cascada de consecuencias negativas. Primero, los demás comuneros, cuando vean la casa de dos pisos, se sentirán con derecho de tener también esa comodidad, por un sentido de justicia; dado que los materiales para su construcción provienen del bosque y de las montañas que son de todos y, finalmente, porque la casa es construida por todos los comuneros. Segundo, la construcción tendrá un impacto en los recursos naturales: se tendrá que talar una mayor cantidad de árboles, crear más bloques de adobe, extraer más materiales del entorno, lo cual puede generar en determinado momento un impacto en el equilibrio ecológico. Tercero, la fiesta que se organiza para construir la casa requerirá del doble de tiempo, complicando la organización de la faena comunitaria, dado que los participantes tendrán que dejar de trabajar en sus tierras por el doble de tiempo. Cuarto, el piso adicional de la casa no brinda un beneficio tangible a largo plazo, ha sido construido por comodidad, y el placer de esa comodidad no será fuente de placer después de unos meses de habituación. Quinto, para compensar el vacío emocional, ahora se construirá un patio; luego, un tercer piso; después una casa de invierno; y así sucesivamente, generando un círculo vicioso que puede terminar amenazando el sentido del equilibrio

social, del ecosistema y de la felicidad comunitaria. Si se traslada este ejemplo a las grandes ciudades, en vez de depredar la naturaleza (ya depredada), se trataría de obtener una deuda que no se terminará de pagar en décadas. Junto con la deuda financiera, se viviría en una sociedad con escasas relaciones sociales de soporte, de un bajo nivel de felicidad y lleno de comodidades que no brindan un efecto notorio ni sostenible en la felicidad.

Para evitar este círculo vicioso, se debe generar un mecanismo de control del desvío del estado del equilibrio con la sociedad y la naturaleza, en el que toda idea que rompa los estándares tradicionales debe ser inhibida. Si alguien quiere modificar las casas tradicionales, se debe combatir la peligrosa idea con presión social y emociones negativas. Lo mismo, si alguien quiere vestir diferente en la vida cotidiana o, más aún, en la fiesta patronal. En algunas comunidades, si alguien no viste según la tradición, será ubicado en las áreas no privilegiadas de la celebración.

Este sentido de presión social puede haberse extendido a los entornos urbanos latinoamericanos. Si alguien va a la universidad con el pelo morado, será mal visto, será objeto de burla y acoso. Incluso, institucionalmente se podrán generar normas para evitar estas desviaciones del estándar. En contraste, en una universidad de un país individualista no se dará tal escándalo y, si una institución quiere normar esa conducta, habrá una marcha por la libertad de expresión que puede poner de moda el pelo morado como símbolo de la lucha por la individualidad.

¿Estar observando las desviaciones de los otros y presionar para que no se salgan del estándar favorece la aparición de la envidia? «En donde está tu mente, está tu corazón», dice el refrán popular. La psicología cognitiva encuentra que la atención en ciertos puntos del entorno, bajo ciertas creencias, puede ser fuente de emociones que guían el comportamiento. Por ejemplo, los estudios sobre depresión encuentran que, si una persona presta atención a las cosas negativas de la vida y cree que no las va a poder cambiar, tendrá un efecto en las emociones y la conducta: la persona se deprimirá. Frente a la misma situación, si una persona presta atención a las cosas positivas de su vida y cree que los aspectos negativos pueden ser modificados, tendrá menos afectos negativos y no se deprimirá. De igual forma, si una persona está atenta a que los otros no se salgan de los

estándares sociales, y cree que si alguien lo hace, es malo, la posibilidad de generar emociones negativas automáticas aumentará. Dada la similitud de este proceso cognitivo y afectivo con la envidia (ambos procesos parten de la atención a que otros salgan del estándar social y que esta desviación genere un afecto negativo y una motivación de regresarlo al estándar), es posible que las personas colectivistas sean más proclives a la envidia, y que la amplia difusión de la envidia en países colectivistas pueda estar en parte relacionada a un mecanismo que en la evolución fue fundamental para asegurar el desarrollo de la vida de las pequeñas comunidades tradicionales: el control de la acumulación dañina.

Este colectivismo que controla la acumulación dañina puede tener poca capacidad para identificar el progreso saludable. En una comunidad donde los hijos no suelen culminar la secundaria, se da una ruptura del estándar, si un comunero logra que su hijo prosiga estudios superiores y sea un profesional reconocido. Este logro puede que no altere las reglas de justicia de la comunidad, ni que ponga en riesgo el bien común o los recursos naturales; por el contrario, esta persona podría gestionar obras de desarrollo, como alumbrado público y desagüe, también podría defender a la comunidad frente a los abusos de diversas instituciones y personas que tuvieran algún interés en sus recursos. Sin embargo, el sistema psicosocial de alerta ante una desviación del estándar establecido, como todo mecanismo automático evolucionado, se pondrá en marcha sin mucha reflexión y no tendrá en cuenta de que este incremento en el estándar de la comunidad (el que las nuevas generaciones culminen exitosamente su educación superior), no pondrá en riesgo a la misma; por el contrario, puede representar un valioso incremento en su fitness. Así, se puede activar el mecanismo de envidia y se generará una presión social que fomente sentimientos negativos en la familia que con mucho esfuerzo logró que su hijo alcance la educación superior. Esta envidia constituye un elemento muy nocivo, al tener el potencial de romper la secuencia de cooperación y ayuda, elemento central en la evolución humana, el desarrollo de la especie, y la supervivencia y desarrollo de cualquier comunidad. La necesidad de fomentar una diferencia clara entre el control de la competencia dañina y la envidia egoísta es un tema central en la educación y la formación de valores.

Los valores rurales amazónicos

En una serie de estudios sobre el bienestar amazónico realizado junto con el experto en Amazonía, Rafael Meza, y la profesora Ángela Ríos, se encontró que, en el plano general, los valores amazónicos rurales son bastante semejantes a los andinos, en el sentido de que ambos están basados en el trabajo de ayuda mutua familiar y comunitaria, como aspecto central y ubicuo en las relaciones interpersonales. Cuando, más allá del plano general, se observan los detalles, se pueden obtener diferencias en las que resalta una visión menos integrada de la conexión entre lo rural y lo urbano-moderno.

En el mundo andino se observa una conexión geográfica y migratoria entre las pequeñas comunidades rurales y los centros urbanos, junto con valores que, de alguna manera, de forma adaptada o no, buscan facilitar la satisfacción de las necesidades en esta conexión entre diferentes sistemas sociales. En el cambio hacia ciudades más grandes y anónimas, los andinos mantienen sus valores de ayuda familiar y comunitaria a través de grupos de familiares extensos (paisanos, amigos, paisanos de los amigos y amigos de los amigos), creando una comunidad andina virtual, sin territorio ni fiesta patronal única, formada por este grupo de cooperantes. Estas comunidades virtuales van creciendo en las grandes ciudades, se van despojando de una identidad comunitaria, de clanes familiares y grupos de amigos, para conformar una sociedad de grupos de cooperantes que se agrupan según conveniencias coyunturales que, en su máxima expresión de abstracción y sentido pragmático, pueden ser percibidas como las argollas. Estas argollas buscan resolver la supervivencia y el desarrollo en el agreste mundo urbano, formando parte central de los valores urbanos que se discutirán más adelante.

En contraste, la conexión entre las pequeñas sociedades tradicionales alejadas de la Amazonía y los grandes centros urbanos es menor en el mundo amazónico. La migración es más compleja, no se trata aquí de caminar varias horas y viajar en diferentes buses por un día o dos, como en el caso andino. Se trata de caminar y navegar por diferentes medios, por una semana o más (desde el peque-peque hasta embarcaciones con cientos de pasajeros ubicados en hamacas en la cubierta), para finalizar el viaje tras varios días en bus. Además de las barreras geográficas, están las culturales: el andino reconocerá

su cultura en el camino hacia lo periurbano y lo urbano, mientras que el amazónico encontrará un entorno más extraño.

La influencia andina está ampliamente difundida en las grandes ciudades. En gran medida, el Perú no es el resultado de una fuerte influencia de la cultura europea que logró subyugar y llevar al límite de la extinción a las culturas indígenas americanas, como es el caso de Canadá o los Estados Unidos. En estos países, el Estado, los valores y el comportamiento ciudadano tienen la marca de su origen británico, y el indígena sobreviviente encontrará un mundo ajeno a su cultura. Palabras de su idioma podrán ser utilizadas para dar nombre a camionetas de doble tracción y equipos de béisbol, pero no reconocerán los rasgos de su etnia ni sus valores en las ciudades urbanas que han invadido su territorio. El Perú, como muchos países latinoamericanos, tiene culturas indigenizadas; es decir, es una nación en donde la cultura general aborígen ha influido de una manera significativa en la cultura y su comportamiento, mezclándose con las influencias europeas y creando una nueva cultura que difiere tanto de la europea invasora como de la nativa colonizada. Esta indigenización es prioritariamente andina, de manera que el poblador de esta región observará con más familiaridad los entornos urbanos, verá gente similar, reconocerá de alguna forma su cultura; mientras que el amazónico experimentará más estrés y choque intercultural, desde la vestimenta, la comida, la forma de hablar y los estilos de interacción interpersonal. Las diferencias culturales, hasta el choque cultural, se pueden dar teniendo valores semejantes, pero que se expresan de manera diferente; los detalles pueden hacer una diferencia.

Los valores amazónicos están menos integrados con los centros periurbanos y urbanos nacionales; más bien, están opuestos, se polarizan. Nuestros estudios encuentran un valor con dos extremos opuestos: el trabajo colectivo en un lado, y el gobierno moderno en el otro. El gobierno moderno, representado por las autoridades municipales y regionales, no llega a adaptarse ni llega a ser comprendido por la cultura amazónica. En un momento, virtualmente todas las autoridades amazónicas contaban con condenas por malversación de fondos, por dirigir dinero destinado a obras públicas hacia favores a vecinos en necesidad. Los valores amazónicos generan una obligación moral de ayudar al que tiene una dificultad, de

manera que si hay dinero en la cuenta de la municipalidad, lo correcto es brindárselo a la persona necesitada. Sin embargo, bajo las reglas modernas, eso es un delito con pena de cárcel, porque es un dinero destinado a algo específico, como pagar a los trabajadores de la municipalidad o implementar la escuela, y no se puede gastar en otra cosa. Según los valores amazónicos es algo correcto; según las reglas de la administración pública es un delito. Esto no quiere decir que todas las autoridades amazónicas hayan sido solidarias incomprensibles; la combinación del elevado sentido de confianza en la palabra que tiene el elector amazónico, y la viveza urbana del candidato amazónico acriollado, facilitó, como en el resto del país, el surgimiento de una clase política que, en términos generales, está más bien caracterizada por los antivalores.

En oposición al gobierno moderno están los valores del trabajo colectivo, en una unión en donde los miembros de la comunidad forman un solo cuerpo, se organizan y autogobiernan bajo su propio modelo, afinado por un método de ensayo y error de las mejores formas a través de siglos. Este sistema de solidaridad cerrada amazónica no se integra con la administración pública moderna, choca con ella y se polarizan.

Otro patrón de valores que encontramos señala otra polarización: la modernización en contra de la armonía comunitaria y en contra de los recursos naturales. Aquí, las características de la modernización como la educación formal, las obras públicas y los servicios de limpieza municipal se oponen a la preservación de los recursos naturales. De igual modo, como parte de la modernización, aparece el trabajo asalariado, que trae como consecuencia la amenaza de los recursos naturales. La vida armoniosa comunitaria basada en el compartir lo que se tiene y lo que se obtiene se ve en oposición a la llegada del trabajo asalariado, con todo el aparato laboral y económico que trae. Ya no se caza y pesca para compartir lo obtenido, no se tiene la libertad de elegir las horas de trabajo y la oficina es la selva amazónica.

La manifestación extrema de la polarización entre los valores modernos y amazónicos tradicionales se expresa en las comunidades indígenas en aislamiento voluntario, mal denominadas como «comunidades indígenas no contactadas». Son pequeñas sociedades que no tienen contacto con el mundo

moderno y se ubican en zonas remotas que aseguran su aislamiento. Se pensó por un tiempo que eran comunidades que nunca tuvieron contacto con la sociedad moderna; sin embargo, posteriormente se comprendió que esto era un error. Son grupos indígenas que, luego de chocar con los valores modernos, decidieron que nada bueno conseguirían del contacto con estas sociedades y decidieron aislarse y vivir en el sentido más estricto del estilo de vida ancestral. Esto ocurrió principalmente durante finales del siglo XIX y comienzos del siglo XX, en el periodo de explotación del caucho, insumo que se extraía de la selva amazónica, destinada a fabricar las llantas de la creciente industria del automóvil. La extracción del caucho requería de la mano de obra de los amazónicos, quienes pasaron por un proceso de explotación que llegó a la esclavitud y hasta el genocidio. Julio César Arana, empresario cauchero que llegó a ser senador por Loreto, lideró la extracción del caucho en la región del Putumayo, bajo un estilo de tortura, abuso y sadismo, provocando el asesinato de 60 000 nativos.

Aunque el mundo amazónico guarda enormes enseñanzas en materia de valores, paradójicamente, es uno de los espacios menos comprendidos por los gobiernos y por la ciudadanía. Particularmente, lecciones sobre el carácter destructor-obtuso-irresponsable occidental con la naturaleza, versus su sentido de conservación místico-sensible. También de la despreciable viveza-explotadora-sin-límite, versus su sentido de comunidad unida, como si sus miembros fueran parte de un metaorganismo que todos deben cuidar.

Los valores urbanos

Salir de las pequeñas comunidades rurales en la costa, la Amazonía o los Andes, e ingresar a las grandes ciudades constituye un cambio radical. Se deja de lado un entorno rodeado por la naturaleza, con su efecto placentero e inspirador, para entrar en contacto con la selva de cemento, con poca o ninguna planificación urbana y construcciones hechas con un sentido más práctico que estético o de seguridad.

Se deja de lado una sociedad pequeña, en donde todos se conocen, favoreciendo una interacción social positiva, de soporte y de no hacer cosas

malas. Aparece la sociedad anónima, discriminadora, en la que escasea la ayuda y, más bien, hay que cuidarse de los delincuentes de diferentes tipos: los comunes, los estatales, los empresariales, los disfrazados de corderos, entre otros. A su vez, el anonimato favorece la tentación de transgredir la norma; hay menos vigilancia, malos ejemplos y malos consejos.

Las limitadas necesidades y aspiraciones materiales junto con las elevadas normas de comportamiento moral propias de un pueblo pequeño van cediendo paso al consumo conspicuo. La valoración de la persona empieza a cuantificarse en base al dinero y bienes materiales, creando una ceguera para evaluar los valores y la virtud de las personas. En suma, en materia de valores, se observa cómo un gran país se empieza a joder.

En el año 2011, nuestro grupo de investigación analizó los valores en las grandes ciudades del Perú, tras desarrollar medidas psicométricas diseñadas especialmente para detectar los elementos en común de las tan diversas culturas locales. En este estudio se encontraron dos valores y un antivalor que son compartidos en las grandes ciudades del país. El primer valor es el «Optimismo chambeador», compuesto por el ideal de trabajar bien y mantenerse positivo ante las dificultades, pues el trabajo asalariado se vuelve la fuente principal de recursos y, considerando las dificultades urbanas para salir adelante, mantenerse optimista, más que un lujo, es quizá un tipo de cinismo que fomenta la adaptación y reduce la ansiedad y la depresión. El segundo valor es el «Colectivismo latinoamericano», que señala la importancia de ayudar y compartir; es semejante a lo encontrado en las comunidades rurales, pero guarda una importante diferencia de contexto. Dado que no se vive en una pequeña comunidad, ya no se puede ayudar y compartir con todos, entonces se crea una suerte de comunidad virtual sin territorio, formada por los familiares, amigos, familiares de amigos y amigos de amigos. El antivalor encontrado es el de la «Triada social del mal» (TSM), compuesto por la envidia, el egoísmo y el chisme. Mantiene la misma raíz del antivalor andino de la envidia egoísta, pero añade el chisme, que busca desprestigiar al otro, y muta hacia las características del entorno de las grandes ciudades urbanas. El chisme andino rural puede ser más una transmisión de información acerca de la conducta correcta o incorrecta, lo cual ejerce una presión social por un comportamiento correcto. En la Triada

social del mal o «envidia machetera urbana» tiende a ser más una herramienta de desprestigio social que puede motivar a las personas a crecer menos y difamar más al resto. En algunas publicaciones previas nos hemos referido al peruano desubicado como aquel que protagoniza este antivalor de la TSM.

El «Optimismo chambeador»

El «Optimismo chambeador» se define, en primer lugar, por valorar el trabajo duro. Posiblemente, este valor tenga sus raíces en el contexto andino, principal fuente cultural de las grandes ciudades peruanas a través de su masiva migración. En sus comunidades, los andinos se levantan en la madrugada para poder acceder a sus tierras de cultivo, muchas veces a varias horas de caminata de sus hogares. Preparar el desayuno no era una labor rápida, pues no había comida empacada que se calienta en microondas; tampoco tenían tostadora, hervidora, ni ningún electrodoméstico de los que hoy se consideran indispensables. Se trataba más bien de traer agua del río o del manantial, de prender leña para preparar el desayuno, el cual consiste en productos naturales o procesados por ellos mismos. Toda la familia, incluyendo los niños, participaban sin que esto sea un atentado contra los derechos infantiles, sino más bien una socialización temprana acerca del sentido del trabajo. Las mujeres cargaban a los niños pequeños para ir a las alturas y pastar el ganado, actividad que se extendía durante todo el día, atravesando caminos que son considerados como escenarios para deportes de alta montaña por el occidental, quien requerirá de meses de entrenamiento previo para enfrentarlas.

Este sentido del trabajo duro pudo haber perdurado en el tiempo y haberse extendido al ámbito urbano. Un maestro de origen andino no tendrá ningún inconveniente en ir a trabajar el sábado o el domingo para reparar una casa o un vehículo, tampoco para tener un horario laboral extendido. Esto sería impensable en Europa, sería visto como un atentado contra los derechos de esparcimiento de la persona; es otra realidad que debe verse en su propio contexto. Es que, en los Andes, ni la tierra de cultivo ni el ganado diferencian días laborables de fines de semana; además, no es lo mismo estar en una

oficina sentando en una computadora por ocho horas que estar en la cordillera Blanca abriendo los canales para regar las tierras.

El trabajo duro valora la labor física más que la intelectual, valora más la acción que la planificación. Esto se adapta a la vida de las comunidades agropecuarias andinas, en las que, a falta de recursos económicos y tecnología, se sale adelante con este trabajo físico: más acción y menos discurso. Un ejemplo de esta valoración del trabajo duro se ilustra en un estudio en el que participé, dirigido por el antropólogo Alejandro Ortiz Rescaniere, acerca de las prácticas de crianza en los niños rurales de Andahuaylas. Ya en la comunidad de estudio, estuvimos planificando por unos días el trabajo de entrevistas y observación, sentados unas ocho horas diarias al estilo oficina, con el fin de afinar los instrumentos de medición y hacer las entrevistas y visitas en el menor tiempo. El día en que se inició el trabajo de campo y salimos a caminar y buscar a las personas a entrevistar, nuestro anfitrión y posteriormente compadre, Jorge Silvera, nos comentó: «Qué bien, ya van a comenzar a trabajar». Más que el trabajo intelectual y de planificación, es la acción lo que se valora, quizá de forma adaptada a las necesidades rurales, pero de forma ineficiente en el entorno urbano.

Este sentido de trabajo duro puede haberse filtrado al sentido de trabajo urbano, incluyendo muchas grandes empresas privadas y públicas, en las que, por defecto, se entiende que la persona contratada tiene horario de entrada, pero no de salida. Ya que no hay trabajo físico, el trabajo visible, el de estar sentado en la silla, es el que sirve como indicador de trabajo duro; el trabajo no visible de forma directa, como el de la eficiencia, no será objeto de valoración. Aquella persona que termina su trabajo eficientemente y sale a la hora establecida puede sentirse mal porque estaría faltando al valor del trabajo duro. Los compañeros de trabajo que se quedan la observarán con mirada crítica y, probablemente, sus jefes juzgarán su comportamiento como una falta de compromiso. Esto puede incentivar a que los colaboradores no tengan afán de hacer las cosas a un ritmo productivo, sino a quedarse hasta más tarde para «quedar bien» y no sentirse mal de salir a la hora. Sin embargo, este patrón de comportamiento es inadaptado: no contribuye con la eficiencia y productividad de las organizaciones; genera más gastos porque se hace lo mismo en más tiempo, con un mayor consumo de luz, agua, y si «la

saben hacer», de horas extras. Peor aún, esas horas extras serán un tiempo perdido invaluable para estar con la familia y los amigos. El valor del trabajo duro que fomenta la supervivencia y el desarrollo en el ámbito rural puede terminar siendo disfuncional en el ámbito urbano, retrasando el desarrollo y atentando contra el bienestar familiar.

Este trabajo duro rural puede mutar y convertirse en algo opuesto, en el « *huevo laboral* » urbano, que no es más que una condición en la que una persona, o toda una organización, deja de tener clara la misión trascendente de su actividad, lo que produce una falta de motivación para hacer las cosas de forma inmediata y proactiva, dilatando la labor que debe hacerse con actividades diversas, generalmente de esparcimiento. Esto produce un cinismo laboral en donde la persona puede estar físicamente presente, pero está mentalmente en otra parte; un estado de falta de conciencia plena laboral, que convierte en norma el trabajo no comprometido, no inmediato y no esforzado. En esta cultura sin conciencia laboral, una persona que venga comprometida con la misión de su organización privada o pública, consciente de su trabajo y con ganas de hacer las cosas rápido y bien, será un elemento raro, que amenaza el equilibrio establecido de la cultura del huevo y, por tanto, debe ser combatida. Se le indicará cómo son las cosas y, si no entiende, será objeto de acoso, lo cual generará una desmotivación que llevará por su propio peso a la supervivencia del sistema perverso, un sistema que asegura la falta de productividad y resultados.

Si el *huevo* efectivamente es una mutación cultural, no solamente se debería de observar en el trabajo, sino que debería estar presente en el estudio y en la vida cotidiana. Si es así, sería una de las principales causas de la baja productividad nacional, de los bajos niveles de calidad educativa, sería también un patrón de comportamiento en el hogar, y más que el fútbol, el huevo sería el deporte nacional.

Así, la caminata de un supervisor por los pasillos de una oficina estará acompañada por una onda, cual barra de estadio, de colaboradores presionando las teclas Alt+Tab, para ocultar la divertida visita a las redes sociales o sitios de interés personal. La caminata de un profesor universitario por los pasillos de un aula mostraría una imagen de los alumnos viendo en sus teléfonos inteligentes redes sociales, programas de citas íntimas u otra

fuentes de entretenimiento. Las madres, caminando por las habitaciones del hogar, veían a sus hijos hueveando soberanamente, en vez de hacer sus tareas de colegio o de casa. Con este escenario, no hay que ser astrólogo para predecir un futuro de subdesarrollo sostenible en un país con gran potencial, pero sumido en la cultura del hueveo. Este subdesarrollo, a su vez, tendría un efecto en la reducción de la felicidad, o fomentaría un tipo de felicidad cínica que, tarde o temprano, dejaría de ser una verdadera felicidad; es decir, un indicador del adaptamiento.

Por supuesto que existen peruanos chamba, que trabajan duro, con inteligencia y estrategia, comprometidos con una misión. En el ámbito personal son heroicos, pero, en el ámbito del impacto en el desarrollo nacional, son como cangrejos aislados que tienen que mover la Duna Grande, la más grande del mundo. Sin embargo, con una decena de millones de cangrejos convertidos, es posible mover la Duna Grande y todo el desierto de Ica.

Trabajar bien, adaptaciones rurales y mutaciones urbanas

El valor del «Optimismo chambeador» también implica el valor de hacer el trabajo bien. El ideal de trabajar bien parte de estándares andinos, en donde no se cuentan con insumos especializados ni tecnologías abundantes y, por lo que los problemas se resuelven improvisando con los medios existentes, como troncos, rocas, herramientas agrícolas y sobre todo con el brillante ingenio rural. Por ejemplo, en un viaje hacia la Cordillera del Tunshu, la camioneta de doble tracción con la que viajábamos atravesó un campo verde que parecía pasto, pero gracias a las lluvias del fenómeno El Niño, era lodo con vegetación. El vehículo quedó hundido hasta el chasis, y al bajar del vehículo, las piernas se hundían hasta la rodilla, en el barro. En ese momento, lamentamos no tener herramientas especializadas, desde un winche eléctrico, una gata Hi-Lift, hasta un tractor. Luego, se realizaron docenas de intentos, basados en diferentes aplicaciones de las teorías de la física, que tuvo como resultado un progreso de avance de la camioneta de medio metro en cuatro horas. Ya al atardecer, unos campesinos que regresaban de sus chacras a su

comunidad observaron el patético escenario y, sin pensarlo, se detuvieron a ayudarnos. Movieron unas rocas en las cuales nosotros solo atinamos a sentarnos, trajeron unos troncos que ni siquiera habíamos visto, rellenaron el lodo con piedras e hicieron una enorme palanca. La roca sirvió de punto de apoyo para el grueso tronco, se colgaron en el extremo de la palanca y pusieron la camioneta en el aire, liberada del barro. Otros campesinos empezaron a rellenar el lodo con más rocas y así avanzamos varios metros cada 10 minutos. La solución de problemas de supervivencia de cuatro viajeros con formación universitaria y posgrado fue patético comparado con la brillantez andina.

Sin embargo, con herramientas y materiales especializados, y procedimientos estandarizados probados, propios de la modernidad, esta brillantez para la improvisación deja de ser la solución óptima a los problemas. En la comunidad, un cuchillo sirve para múltiples funciones, para sacrificar el ganado, cortar la carne y para abrir latas. Cuando esa habilidad andina llega a una casa urbana y usa un cuchillo de cerámica para abrir una lata, se puede generar un problema intercultural. En los talleres de mecánica informales se encuentran creaciones muy ingeniosas, como soldadoras que utilizan una lata compuesta por dos partes, una superior que gotea agua, y una inferior que almacena piedras de carburo. El agua que gotea, al entrar en contacto con el carburo, produce acetileno, un gas inflamable. A fin de crear una mezcla de oxígeno con acetileno para una llama concentrada para soldar, se utiliza un fuelle, que al ser presionado crea aire forzado. El uso de esta herramienta requiere de habilidades especiales, primero se debe poner en la boca el alambre de soldadura que contiene el metal que será derretido para crear la unión entre los metales, acercando la cara para alcanzar el punto de soldadura. Con un pie se pisa el fuelle para que salga el aire forzado, con la mano derecha se toma la manguera que concentra el aire del fuelle y la mano restante toma un alicate para unir los puntos a ser soldados. Todo esto con un equilibrio en donde el movimiento del pie para pisar de forma repetitiva el fuelle no debe afectar la estabilidad del alambre de soldadura puesto en la boca.

Esta es sin duda una manifestación de ingenio y habilidad; sin embargo, la falta de estandarización de la presión de aire, en la concentración de

acetileno y en la distancia de soldado producirán resultados poco confiables, y la posibilidad de que la soldadura falle será alta. Más aún, teniendo en cuenta las herramientas, insumos de soldadura moderna y estándares de soldado, la calidad, confiabilidad y productividad de la soldadura es inmensamente mayor cuando se usa métodos modernos en vez del ingenio tradicional.

Así como el ejemplo de la soldadura, se puede encontrar esta valoración del trabajo ingenioso y hábil, con lo que se tiene a mano, como un principio generalizado más que como una excepción. El trabajo formal de estándares internacionales, insumos certificados y procedimientos establecidos no está dentro del valor del buen trabajo en el Perú. Esto se puede ver, desde los talleres informales, en las pequeñas empresas y microempresas, y hasta en las instituciones del estado, el Congreso y las grandes empresas. Por supuesto, existen ejemplares excepciones, de empresas públicas y privadas, pequeñas y grandes que van desarrollando estándares de calidad, manufactura y servicio del más alto nivel internacional moderno; sin embargo, no es una característica que define la identidad de la producción nacional. Muchas veces, los estándares que imponen estas organizaciones son mal vistos, como inútiles o simplemente despreciables, pues chocan con el ingenio y la improvisación, y con los valores.

Este escenario puede asociarse con una reducción del desarrollo del potencial del país, dicho de otra manera, una reducción en el adaptamiento con consecuencias negativas en la felicidad. Esta conducta frente al trabajo es frecuentemente mencionada bajo el nombre de informalidad o improvisación. En el mundo de la educación, los estándares modernos asumen que un docente universitario no solamente debe tener un título, se requiere que se mantenga actualizado en su disciplina, que lea docenas de libros y cientos de artículos al año. Debe incluir esas novedades y avances en sus clases y en sus proyectos de investigación, y sus estudios que no solo deben imitar lo que se hace en otras partes, sino que deben considerar la realidad compleja del Perú para generar conocimiento significativo y útil para la patria y la ciencia. Sin embargo, bajo el esquema del trabajo bien hecho, pero a mi manera, se trata de estar largas horas en la universidad, no importa si se está conversando socialmente con colegas, alumnos o familiares. Dado que los alumnos, por

definición no están actualizados, se van a sorprender con la misma historia de siempre, la actualización no es tan necesaria, y se puede impartir la misma clase que se da desde hace diez años. Las investigaciones buscan la fórmula menos complicada, la del menor esfuerzo y la menor complicación. La supervivencia y el desarrollo de la carrera docente no dependerá tanto del mérito académico, sino de qué tan bien estoy con la argolla de poder que maneja la universidad o qué tanto poder de negociación tiene mi argolla con el poder de turno. Se trata de una educación universitaria que puede tener certificación internacional, pero esta certificación no está preparada para detectar el problema de fondo.

Veamos otro ejemplo. Las viviendas en las comunidades rurales se construyen con una combinación de materiales encontrados en los bosques junto con materiales modernos, utilizando métodos de edificación que tienen siglos de ensayo y error. Estas técnicas se trasladan al ámbito urbano, donde encuentran materiales diferentes, un suelo distinto y la necesidad de construir más casas en menos espacio. Producto de la modernidad, el conocimiento acerca de una construcción segura ha avanzado mucho y se ha traducido en estándares que deben seguir las edificaciones. Dentro de estos estándares, un ingeniero debe ser el responsable de seguir estas normas, garantizando que en caso de terremoto las personas en la edificación salgan asustadas, pero con vida. Esto contrasta con la tradición migrante de buscar a un maestrito o construir ellos mismos, quienes tienen principios de construcción, pero la tradición no cuenta con los mismos niveles de seguridad producto del impresionante avance científico y tecnológico del mundo moderno. Conforme se junta dinero, se van comprando ladrillos, piedra, cemento y afines, y en fiesta vecinal y familiar (transformación de la *minka* al ámbito urbano) se va avanzando de a pocos. Esto le da forma al estilo arquitectónico «constructivista» peruano, que muestra casas con acabado en las primeras plantas, pero sin acabar en las partes superiores, en espera de más platita. Más aún, una vez terminado el último nivel, se lucirán los fierros de las columnas que sobresalen del techo, no se cortan porque ya viene otro piso.

El ingeniero, desde esta perspectiva tradicional, no es necesario, peor aún, cuando aumenta el costo de la construcción, se preferirá pagar una coima a

los inspectores municipales que vigilan el cumplimiento de los estándares. Así, las construcciones se hacen sin normas estándares de seguridad, creando un casco urbano periférico de cáscara de huevo, que espera el próximo terremoto para convertir el ingenio informal constructivista en una destrucción masiva de la ciudad. Esto deja de ser un ejemplo ilustrativo de un libro para convertirse en una denuncia de homicidio premeditado. El Perú está en una zona sísmica, no existe duda de que va a haber terremotos fuertes y hay que estar preparados para ello, hay que construir pensando en el futuro, que como ya discutimos, no es el fuerte de los peruanos.

Chile es un país vecino que cuenta con valores más adaptados a la modernidad, dado que los valores son pilares para la satisfacción de las necesidades en su entorno, no debe sorprender que es uno de los países de más alto nivel de desarrollo de la región y sus estándares; por ejemplo, de construcción, no solo se comparan con los de países europeos, sino que se adaptan a las características de su geografía sísmica. Además, allí las normas se cumplen y punto, no hay «Maestrito, así nomás, no va a pasar nada». Si no se cumplen las normas, no se puede construir, se paraliza la edificación. Si por alguna razón se termina de construir, se derrumba antes de que se derrumbe sola con seres humanos adentro. Como consecuencia, los terremotos de gran magnitud en Chile producen pocos muertos o ninguno.

Un terremoto de la misma magnitud que los de Chile en el Perú sería una catástrofe con miles o decenas de miles de muertos, «Maestrito sí pasó y su optimismo sale caro, la casa se cayó», «Maestrito, sí pasó, la familia murió junto con la casa, su optimismo y visión de corto plazo puede ser mortal», «Maestrito, así ya no se pueden hacer las cosas», hacer bien la chamba requiere de integrarse a la modernidad, con sus normas y sus estándares, eso a la larga sale más barato y hasta evita la muerte. La adaptación de los valores tradicionales al mundo moderno es cuestión de supervivencia, en primer lugar, y de desarrollo, en segundo lugar.

El riesgo de la construcción informal no es novedad y ya ha sido debidamente abordado en diferentes medios; lo que no se discute debidamente es que lo que está detrás de esto son los valores de un trabajo optimista que en sí es bueno, pero cuando este trabajo bueno implica un concepto de trabajo bien hecho que ignora el avance de la ciencia y la

tecnología, traducido en la improvisación y el pragmatismo en contra de los estándares modernos, se vuelve una fuente de peligro y subdesarrollo profundamente interiorizada como algo bueno.

La mutación del antivalor del trabajo a la criolla

La mutación urbana del trabajo bien hecho encuentra su antivalor en el trabajo a la criolla, en el que los estándares de calidad, puntualidad y cumplimiento alcanzan niveles alucinados. Hace algunos años, la carrocería de una pequeña camioneta bastante utilizada en nuestros viajes de investigación empezó a desintegrarse producto del óxido. El conserje de nuestra oficina, al ver el presupuesto de reparación del taller estandarizado, recomendó con mucha seguridad el taller de un familiar, que lo haría bueno, bonito y a menos de la tercera parte del presupuesto. Aceptamos la propuesta y dejamos la camioneta en un lugar muy apartado de la zona en la que se encuentran los talleres automotrices formales, en un local cuyas características no generaban confianza. Pasó el tiempo pactado para la entrega y la camioneta estaba muy parecida a cómo la entregamos. A pesar de que no se habló de un adelanto, el dueño del taller solicitó que se compraran los insumos para la reparación y la pintura. Basados en el principio de «flexibilidad o extinción», se procedió a proveer los materiales. Pasó un mes adicional y la camioneta seguía más o menos igual. Se intentó fijar metas semanales concretas como «para el próximo lunes, el capó sin la pintura original, bien lijados», sin mejores resultados. Después de un trimestre posterior a la fecha pactada de entrega, luego de haber experimentado diferentes técnicas cognitivo-conductuales sin mayor éxito ni avance, ya en el territorio de la psicología de lo desconocido, hice una última visita al memorable taller, llegué con una grúa para recoger en partes la camioneta y trasladarla hasta el otro extremo de la ciudad, a un taller formal del hermano de un amigo. Allí, la camioneta tampoco salió ni en el tiempo ni en el presupuesto acordado, pero sí mostraba avances importantes semana tras semana y, finalmente, estuvo de nuevo operativa para nuestras investigaciones en las hermosas zonas rurales peruanas.

Si el conserje y su tío hubieran mantenido los magníficos valores andinos tradicionales, el tío no habría permitido hacer quedar mal a su sobrino, o su sobrino, para no quedar mal, no habría recomendado al tío incumplido. En algún momento, los valores altamente funcionales a las pequeñas comunidades tradicionales trataron de adaptarse al medio urbano sin éxito y se convirtieron en una mutación que perdió la naturaleza del trabajo bien hecho de los valores tradicionales para convertirse en una monstruosidad urbana. Esta doble pérdida es uno de los eslabones perdidos en la búsqueda del «momento en que se jodió el Perú». No hay mala intención, no hay mala voluntad, pero el contenido de lo que es un buen trabajo no termina de adaptarse a las demandas de la modernidad, como consecuencia, emerge una cultura sachá⁶ -moderna, con valores sachá-modernos que, en cuanto al trabajo, no fomentan el desarrollo ni de las personas, ni de las familias, ni de las empresas, ni del país.

Este ejemplo no es una excepción desafortunada, ese mismo valor se puede hallar al contratar a un gasfitero, a un carpintero, a un arquitecto, a una empresa de construcción, existen ejemplares excepciones, pero este antivalor del trabajo hecho a la criolla es un patrón cultural.

Estos valores sachá-modernos, antivalores para ser más precisos, no se restringen a los migrantes de los Andes o de la Amazonía, también se aplican a los descendientes de los invasores españoles, a los migrantes europeos o a los pitucos⁷. Una expresión de esto ha sido el paso del expresidente Pedro Pablo Kuczynski por el gobierno, una parte de la población tenía la creencia de que por ser pituco no robaría y traería una gestión en donde las cosas se hacen bien en el gobierno. La historia, la investigación periodística y judicial acumula evidencia que indica que esa creencia no era cierta y van cayendo sobre él acusaciones de corrupción similares o peores que los anteriores expresidentes ahora presidiarios.

La gestión pública tampoco cumplió su promesa, en cargos de confianza y cargos técnicos, puso a muchos pitucos, y estos, en vez de dar la esperada visión moderna, trajeron un ritmo de trabajo relajado y fallaron en traer una visión técnica como promedio general. Llegaban tarde y salían temprano, exigían lujos para sus despachos que no correspondían; se vio una reducción en el ritmo de trabajo y no se observó una mejora. Sí hubo y sí hay servidores

públicos con valores adaptados a la modernidad, profesionales competentes y comprometidos que merecen un elevado respeto, pero estos no se caracterizan por ser pitucos o pacharacos, por ser migrantes de los Andes o de Europa, se caracterizan por sus valores adaptados a la gestión pública moderna.

Considerando que los valores son fundamentales para el desarrollo en el contexto en que vive la persona, más que la economía o la infraestructura, son estos los que sacan adelante a las personas y a la nación. Una familia que no tiene dinero ni negocio, pero que tenga valores de trabajo puntual, responsable, confiable, con estándares elevados, irá consiguiendo más y mejor trabajo. Ahorrará y podrá emprender su empresa, la cual crecerá por mérito propio. De pronto, tendrá buenos recursos económicos e infraestructura por sus valores de trabajo adaptados a la modernidad y seguirá creciendo de forma segura, porque su éxito no es de herencia o de suerte, es de trabajo duro relacionado con principios profundamente interiorizados llamados valores.

Un país puede tener recursos económicos producto de la suerte de tener minerales y petróleo, con estos recursos puede desarrollar obras de infraestructura como estadios, puentes y carreteras; sin embargo, con valores no adaptados a la modernidad, se gastará el dinero y se acabará sin haber creado las bases para un desarrollo creciente en el futuro. Los estadios se habrán hecho de forma poco útil, enormes estadios para pequeñas poblaciones que no tienen equipos competitivos que jueguen allí. Las carreteras y los puentes se habrán hecho sin estándares de calidad, al «ya qué chu...», y se caerán, esto sin mencionar la corrupción al medio de las obras de infraestructura. Los valores como principios interiorizados de comportamiento que sustentan las bases de un comportamiento colectivo para satisfacer las necesidades del desarrollo individual, familiar y nacional, constituyen una de las piedras angulares olvidadas para el desarrollo y para su efecto en la felicidad.

Esto, como toda generalización, es injusta; existen personas, familias y hasta distritos que mantienen lo mejor de sus valores tradicionales, los adaptan a la modernidad y alcanzan una hermosa identidad, un desarrollo sostenido y un nivel de felicidad ejemplar. Son los ejemplos que hay que

estudiar para seguirlos y generalizarlos. Lamentablemente, estos, en la actualidad, son excepciones que confirman la regla y es justamente la regla la que se discute aquí: aquella que es necesaria de cambiar. No solo por una meta de desarrollo, sino porque el deterioro de los valores está llegando al nivel de atentar contra la supervivencia de la nación. La escalada de la delincuencia común de arma en mano y de la delincuencia de lapicero, bajo leyes, reglamentos y contratos, van destruyendo al país. Es necesario cambiar esta situación, antes de que el Perú se termine de joder.

El optimismo adaptado a la dificultad, pero no tanto al desarrollo

Además de trabajar bien, el valor del «Optimismo chambeador» implica mantenerse positivo ante las dificultades. De hecho, considerando la historia de nuestro territorio, esta nación se hubiera extinguido si no se desarrollaba el sentido de mantenerse positivo ante las dificultades. Probablemente, no solamente sea la historia peruana, sino la historia de la humanidad, pues el desarrollo de la especie estuvo caracterizado por grandes dificultades, frente a las cuales el optimismo puede constituir, más que un carácter alegre, un mecanismo central para evitar la depresión, para el mantenimiento de la energía a fin de salir del problema y un elemento de cohesión tribal fundamental. Si esto es correcto, el optimismo debe ser parte de la evolución del cerebro y, por lo tanto, parte central del fitnes y su consecuente felicidad. Esta conclusión es coherente con observaciones realizadas en nuestros estudios en comunidades rurales en cuatro continentes, se mantienen optimistas, riéndose todo el tiempo, en un entorno de dificultades que se resuelven con comunidad.

Martin Seligman, de la Universidad de Pensilvania, ha realizado diferentes estudios y experimentos anteriormente mencionados en este libro, en los que encuentra que el optimismo constituye un elemento central para prevenir la depresión y con el fin de generar resistencia para enfrentar positivamente dificultades intensas y crónicas en la vida. Seligman encuentra que las personas optimistas, aquellas que se concentran en la solución del problema y en los aspectos positivos de su vida, tienden a deprimirse menos

comparadas con las personas que se concentran en el problema como dificultad y pasan tiempo pensando en los aspectos negativos de su vida. Más aún, Seligman desarrolla un programa para enseñar a las personas a mantenerse optimistas, el cual ha sido aplicado en entornos tan distintos como escuelas primarias, personas deprimidas y fuerzas militares. Los resultados, sistemáticamente, son sorprendentes. Por ejemplo, en casos de depresión moderada, el programa basado en el pensamiento optimista es más efectivo comparado con una combinación de psicoterapia tradicional y medicación antidepresiva.

La perspectiva de corto plazo

En el Perú, un tipo de optimismo puede funcionar a través de la reducción de la perspectiva de tiempo, enfocándose en la solución de corto plazo, evitando ver un futuro con pocas posibilidades de mejora. Esta técnica ha funcionado eficientemente en condiciones psicológicas adversas, como enfrentar las adicciones. Las personas que se ponen como meta dejar de consumir sustancias de abuso por un plazo largo; por ejemplo, un año o incluso un mes, suelen tener menos éxito que las personas que se ponen como meta dejar de consumir un día, o tan solo una mañana. Día a día, o mañana tras mañana, estas personas pueden dejar de consumir por un mes, por un año o por un periodo mayor, manteniendo una visión optimista de su recuperación y bienestar.

Esta visión de corto plazo; sin embargo, puede tener un efecto colateral importante: la persona se concentra en la solución del problema inmediato, pero deja de tener perspectiva de lo que va más allá de lo inmediato. A diferencia de ciertas condiciones de supervivencia, el desarrollo no es tanto un proceso de reaccionar a lo que sucede día a día, sino tener planes importantes de mediano y largo plazo. También, requiere una estrategia inteligente para alcanzar estas metas, que va más allá de resolver el día a día, debe articular acciones de corto, mediano y largo plazo. Así, la cultura de un optimismo con visión de corto plazo puede ser campeona en el recurso, en resolver de forma muy creativa los problemas cotidianos; a su vez, puede ser

una cultura que una perspectiva de futuro muy limitada que, como consecuencia, puede constituir uno de los principales problemas para el desarrollo de las personas, la familia y el país. Como ya se señaló en el caso de la construcción sin normas antisísmicas, también puede ser un riesgo a la supervivencia.

A manera de ejemplo, un típico viaje en taxi suele tardar más tiempo y ser más largo porque la mayoría de las veces el taxista no tendrá vuelto y habrá que visitar algún grifo o bodega para resolver el problema. Nadie gana, ni el taxista, ni el pasajero, ni el grifo. El taxista, considerando que es su trabajo, puede prever que esto va a ocurrir y comenzar el día preparando el vuelto que necesitará, haciendo más eficiente y rentable su trabajo y haciendo lo mismo para el pasajero. El grifo no se congestionará por una docena de visitas para echar una pequeña cantidad de combustible, lo hará en una sola vez.

Esta visión de corto plazo también se puede relacionar con el sentido de atención al cliente. En el ámbito global, las empresas más exitosas saben que el mejor negocio es establecer una relación de largo plazo con el cliente, a través de la satisfacción de sus expectativas. No hay mayor misterio: un cliente satisfecho vuelve una y otra vez; además, trae a otros clientes por comentar acerca del buen servicio o producto que brinda. Sin embargo, la visión de corto plazo, combinada con la idea de que la tribu termina con los amigos y la familia, producirán una tendencia relativamente común, la de no buscar el cumplimiento, atención y satisfacción con el cliente, sino salir del problema con el cliente, así nomás. Más aún, la visión poco inteligente de corto plazo llega a su punto crítico cuando se busca sacarle el máximo provecho a un cliente, de no cumplir con lo ofrecido o francamente estafarlo.

Esta visión de corto plazo, no solamente se refiere a un puesto de comercio informal, a un maestrito gasfitero, se extiende hasta las instituciones formales, «prestigiosos profesionales» y grandes empresas que tienen la perversa competencia de ser expertos en letras pequeñas de contrato y estrategias creativas de engaño, para sacar unos cuantos soles, más a millones de peruanos.

Es discutible si la visión de corto plazo es un correlato del optimismo o si es un esquema cognitivo independiente. Sin embargo, la evidencia a favor de que el pensamiento de corto plazo está ampliamente arraigado en la cultura

urbana popular es abundante. También existe evidencia desde la neurociencia que, cuando las personas son objeto de discriminación social, como ha sido el caso de los migrantes a las ciudades, tienden a reducir su perspectiva de tiempo al corto plazo, además de entrar en un estado de adormecimiento emocional.

Sí existen peruanos con visión de largo plazo, con una visión estratégica que articulan el corto, el mediano y largo plazo en favor de sus vidas, de sus empresas y quizá del país. Lo que aquí se quiere resaltar es que de una u otra manera, esta visión de corto plazo es otro tema crítico de una psicología del peruano que no es favorable para sacar todo su potencial de desarrollo y felicidad. Dado que es posible ser optimista en el corto plazo sin negar escenarios también optimistas para el largo plazo, este tema crítico puede ser objeto de un plan nacional. Plan que logre que los peruanos vean las cosas con perspectiva, cultiven relaciones positivas de largo plazo, generando una fuente permanente de bienestar, y un recurso sólido para alcanzar elevadas metas de desarrollo.

Volviendo al «Optimismo chambeador» como valor encontrado en las grandes ciudades urbanas, este permitió la adaptación de los peruanos a los entornos rurales y brindar una fuente de felicidad. Una visión de corto plazo pudo fomentar el salir adelante en situaciones de vida difíciles, con discriminación, y poco predecibles. La definición de un trabajo bien hecho, utilizando los recursos disponibles, sin desarrollo tecnológico, fue fundamental también. Sin embargo, esos valores resultan inadaptados para el entorno urbano, el mundo moderno impone un entorno muy diferente al mundo tradicional, además, guarda avances científicos y tecnológicos extraordinarios. El valor del «Optimismo chambeador» es una mutación que no termina de adaptarse a este entorno moderno, creando riesgos para la supervivencia, promoviendo una sociedad con un subdesarrollo cerrado, circular, que no aprovecha el enorme potencial de su gente y de sus recursos. Como consecuencia, fomenta una felicidad complaciente, de alguna manera cínica, que no será sostenible por mucho tiempo.

Entonces, los valores del Trabajo optimista en su contenido deben adaptarse al mundo moderno, mantener la identidad andina, amazónica y costera de las pequeñas sociedades tradicionales en vez de caer en una

autodiscriminación. Deben incorporar los estándares y avances de la modernidad en una visión que integre el optimismo de corto plazo con la perspectiva optimista del largo plazo. Una visión de trabajo duro pero inteligente, eficiente y eficaz que se adapta a los rigores de la vida urbana de las grandes ciudades.

Estos valores deben ser enseñados desde pequeños y terminados de cimentar en la universidad. El problema está en que se ha formado un círculo vicioso, en donde el ejemplo del « *así nomás* » se observa desde casa, los maestros son modelos que los refuerzan y en la universidad se terminan de cimentar. Estándares laxos para trabajos en grupos, calificaciones complacientes para no desaprobar al alumno, a pesar de que está muy lejos del estándar académico, tesis de terror que no deberían de haber pasado ni siquiera como un trabajo grupal en un curso introductorio y terminan dando licencia para matar, en nombre de la nación. La revolución de la educación de los valores no solamente se refiere al respeto y la honradez, también a estándares del trabajo bien hecho con estándares modernos. Valores que produzcan una inmensa vergüenza cuando alguien hago un trabajo «así nomás», y por esa inmensa vergüenza, la gente no se atreva a presentar trabajos mediocres en la universidad, en los talleres de mecánica, en las construcciones, en el Congreso. Es el sueño de un país en donde el trabajo se hace bien, a la primera y a tiempo, en pro del orgullo personal, del desarrollo familiar, del crecimiento de las organizaciones, del desarrollo sostenible del Perú. En este nuevo Perú, habría que ser cínico o idiota para no ser feliz.

La ayuda mutua tribal

La ayuda mutua tribal es un valor conformado por dos dimensiones, la ayuda mutua y la lealtad tribal. La ayuda mutua es el valor de cooperación por excelencia, aquella característica que llevó a algunos grandes primates como el ser humano, el chimpancé y el gorila a sobrevivir y desarrollarse bajo condiciones de fortaleza física frágiles y poca velocidad para huir o atacar. La ayuda mutua implica una promesa de reciprocidad a futuro, en el núcleo de

este aspecto central de la evolución humana está el principio «Hoy por ti, mañana por mí», una promesa que requiere de lealtad al grupo de cooperantes.

La ayuda mutua leal se puede dar entre individuos, entre un grupo a favor de un individuo o de un grupo en favor de la comunidad. El *ayni* es la forma andina tradicional de cooperación entre personas, se dará de forma generalizada en las comunidades andinas tradicionales, aunque los familiares y los amigos cercanos tendrán una ayuda más frecuente y más leal. Esta ayuda mutua no es simétrica en términos absolutos, pero sí en términos relativos. Es decir, las personas ayudarán según sus propios recursos; por ejemplo, si hay alguien con una necesidad económica, una persona con mayor riqueza le podrá prestar dinero. En el futuro, la persona que recibió el préstamo no tendrá la obligación de prestarle dinero, pero sí de devolver el favor con otros recursos que tenga.

Este valor ya ha sido introducido en el capítulo de «La antirreceta de la felicidad», cuando se explicaron los valores como un componente cultural del modelo de la felicidad. Allí también se señaló que hay formas de ayuda de un grupo de personas a un individuo como la *minka* y de un grupo a la comunidad, como el trabajo comunitario. En este capítulo, más que redundar en lo ya explicado, se busca profundizar en algunos aspectos propios de cómo la ayuda mutua leal es un valor que favorece el adaptamiento en el contexto de las pequeñas sociedades tradicionales, pero sufre una mutación en el ámbito urbano y no termina de adaptarse para cumplir su función principal de satisfacer las necesidades de las grandes ciudades urbanas.

Cooperación y conflicto entre comunidades

En una pequeña comunidad rural con una integración social saludable, la ayuda mutua leal se observa como un principio sólido que guía la conducta de los miembros de la comunidad. Se da una natural cooperación y cuando se observa una falta a ese valor, se dan sanciones rápidas, eficaces y proporcionales a la falta. Esto genera una multiplicación de la capacidad para resolver problemas de cada miembro de la comunidad, convierte la

comunidad en un superorganismo compuesto por sus miembros y que hace que sea mucho mayor que la simple suma de la fortaleza de sus comuneros. Como consecuencia, es una fuente sólida y sostenible de felicidad.

La ayuda leal se extiende a miembros de otras comunidades, a familiares y amigos. Además, dado que la comunidad funciona como un superorganismo, la cooperación también se puede dar entre comunidades. Cuando esto ocurre, la fuerza de la cooperación leal se multiplica, no solo es una comunidad unida sino una o varias comunidades que suman esfuerzos y generan un salto en su fitness, adquieren mayor fortaleza para defenderse de las agresiones y el trabajo coordinados los vuelve más productivos. Cuando una nación entera funciona como un conjunto articulado de comunidades o distritos, unidos por regiones que cooperan armoniosamente entre sí, se encuentra una fórmula en donde un país pequeño puede generar un desarrollo económico, social, científico y artístico enorme. Se da la integración de lo comunitario, adaptándose a la vida de una sociedad mayor. Más aún, cuando varias naciones se unen en una gran confederación, como el caso de China o de los Estados Unidos, el fitness y el desarrollo alcanza estándares de potencial mundial, con las economías más influyentes y los ejércitos más poderosos.

En contraste, si una comunidad no está unida, no hay cooperación leal, no habrá desarrollo. Si logran unirse, pero si mantienen relaciones de conflicto con las comunidades vecinas, como ocurre en una gran mayoría de comunidades andinas en el Perú, el esfuerzo de una comunidad será retrasado y hasta anulado por el esfuerzo de la comunidad en conflicto. Si el conflicto se extiende con otras comunidades o si este conflicto es característica de una región, todo ese esfuerzo se anulará y no solamente evitará el desarrollo de cada una de las comunidades, generará retraso y lo que por un lado se progresa, por otro se sabotea. Los esfuerzos estarán destinados al objetivo del progreso de la comunidad propia, también se gastará energía y recursos en sabotear o simplemente joder a las otras comunidades.

Las argollas urbanas y la conducta contraciudadana

En un inicio, se encontraba el valor «Ayuda leal», que permitía el adaptación y la felicidad de pequeñas comunidades, se basaba en un sistema tribal de valores. Sin embargo, los valores tribales no evolucionaron para multiplicar el fitness entre comunidades, ni para alcanzar la sinergia organizado en el ámbito nacional. Mutaron en valores que no apoyan la satisfacción de las necesidades de grandes ciudades y de forma perversa, la mutación adquiere una motivación automática de joder al otro. En este marco urbano, desaparecen las comunidades como tales, pero la mutación de valores sustituye la comunidad por la argolla.

Ya no son 50 pobladores de una pequeña comunidad tradicional en la que todos se conocen y hasta son parientes, sino millones de personas en una ciudad urbana, con contactos anónimos en las calles, las personas no se conocen y la probabilidad de que la persona de la calle devuelva un favor o devuelva con venganza un acto que le genera malestar, es muy baja. En este contexto, los valores urbanos mantienen la ayuda entre familiares y amigos cercanos, este grupo cohesionado o argolla se convierte en una tribu funcional de cooperación que vela por los intereses de sus miembros. Esta ayuda también está articulada con el valor de la lealtad, hay que estar pendiente de cómo se favorece a los miembros de la argolla, cómo se retribuye la ayuda recibida y quiénes fallan en la reciprocidad. Si esta ayuda se realiza dentro de la ley y sin perjudicar a otras personas, la lealtad a la argolla sería inofensiva. Sin embargo, si la ayuda dentro de estas argollas transgrede la ley y genera perjuicio a los miembros de otras argollas, al barrio y al país, se genera una reacción social en cadena.

Una ilustración de la poca importancia por los intereses de los que están fuera de la argolla, o incluso, fuera del barrio se puede encontrar en un caso en el distrito de Los Olivos, lugar que representa una parte importante del Perú emergente y exitoso. En un barrio de este distrito, empezaron a robar los faros de los autos estacionados en las calles, ante esto, los vecinos se organizaron en turnos de vigilancia y luego de unos días, atraparon a los ladrones. Se trataba de unos adolescentes de un barrio que estaba a unas pocas cuadras. Los moradores aleccionaron a estos jóvenes con el fin de que no se pierdan por el mal camino y aprendan las formas correctas de comportamiento. Combinando golpes con mensajes educativos, los

aleccionaron señalando con mucha claridad: aquí no se roban faros, si van a hacer algo en la vida tienen que hacerlo bien, si van a robar, no se roba en el barrio, se roba bien lejos. Luego del «aleccionamiento», los robos cesaron por completo y cuando los educadores se encuentran con sus educados, se saludan cordialmente, los jóvenes saludan «Ya entendimos, tío, todo bien». Así, los valores argolleros no funcionan como principios que se aplican a toda la sociedad, tan solo al grupo de referencia. La historia del Perú, y de América Latina, de permanentes enfrentamientos entre indígenas contra colonos, criollos contra aristócratas, mestizos de un grupo contra mestizos de otro grupo pudo haber ido forjando este sentido de valores tribales en contra de valores que se aplican a toda una sociedad abstracta.

En el ejemplo de Los Olivos, se busca el bienestar del barrio y el efecto secundario es el perjuicio a los otros barrios, no hay una acción directa tendenciosa. Sin embargo, cuando el beneficio para los miembros de una argolla genere un perjuicio directo para otros, esta otra argolla defenderá sus derechos, en un inicio, buscando justicia, pero en el caso que no perciban que se hizo justicia, iniciarán la ofensiva, buscando joder a la otra argolla. En un primer lugar, se reducirá la calidez de la interacción entre los miembros de diferentes argollas o por lo menos se dará una calidez hipócrita. En segundo lugar, escalando el conflicto, la argolla perjudicada esperará el momento para vengarse del perjuicio y cuando esto suceda, motivará la misma reacción en la contraparte. Dado que el cerebro, cuando entra en conflicto, genera neurotransmisores de la felicidad ante la desgracia del opositor, se refuerza y generaliza el hábito de joder al otro, creando una felicidad perversa.

Ya no se recuerda por qué se busca perjudicar a los otros, ya no se cuestiona por qué esto es placentero. Ya no se tiene conciencia de lo letal de este proceso para la supervivencia, el desarrollo y la sana felicidad. Cuando esta reacción en cadena se generaliza, las ganas de perjudicar estarán presentes en el barrio, en el trabajo, y en la calle, joder al otro se convertirá en la forma de reacción automática del repertorio de esta cultura, será un deporte nacional. De esta forma, se invierte el principio fundamental de la evolución social de la especie humana, que es la ayuda coordinada entre individuos dentro de un pequeño grupo de cooperantes, que se multiplica con la ayuda mutua entre el grupo de cooperantes que constituyen en conjunto

una nación. El todo debería ser más que la suma de sus partes, se supone que una nación es mucho mayor que la suma de los pensamientos y esfuerzos de sus individuos y sus grupos. Por el contrario, se encuentra cooperación solo entre los miembros de una argolla, cuyo esfuerzo se anula al enfrentarse con otras argollas y en conjunto, se va creando una colectividad que reduce drásticamente su bienestar y su productividad. Lo que unos avanzan, los otros lo debilitan o destruyen. Este proceso puede ser la base que explica por qué un país con tanta creatividad, talento y sentido del trabajo se ubica en los niveles de productividad industrial, científica y artística más bajos del planeta. Este círculo vicioso puede perpetuarse si es que en vez de detectar este cáncer social y motivar el coraje de cambiar la situación, las personas se adecúan a vivir «jodidas, pero contentas», y ven el lado oscuro de la felicidad argollero-tribal de las grandes ciudades urbanas chicho-achoradas peruanas.

El «Antimonio»: el maligno antivvalor

El valor «Ayuda leal» tribal es conceptualizado como un proceso positivo de ayuda, de hecho, funciona de esta forma dentro del ámbito de la argolla. Un efecto inadaptado de esta ayuda es el esquema cognitivo conductual de las ganas de joder, el cual deriva de la mutación de la ayuda tribal cuando se enfrenta con otros grupos. En el plano de los valores, los estudios de nuestro grupo de investigación encuentran sistemáticamente un antivvalor, conceptualizado como negativo y opuesto a la ayuda mutua, que aquí denominaremos el «Antimonio». Se denominó la «triada social del mal» al proceso que combina la envidia maligna, el chisme maletero y termina con el egoísmo mezquino, debido a que constituyen el antivvalor que destruye el principio de cooperación social humana. En este acápite denominaremos a este antivvalor, en la forma de sustantivo, como el «Antimonio». A continuación, explicaremos la lógica de este nombre.

La base central de la cooperación humana se da en la relación de pareja, una suerte de acuerdo de unión y soporte para concretar la más importante motivación evolucionista, que es la de sobrevivir, para reproducirse exitosamente y lograr el desarrollo del linaje. Esta unión se traduce en el

matrimonio, unidad básica y fundamental de ayuda mutua leal, presente en la mayoría de culturas humanas, aunque las formas y detalles de esta unión puedan guardar enormes diferencias. En oposición al matrimonio, el «Antimonio» representaría un poderoso y letal virus para debilitar la cooperación humana desde sus bases angulares. No se refiere a un proceso que solo afecta la vida de las parejas, sino a una infección axiológica que puede afectar diferentes niveles de relaciones humanas, entre personas, grupos y en el ámbito colectivo y nacional. Adicionalmente, en el mundo andino, el «Antimonio» es sinónimo de lo maligno, analogía apropiada en el sentido que este antiviral funciona como un demonio que enajena los pilares básicos de la profunda naturaleza humana.

La envidia maligna, el chisme maletero y las ganas de joder

Señalamos anteriormente que el antiviral sustantivo «Antimonio» se relaciona con el proceso de la tríada social del mal. Este proceso opera partiendo de la envidia maligna. Cuando una persona progresa, especialmente cuando esta persona es un competidor potencial del envidioso, se genera un sentimiento de profunda infelicidad. En vez de motivarse para dedicar más talento y esfuerzo a alcanzar el logro del envidiado (mecanismo denominado «envidia benigna»), el envidioso concentra sus malos pensamientos y sentimientos en el envidiado, se convierte en algo personal. El «Antimonio» continúa con el chisme maletero, ataca al prestigio que gana el envidiado con el logro obtenido, difamando la forma en que se ha alcanzado el mérito o cuestionando la calidad del resultado. No se trata de esforzarse y competir alcanzando el mismo logro, se trata de bajarse al competidor exitoso porque fue exitoso. Esta práctica constituye un veneno para el desarrollo artístico, científico e industrial, ya que en vez de tener personas que individualmente generan avances, que son compartidos con su comunidad para obtener críticas constructivas y apoyarse mutuamente en una relación en la que todos ganan, se da una crítica destructiva, se esconden las oportunidades de financiamiento y apoyo, se difaman las competencias de los otros. Se

inventan historias de corrupción o inmoralidad cuando se piden referencias de un colega.

En una empresa, cuando alguien hace cosas notables, se le ataca en vez de promoverlo, se busca que no tenga un ascenso acorde con sus méritos, se busca arrinconarlo para que siga produciendo lo necesario sin alterar el equilibrio del estándar del mínimo esfuerzo o la salida de la zona de confort. Con esto, la empresa, en vez de aprovechar el recurso humano, se hunde en la gestión de la mediocridad total.

El chisme no se queda en el ámbito verbal de difamar al exitoso, sino que continúa en el ámbito del comportamiento con el maleteo, la conducta de trabar el desarrollo del otro con acciones que van desde alterar informes hasta el sabotaje. En capítulos anteriores también se mencionó que la envidia alcanza niveles sobrenaturales con la práctica del daño, un servicio practicado por un malero o persona que practica la magia negra, en el que los envidiosos gastan su dinero para propiciar el fracaso del envidiado o producirles la enfermedad y hasta la muerte. No importa si efectivamente el malero es capaz de cumplir con su promesa contractual, lo que se quiere resaltar es el hecho de que existen personas que creen en ello y desean el mal a la persona exitosa.

En un estudio que realicé en el año 1999 se documentó, a través de casos, que el daño no siempre proviene de una persona explícitamente enemistada, puede también provenir de alguien que aparenta una relación cordial e incluso puede provenir de un aparente cooperante. Esto aumenta un nivel de complejidad importante a la ecuación del antivalor «Antimonio»: nadie sabe para quién trabaja. No solo tu principal excooperante puede convertirse en tu «Antimonio», un aparente cooperante también puede serlo. Ya no se trata de que hay confianza dentro de la argolla y la crisis de valores alcanza los niveles más básicos de lealtad. Paradójicamente, la reacción ante la falta de lealtad en una cultura colectivista no suele ser la del aislamiento, la cultura colectivista latinoamericana y caribeña tiende a actuar en grupo, de tal manera que si algún miembro de la argolla expresa que ha sido perjudicado de forma objetiva o subjetiva, la lealtad obliga a simpatizar y defender al perjudicado y, en caso de ser conveniente, hasta de devolver el perjuicio. Como se ha señalado anteriormente, el talento, el tiempo y los recursos para

la eficiencia grupal se enfocan en una guerra tribal en la que todos pierden: los esfuerzos grupales se van anulando unos con otros, creando un entorno de miseria de relaciones entre grupos, y se progresa muy lentamente, si es que se progresa. Además, una principal fuente de felicidad, las relaciones positivas con otros se tornan en una miseria de envidia, egoísmo y mala onda.

Nadie sabe para quién trabaja: la argolla sin lealtad

Los miembros de la argolla, sin embargo, no siempre van a ser leales, especialmente en circunstancias en donde pasarse al lado opuesto puede ser conveniente o es objeto de negociación. Aquí se llega a un nivel de deterioro axiológico porque se consolida el esquema cognitivo-afectivo conductual de «nadie sabe para quién trabaja» (NSPQT). Es el fin de los valores porque dejaron de ser principios de conducta que trascienden las situaciones; el valor de la ayuda o la lealtad se practica por principio, no por conveniencia. Ya ni siquiera se puede confiar en la argolla, se pierden sus beneficios de soporte y confianza en por lo menos un grupo, sin corregir sus efectos negativos de ir en contra de un proyecto de convivencia que suma con los demás. Es una señal de un nivel de descomposición de valores en grado de emergencia, aquí, en el círculo de amigos, hasta dentro de la familia se observarán comportamientos desleales.

El componente cognitivo es «La tribu soy yo, pero hay que hacer creer a los otros que somos familia». El componente afectivo es un cinismo afectivo, de aparecer cálido, cercano, confiable, hasta sobón, pero a la hora de sacar beneficio se tiene sangre fría para aprovechar la circunstancia, no hay problema en clavar una estocada. El componente conductual puede promover una capacidad histriónica que genera una cognición de confianza y lealtad en el otro que recibirá la estocada, junto con un afecto positivo que baja la guardia y produce falsa seguridad, combinación que deja servida la comida para el representante del «Antimonio» recargado.

Un ejemplo perverso se puede observar en la conducta tráfuga, popularizada y perfeccionada en el grotesco juego de poder sin partido ni bandera del Congreso de la República en los años recientes. Se trata de una

versión profesional de «nadie sabe para quién trabaja», en el cual los candidatos que el pueblo ha elegido debido a las ideas que representa su partido político, ya instalados en el hemisiclo y probablemente ya adictos al poder y otros males, se cambian a otro partido político, con ideas diferentes y hasta incompatibles con las del partido con el que fueron elegidos. No se trata de ser leal a sus compañeros de partido, ni a su partido, ni a sus ideas, ni a su país. Tampoco se trata de dejar el partido por un conflicto ético, ese es el disfraz gastado del tráfuga, se trata simple y patéticamente de la búsqueda del beneficio individual sin bandera, sin lealtad a nada más que a la circunstancia provechosa en el corto plazo, con la consecuente poca perspectiva e inteligencia propia del accionar salvaje que mira solo el corto plazo. Por lo menos, en la lealtad argollera los equipos visten una camiseta del equipo que los distingue, tienen la honestidad de tener una cara coherente con su intención, miran feo y las personas saben a qué atenerse. Pero cuando el juego se convierte en «nadie sabe para quién trabaja», ni siquiera los lazos familiares importan, sea el padre o los hermanos, los jugadores cambian de camiseta en cualquier momento, la defensa no sabe a quién quitarle la pelota o a quién pasársela, los delanteros no saben con quién jugar y la posibilidad de meter gol y ganar el partido se vuelve marginal. Ya no es trabajo tribal, ya no es un buen deporte, es cualquier cosa.

En este proceso, a diferencia de la vida en una sociedad sana, las personas no están atentas a tener en claro cuáles son sus obligaciones, no tienen atención sobre cuáles son las normas que se deben cumplir para vivir bien, ni disfrutan de la felicidad de cumplirlas sabiendo que son jugadores titulares del partido del desarrollo de su país. Tampoco disfrutan de un país con respeto en los semáforos, en los juzgados y en el trabajo; sufren y reniegan del tráfico, la corrupción y la injusticia en el trabajo, pero no hacen nada, peor aún, son activistas del «Antimonio» porque ellas mismas se pasan la luz roja, no tienen problema en «aceitar» un trámite con unos billetes y son expertos en el chisme maletero en el trabajo.

Cuando aparece una norma, esta es para los tontos, no solo el valor desapareció en la mutación urbana salvaje, sino que la transgresión de la norma se convierte en el valor, y la creatividad para burlar las reglas de juego limpio se convierte en motivo de admiración: el mundo al revés. Si alguien

cuenta cómo salió fácil de un control de consumo de alcohol cuando manejaba con varias copas encima, en vez de ser la vergüenza y objeto de crítica es el héroe y la gente agradece la útil lección digna de imitar.

La crisis de valores al servicio de la miseria productiva y de infelicidad en el trabajo

Se ha descrito que los valores tradicionales de las pequeñas comunidades del Perú profundo sufren una mutación en el ámbito moderno de las grandes ciudades, dejan de formar parte de una identidad de orgullo del origen, pero no llegan a adaptarse para satisfacer las necesidades de la mayoría de los peruanos en el entorno de la modernidad en las grandes ciudades urbanas. Los valores del «Optimismo chambeador» se pueden convertir en guías de conducta opuesta, de un optimismo cortoplacista con un sentimiento de hacer el trabajo como sea, creando una cultura de incumplimiento, impuntualidad y falta de compromiso con las cosas bien hechas. La «Ayuda leal» se puede convertir en el valor tribal y anticiudadano de crear pequeñas mafias llamadas argollas, en donde la ayuda y lealtad se da dentro de este grupo, en perjuicio de los demás y de la sociedad. Los valores, la moral y la ética terminan con la argolla. Sin embargo, la descomposición puede avanzar aún más con la pérdida de la lealtad, ya ni siquiera se puede confiar en la argolla, «nadie sabe para quién trabaja». Todo esto en su conjunto constituye la crisis de valores.

En el ambiente laboral, como ya se ha señalado anteriormente, la crisis de valores traba los principales puentes para un trabajo fluido, eficiente y de buenas relaciones entre colaboradores, convirtiendo las empresas en un campo de batalla entre argollas de baja productividad y clima laboral infernal. Une esfuerzos con el «Antimonio», siendo la envidia, el chisme y el maleteo sus guías de conducta y su motivación. Así adquiere una potencia conductual que generaliza la crisis de valores y la vuelve autosostenida; se alimenta a sí misma. En una típica organización peruana, las argollas van tomando un poder oculto, generando dos organigramas y dos sistemas de procesos y funciones: los formales y los informales. Los primeros se refieren a aquellos que son diseñados por la institución, con la ilusión de que sean cumplidos

para hacer las cosas de forma eficiente y eficaz. El segundo se refiere a aquello que surge como producto de la formación, intereses y conflictos entre argollas, cuyo fin primero es incrementar el poder y beneficio de los proyectos personales de sus miembros, a la vez que se reduce la capacidad y la felicidad de las argollas enemigas. En este escenario, los colaboradores pueden recitar de memoria el propósito o misión de la organización, pero no será en absoluto el norte que guía las acciones de todos sus miembros; pero será la última de sus prioridades. En mi humilde experiencia de más de 25 años de consultoría en organizaciones, puedo concluir que la situación descrita es la que ocurre por defecto. Las organizaciones que cuenten con un liderazgo positivo y fuerte, junto con un programa para evitar que la lucha entre argollas tome el control, serán las que sistemáticamente alcancen un elevado nivel de productividad, una gran capacidad de adaptarse a los nuevos escenarios y las que brindan un ambiente de trabajo feliz.

Algunas organizaciones, como aquellas con indicadores subjetivos de rendimiento, procesos con débil delimitación de funciones y débil supervisión, y en las que los líderes no se eligen por méritos, son aún más sensibles de ser conducidas por el propósito oculto de las argollas y ser caracterizadas por las interacciones chismoso-maleteras. Cuando se juntan estos factores, como en algunas universidades peruanas, instituciones encargadas de la formación de competencias y valores de las nuevas generaciones de líderes del país, el escenario puede ser aterrador. Los decanos, jefes de departamento, vicerrectores y rectores suelen manifestar que no les interesan esos cargos, pero un grupo de colegas los han convencido de que se sacrifiquen en postular al cargo porque harían un buen trabajo por la institución. Sin embargo, detrás de este eslogan barato, pueden ocultarse agendas más personales, como el mero disfrute del poder o el de un ingreso económico que supere los relativamente bajos sueldos de la docencia universitaria.

La elección de autoridades, en algunas universidades, se obtiene por cumplir ciertos requisitos genéricos, como ser profesor principal desde hace algún tiempo y ser elegido por los miembros de una facultad, departamento o asamblea universitaria. Este sistema promueve que los que quieran ser elegidos se concentren en cumplir con los requisitos y obtener la mayoría de

los votos, a la buena o a la mala; no promueve que sean los mejores científicos o académicos, ni los más justos ni los menos inclinados a liderar la conducta argollera.

Para ser exitoso en esta empresa, en primer lugar, se debe propiciar el ingreso al cuerpo docente votante, de individuos que sean incondicionales a la argolla. Esto promueve que los profesores sean fieles a un determinado grupo, quizá por encima de ser leales a los rigores de la competencia académica, y definitivamente por encima de la fidelidad a los intereses de la institución. Esto puede explicar en parte por qué en algunas universidades ingresan y se mantienen docentes cuya capacidad pedagógica, académica y profesional no lo justifica. Con los docentes restantes, quienes no son fieles a las argollas en combate, se va dando un teatro de negociaciones que puede estar motivado por los intereses personales más que por los de la institución, la ciencia o el país, lo cual constituye una forma sutil o grotesca de comprar votos, de corrupción institucional. Dado que los intereses y las fuerzas con tendencia a salir elegidas son variables en el tiempo, a la larga se genera un escenario que no tiene un proyecto institucional de largo plazo. Los enemigos de ayer pueden ser los aliados del presente, y al medio, los «indecisos»: de nuevo nadie sabe para quién trabaja. Una vez en el poder, el elegido, en lugar de dirigir su capacidad de gestión hacia las mejores estrategias institucionales, tendrá que pagar favores pendientes y ocasionalmente comprar futuros votos para la reelección.

Las argollas también pueden afectar a las más importantes y prestigiosas empresas del país. Las empresas grandes suelen tener como regla que no se puede contratar los servicios de empresas que sean de familiares cercanos de los gerentes de la institución, ya que estas prácticas argolleras son perjudiciales para la empresa. Con tal de favorecer al miembro de la argolla familiar, se aceptan propuestas con precios muy elevados y con estándares de calidad bajos. Un importante funcionario de una de estas empresas, atípicamente correcto, detectó que un alto ejecutivo venía favoreciendo a una empresa con contratos millonarios, con precios elevados en comparación con otras propuestas de calidad similar; la empresa favorecida pertenecía a un pariente cercano del alto ejecutivo. El funcionario obtuvo la documentación y las pruebas necesarias que acreditaban este evidente conflicto de intereses y

las presentó al líder de la empresa, quien luego de escuchar el relato recibió la documentación probatoria sin revisarla y agradeció la información de una manera parca. Aparentemente, esto era de su conocimiento y quizá era parte de los arreglos de las argollas de alto nivel; es posible que no sea casualidad, ya que el mismo líder de la empresa fue el que trajo a esa organización al cuestionado ejecutivo. A pesar de que, en el pasado, la empresa había despedido drásticamente a empleados que habían favorecido a sus familiares con pequeños y medianos contratos, en este caso no pasó nada. Más aún, en el mundo al revés, a las pocas semanas el funcionario que detectó la infracción argollera en contra de la empresa salió de la institución. Las reglas se cumplen de forma drástica, pero no para los miembros de la argolla. La justicia está en el póster de los valores de la empresa, pero no está cuando se meten con alguien dentro de la argolla, no es verdaderamente un valor, y ese vacío en una empresa pasará la factura en materia de moral laboral, clima, bienestar y productividad.

El correlato conductual de la crisis de valores: la conducta atrasadora

La conducta atrasadora proviene del verbo «atrasar». En su primera definición, la Real Academia de la Lengua lo define como «el acto de retardar». En vez de que cada ciudadano espere su turno y tome lo que le corresponde, la conducta atrasadora es un complejo proceso cognitivo, afectivo y conductual en el que se burla el derecho de los otros, adelantándose al turno que le corresponde y se toma lo que no le corresponde.

Es un esquema de comportamiento; vale decir, una conducta automática que se activa sin que nos demos cuenta frente a una situación de interacción con otras personas. Este esquema reposa en los elementos que componen la crisis de valores, la mutación inadaptada de los valores junto con la presencia de antivalores y produce una conducta de supervivencia en grado de emergencia. Es decir, se siente en un entorno en donde su integridad está en riesgo y asume una posición agresiva en donde el otro no es visto como un compatriota con derechos, sino como un competidor al cual hay que ganar,

dentro o fuera de las reglas de juego. Se va volviendo hábito y no se activa solamente ante la presencia de amenazas, como una competencia desleal en el trabajo, sino que se activa por costumbre, en la vida cotidiana, hasta volverse una característica cultural. A esta conducta producto de este esquema se le denominará «la conducta atrasadora».

En el ámbito cognitivo, implica una pérdida de atención a las demás personas. El atrasador camina como un zombi, aislado en una sociedad con personas que tienen derechos. Las colas constituyen un excelente ejemplo de la conducta atrasadora. Sistemáticamente, en grandes ciudades peruanas, la gente no respeta la cola, sea para comprar el periódico en una esquina de barrio, para ir al cine, para hacer un trámite o para subir a un avión que va o viene del Perú. La cola es una forma simple, sencilla y básica de respeto por los otros, uno llegó primero y es justo que sea atendido primero, no hay mayor filosofía alemana detrás de ello. Sin embargo, la conducta atrasadora simplemente no presta atención que hay personas que han llegado antes y están esperando su turno.

Además de la falta de atención, está la creencia cognitiva de que «el que no es conchudo muere por cojudo», dicho popular que constituye el epítome del lema atrasador; la falta de respeto por el otro deja de ser una omisión por falta de atención, se vuelve un ideal de conducta. En algunos casos, no se prestará atención al otro que llegó primero; en otros casos, será una conducta intencional de atrasarlo y, cuando se logre, será una fuente de orgullo en vez que de vergüenza.

En el ámbito afectivo, la conducta atrasadora asume un déficit en el sistema de empatía, aquel que produce sentimientos de entendimiento con el otro, de forma que la persona empática se siente de forma similar a la persona con la cual ha hecho empatía. Así, una persona en una cultura con una empatía normal se sentiría mal por atrasar a alguien, porque si le hicieran eso, le causaría mucha molestia. Cuando la falta de empatía está presente, al no interesarse por el otro, la atención hacia los demás se reduce, creando un hábito de andar como zombi sin estar atento a los sentimientos de los demás. La conducta atrasadora puede funcionar en diferentes grados y caminos, puede simplemente no prestar atención a los demás, pero también puede prestarle atención para ver la mejor forma de atrasarlo.

Cuando el atrasador usa su ingenio y habilidades de forma conciente, se añade el cinismo al proceso de comportamiento atrasador, sabe que se está metiendo en la cola, sabe que está mal, trata de meterse y, cuando lo traen al orden, puede disculparse diciendo que no se dio cuenta y mostrar un falso sentimiento de culpa. En un grado mayor de cinismo, el atrasador de nivel profesional ni se inmuta cuando la gente le empieza a gritar que no se meta en la cola y termina siendo exitoso a menos que una autoridad lo ponga en el sitio que le corresponde. Estos múltiples y yuxtapuestos procesos cognitivos y afectivos sugieren que la conducta atrasadora es un fenómeno complejo, arraigado, que se retroalimenta a sí mismo. Que muestra diversos grados y formas, pero, por encima de esto, es una manifestación de un grado de descomposición de valores grave y que trae un enorme perjuicio al desarrollo y la felicidad de una sociedad.

Un caso contrario se puede observar en Cuba, un país con importantes limitaciones en el transporte público que, a pesar de ello, ha sabido organizarse como sociedad civilizada y jovial. El que recién llega al paradero dice en voz alta «Último»; la persona que llegó última responde, de manera que sabe en qué momento le toca subir al bus. Así, el paradero no muestra ninguna fila y los cubanos disfrutan de la conversación amena con el desconocido. Cuando llega el bus, todos entran de manera ordenada y felices. Si alguien intenta meterse en la cola, el grupo unido no se lo permitirá y se mantendrá el orden. Pero si el grupo falla en señalar al atrasador, poco a poco habrá más atrasadores, y los que respetan al «último» serán unos «tontos», «morirán por cojudos». Esto motivará a que, en vez de que estén conversando de forma relajada, estén a la expectativa de los atrasadores, cuidando su puesto. Si esta situación se generaliza en diferentes colas y circunstancias, el cerebro la integra como un mecanismo rutinario y se activará de forma automática, ya no se piensa, sino que se llega a la cola y comienza la rutina atrasadora, la arremetida para entrar a la buena o a la mala: el resto que se joda, para qué se dejan. Finalmente, cuando se consuma el atraso, la transgresión a los principios básicos del respeto y la convivencia, será objeto de orgullo y de una pervertida felicidad. Esto se generalizará y se repetirá en diferentes entornos, al momento de ir al cine, para hacer un trámite, para

servirse comida en una cena compartida, para pagar la cuenta, para conseguir trabajo, etc.

Otro ejemplo que refleja una profunda programación cerebral atrasadora es la generalizada práctica que tienen muchos conductores, quienes haciendo gala de una conchudez atómica se estacionan en frente del estacionamiento de otro y resuelven su problema de parqueo a costa de no dejar salir o entrar al que cuenta con uno propio. Un jardín de infancia se encuentra ubicado en una calle que, como muchas en Lima, cuenta con pocos espacios libres para estacionar. Al lado del nido está el estacionamiento de un edificio y los padres que asisten a las celebraciones del centro educativo no tienen ningún problema en estacionarse por algunas horas, de forma que las personas que viven en el edificio simplemente no pueden salir o entrar a sus estacionamientos. No importa que el otro tenga un estacionamiento como parte de su propiedad o alquiler, no importa si tiene que salir al trabajo o tiene una emergencia, no importa el otro, aquí hay sitio. Coherentemente con la cognición atrasadora, cuando el conchudo llega para retirar su auto, se suele justificar diciendo: «Es que no había sitio», confirmando la hipótesis de que el otro no tiene ninguna importancia en relación con sus necesidades egoístas, un zombi desconectado con la sociedad de los seres vivos del planeta Tierra. Lo peor de todo es que se está perpetuando el antivalor, el zombi envía al nido a su hijo supuestamente para educarlo, pero el ejemplo le da una potente formación temprana en antivalores.

Así como el estacionamiento, podríamos citar decenas de conductas atrasadoras que generan emociones de infelicidad al vivir en un entorno en el que no se respetan las más mínimas normas de respeto y convivencia. Igualmente, el retraso en el ámbito empresarial, en las relaciones con proveedores y clientes, con los agentes estatales y de los agentes estatales hacia los usuarios, en la política. De nuevo, la conducta atrasadora en contra de la productividad y del bienestar en todo nivel.

La conducta atrasadora laboral, los tontos que se creen los vivos

En el ámbito de los negocios, la conducta atrasadora no está ausente, sus daños directos y colaterales no solamente afectan al cliente atrasado, sino también al negociante pendejo (tonto) y al desarrollo regional y nacional. Realicé un viaje a la ciudad de Huaraz con un invitado de una universidad de Canadá. Como parte de la preparación para poder llegar a las comunidades en las zonas altas de la Cordillera Blanca, realizamos unas caminatas de aclimatación. En la plaza de Armas tomamos un taxi que nos llevó por 8 soles a un pueblo en donde comenzaríamos la caminata de aclimatación. El taxista era muy amable, educado y su vehículo se encontraba en buen estado. Dado que nos brindó un buen servicio, nos generó confianza y pensamos contratarlo para que nos movilice por los próximos tres días que estaríamos continuando la aclimatación. Anotamos su número telefónico y ese mismo día lo llamamos camino de regreso para que nos recoja en el lugar donde nos dejó. El taxista se mostró aún más amable, pero al terminar el viaje nos quiso cobrar 80 soles. Si la ida costó ocho soles, el regreso costaría otros ocho, y por ir a recogernos con el auto vacío podría cobrar otros 8, unos 24 soles, quizá 35 sería una tarifa aceptable. La tarifa de 80 soles nos dejó con un mal sabor, como si hubiera querido tomarnos por tontos, además de un sentimiento de habernos equivocado al confiar en él y que debimos preguntar por el costo antes de contratar el servicio. Al final, le pagamos de mala gana 40 soles, pero no volvimos a contar con sus servicios. Durante los próximos tres días gastamos unos 450 soles en taxi. El taxista «pendejo» ganó 40 soles en un viaje y seguro que se sintió feliz por su «proeza», pero perdió la oportunidad de hacer negocios que le hubieran hecho ganar más de 10 veces lo que obtuvo. Esa visión de extraer todo lo que se pueda en el corto plazo, sin perspectiva de las normas, de la justicia y de la inteligencia, es una costumbre bien pendeja, y bien tonta, ya que no beneficia a la larga ni al taxista, ni al cliente, ni al prestigio de la región ni del país. Nuestro invitado canadiense, proveniente de una cultura con muy elevado respeto y confianza, relativizó la magnífica imagen que se venía llevando del Perú como sociedad. Por unos pendejos, pagaron el resto de los huaracinos y el resto de los peruanos.

La conducta atrasadora también está presente en parte de las más grandes empresas que operan en el Perú. Hace algunos años, una importante

corporación abrió una institución educativa que prometía ser un aporte a la solución de la crisis de la educación superior en el Perú. Su plan incluía contar con herramientas tecnológicas de última generación y convenios con importantes instituciones internacionales. Me contactaron para brindar una charla en el evento de inauguración de esta institución, el cual se realizaría en un hotel de lujo en Lima. Se acordó que la charla trate sobre la importancia del bienestar, la educación y los valores en el desarrollo nacional.

Cuando amablemente me invitan pequeñas instituciones sin fines de lucro, como parroquias en zonas vulnerables o asociaciones estudiantiles, no acepto ninguna retribución económica, ya que es parte de un mensaje que con mucho gusto transmito. Sin embargo, cuando se tratan de eventos empresariales o afines, se acuerda una tarifa por el trabajo, que a su vez ayuda a continuar nuestras investigaciones, las cuales vienen siendo autofinanciadas desde hace varios años.

Acordada la tarifa para la charla, se realizó el evento, que inició con las palabras de los organizadores, seguida de mi presentación y, finalmente, un elegante cóctel. Los comentarios acerca de la charla fueron muy amables y positivos, e incluso se sostuvieron conversaciones posteriores a la charla con altos ejecutivos de la corporación en la que se discutieron posibles acciones vinculadas a nuestra línea de investigación y los objetivos de esta institución educativa. Luego de varias semanas de culminado el evento, me contacté para gestionar el pago del monto acordado, comunicación que por varias semanas no tuvo respuesta. Luego de alguna insistencia, un funcionario del área de Contabilidad de la empresa me indicó, en el habitual tono descortés de los departamentos de pagos de las empresas grandes, que no contaban con presupuesto para cubrir dicho monto y lo que tenían era una fracción del pago, que eso era lo que me podían pagar, si quería.

El atraso del taxista no me sorprendió mucho y lo que se me vino a la mente fue «Qué tonto, debí preguntar el precio primero». Si hubiera acordado el precio, el taxista pendejo lo habría respetado. Lo que realmente me sorprendió fue que una corporación tan conocida e importante en el Perú me contacte con el fin de dar una charla sobre bienestar, educación y valores para el desarrollo del país, que acordemos un pago por el servicio, y una vez ejecutado me atrasen con un monto considerablemente inferior. También me

sorprendió el tono poco cortés e impositivo de la comunicación, con el mensaje entre líneas de «acepta esto si quieres». El taxista por lo menos me atrasaba con calidez. Junto con la sorpresa y el malestar propio de sentirme sorprendido se generó en mi la reflexión de que el mensaje de bienestar y valores puede no ser un propósito sobre el cual debemos de trabajar diferentes personas e instituciones por un Perú mejor, sino eventualmente puede haberse convertido en una pieza de entretenimiento académico para eventos elegantes, un eslogan cínico, o una intención que está profundamente desconectada de los correlatos de comportamiento que la hacen legítima.

La conducta atrasadora adquiere las formas, contextos y montos más diversos, posiblemente limitadas solo por la creatividad y diversidad local. Sin embargo, el proceso de la pendejada no inteligente, de burlar los derechos de los otros, de transgredir las normas básicas de interacción social saludable que, como consecuencia, genera un perjuicio a largo plazo para todas las partes, parece ser el mismo. La conducta atrasadora tampoco distingue niveles socioeconómicos o culturales. En la pista, podemos ver el carro del más pobre y del más rico atrasando al otro; en el trabajo, al empresario más humilde y el más ostentoso; la persona sin educación y el erudito con doctorado y posdoctorado; una institución educativa superior con respaldo corporativo internacional. La conducta atrasadora es un proceso verdaderamente democrático, un problema profundamente arraigado en la cultura peruana y latina.

Sin embargo, es muy importante resaltar que podemos encontrar peruanos respetuosos, opuestos a los atrasadores, tanto en condición de pobreza como de riqueza, pequeños y grandes empresarios, en personas sin ninguna educación formal o con elevados grados. No se trata de generalizar como acto de injusticia evaluativa, se trata de entender un problema generalizado que afecta de forma central el desarrollo y la felicidad para plantear las formas eficaces de minimizar la conducta atrasadora y fomentar una cultura de respeto como elemento central para el desarrollo del Perú y su consecuente bienestar.

Con seguridad, la conducta atrasadora no es una exclusividad de la criollada local, es un patrón que en mayor o en menor grado se puede observar en diferentes culturas. Sin embargo, sería patético asumir que, como

es un mal de muchos, continuemos complacientemente con este problema que afecta de manera central nuestro desarrollo y nuestro bienestar. Un cambio es necesario, reducir significativamente los antivalores y fortalecer los valores existentes es un buen negocio para todos, para los adultos, para los hijos de los adultos, para la vida en el barrio, para la empresa, para los gremios, para la sociedad.

La naturaleza inadaptada de la conducta atrasadora: nadie gana

El atrasador puede ganar algo en el corto plazo, desde 40 soles hasta más de 40 millones de soles, pero a la larga es un gran pendejo porque tarde o temprano la gente lo reconocerá como tal y generará desconfianza, la cual lo llevará a perder favores, oportunidades de negocio o de recomendaciones para trabajos. En casos de mayor envergadura, las consecuencias pueden alcanzar la destrucción de ecosistemas completos, cuando se atrasa a la naturaleza como parte de una coima para la explotación de los recursos naturales sin los mínimos estándares de conservación. La conducta atrasadora puede alcanzar proyectos multimillonarios de construcción por varias generaciones de presidentes, diferentes partidos políticos, diferentes razas y estilos, la misma corrupción de cuello blanco, para terminar todos en la cárcel. Pareciera que el único elemento de identidad entre los expresidentes es la de atrasar al país para su beneficio personal-material. Los empresarios, ejecutivos y presidentes que están disfrutando de una posición de poder, en la que obtienen cuantiosos ingresos en contra de la ley, en perjuicio del país y del planeta, deben tomar todos los días pastillas de ubicaína forte para recordar que en el poder se da una percepción de omnipotencia, de ser intocables, pero que la cárcel y la vergüenza a nivel nacional están a la vuelta de la esquina. De la noche a la mañana pueden pasar de ser los héroes políticos o empresariales a convertirse en objetos del repudio de la sociedad. Pueden pasar de ser el orgullo de su familia a ser la mayor fuente de vergüenza, el peor ejemplo para los hijos y para todos los hijos de la nación. Dejan de ser el posible héroe que necesitaba la patria para convertirse en el seguro malnacido de la nación. Hay que ser extremadamente desubicado para

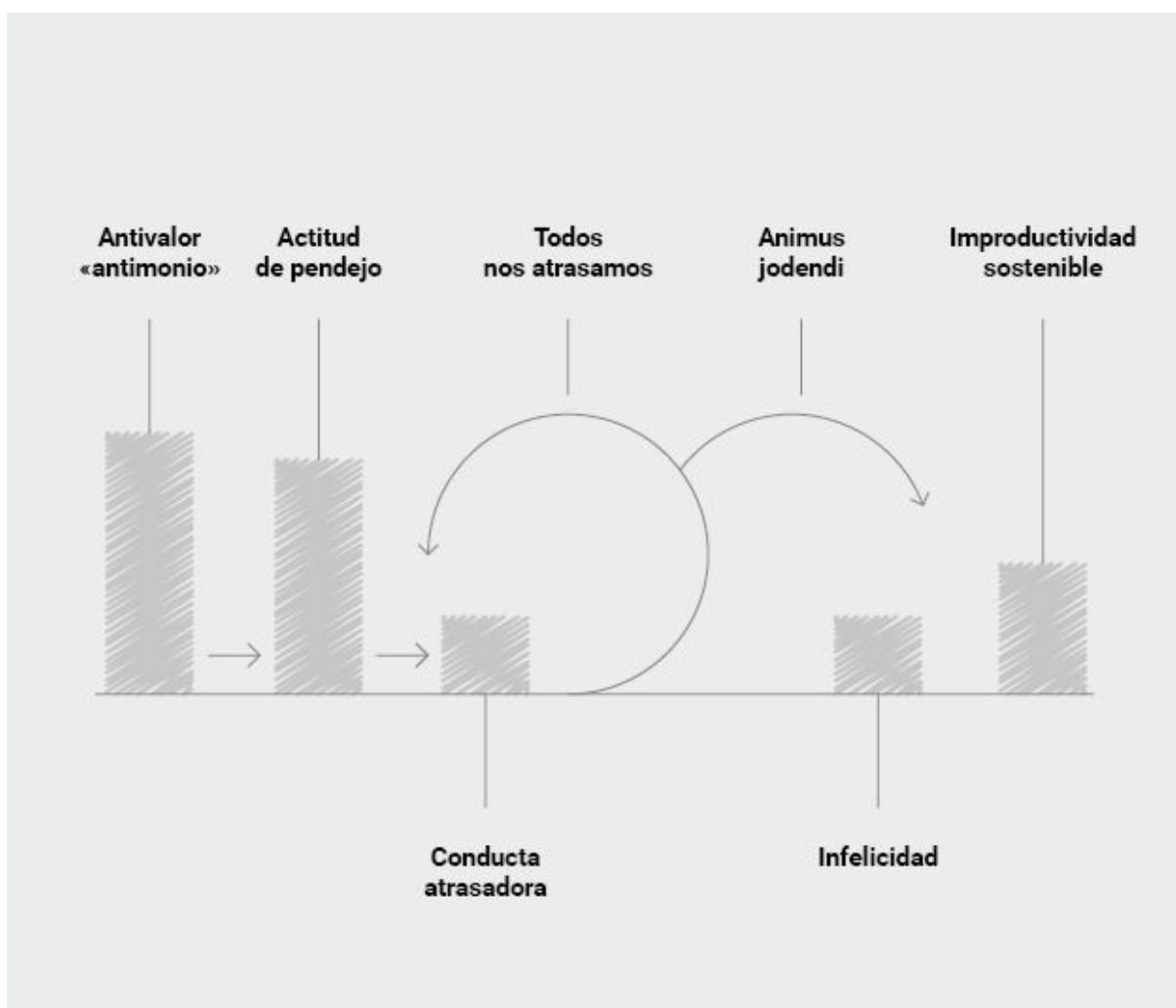
creer que todo esto pueda valer 40 o 40 mil millones de soles. Se dice que hay cosas que el dinero no puede comprar, pero parece que la estupidez supina y la desubicación total siempre están de oferta.

Por el contrario, el cumplimiento de las normas y el comportamiento respetuoso hacia los derechos de los demás es el mejor negocio a largo plazo; se produce una felicidad automática y potente cuando se percibe el respeto y la confianza de los demás. Aumentan las posibilidades de ascender gradualmente en el trabajo, los empresarios y los ejecutivos con el tiempo reconocen a una persona correcta y la prefieren ante una atrasadora. Los negocios que sean conducidos sin atrasar al cliente pueden ganar menos en un primer momento, pero el cliente que no se siente atrasado volverá una y otra vez, recomendará a uno y otro cliente, generando un efecto multiplicador.

De forma contraria a las creencias populares, el progreso económico y la felicidad no están en hacer plata rápido, a la buena o a la mala. Más aún, el futuro de los hijos y su felicidad no están en que obtengan cartón a la buena y a la mala y sepan hacerla sin que los descubran. El progreso económico y la felicidad tienen como elemento central cortar la conducta atrasadora de raíz, pensar de forma inteligente y, a largo plazo, exorcizar al «Antimonio». Junto con esto, formar una nueva generación con valores que mantengan la identidad del Perú profundo, de las hermosas y nobles pequeñas comunidades rurales y las adapten a la modernidad para crear grandes ciudades urbanas con respeto, progreso y felicidad integral. Estos representantes del nuevo Perú serán respetados por la sociedad, por sus clientes, por sus empleadores, serán los que progresen en los negocios y tengan un espacio reconocido en la sociedad. A diferencia de buscar ser un pendejo, «un conchudo que no muere por cojudo», esta es una buena meta de vida, un propósito de la existencia noble y buena en sí misma, que no solo alcanza un logro personal, sino que suma al progreso y felicidad de los demás peruanos, del país y del planeta. Esto vale más que todos los millones y los bienes materiales que se pueden comprar.

Finalmente, es una necesidad, no un lujo diseñar una estrategia para un propósito simple y fundamental: reducir significativamente los antivalores, promover el cumplimiento de las normas y cultivar los valores para una próxima generación de peruanos. El tema de los valores por un Perú mejor no es algo nuevo, es discutido por candidatos políticos, pastores, sacerdotes y pensadores. Es parte de las discusiones en la combi, en el Metropolitano y en los autos de lujo. Ha sido objeto de diferentes campañas desarrolladas por medios de comunicación, empresas privadas e instituciones públicas, y las cosas parecieran que no han cambiado mucho, con seguridad, no han cambiado lo suficiente. Probablemente, el problema haya sido querer cambiar los valores con buenas intenciones y una comunicación creativa, lo cual es similar a querer sacar a alguien de la depresión con un póster de un atardecer y tarjetas con caritas felices. El país está enfermo, grave, de una arraigada dolencia de comportamiento social y no se va a curar solamente con polos y lemas positivos; se requiere poner al país en terapia psicosocial intensiva.

Ciclo vicioso infeliz e improductivo (GRÁFICO 11)



6 Palabra quechua que quiere decir «parecido a, pero no verdadero».

7 Peruano que representa una clase social y económica relativamente alta. El pituco tiene una amplia variedad de subtipos, desde el culto solidario hasta el ignorante egocéntrico.

EPÍLOGO

EL PAÍS SE ESTÁ TERMINANDO DE JODER

El capítulo anterior ha propuesto la idea de que los valores de las pequeñas comunidades tradicionales, magníficamente adaptados a su entorno, se trasladan a las grandes ciudades en un proceso de mutación dañina en la que dejan de cumplir su función por no adaptarse al entorno urbano. Así, se va perdiendo la identidad de estos valores que representan a un Perú profundo optimista que hace bien su trabajo y que ayuda de forma leal a su familia, a sus amigos y a su comunidad. Si bien hay peruanos que guardan una identidad nacional positiva, mantienen sus principios guía de vida y actúan de forma correcta y adaptada a la modernidad, no constituyen una mayoría ni gozan de un elevado estatus en una escala social que funciona al revés en un país al revés.

Es importante resaltar que estos valores mutantes y dañinos dejan de cumplir la función de los verdaderos valores, la de facilitar la satisfacción de las necesidades de la mayoría de la población y brindar bienestar. El trabajo bien hecho y optimista del Perú profundo y de la minoría urbana adaptada se convierte en una labor con visión cortoplacista, hecho a la criolla; es decir, en modo de apuro huevero. La ayuda leal a la familia y a la comunidad se convierte, en una primera fase, en ayuda leal argollera, creando una lucha de argollas contra argollas en la que se anulan mutuamente los esfuerzos en una suma cero. En una segunda fase, se pierde la lealtad entre amigos y hasta dentro de la familia, nadie sabe para quién trabaja y se consolida la conducta atrasadora, en la que el respeto al otro no solo deja de ser importante, sino que el atraso se vuelve el ideal a seguir. Se genera una reacción en cadena: tú me atrasaste, yo te atraso, todos nos atrasamos, lo que asegura un antidesarrollo personal, institucional y nacional sostenible.

Se termina de joder la sociedad

Dado que los valores tienen un potente efecto en el desarrollo y el bienestar, el futuro se avecina complicado, se seguirán perdiendo las oportunidades de crecimiento económico fomentando crisis económicas que se pueden prevenir evitando un desarrollo sostenible desperdiciado por la corrupción, la falta de unión y de chamba bien hecha. La clase política desacreditada y sinónimo de lo peor de la nación puede seguir su proceso de mejora continua en el mundo al revés, en el que los políticos sean representantes más profesionales y consumados del engaño, la corrupción y el atraso exponencial. Un crecimiento de la corrupción a todo nivel, la profesionalización del crimen organizado y el crecimiento del crimen desorganizado.

Por su lado, las empresas se asfixian en la lucha entre argollas, fomentando la visión ultracortoplacista, el trabajo no estratégico con improductividad que conlleva a continuar con el proceso de la extinción de la empresa nacional. Estas ceden el paso por selección natural a las empresas extranjeras, cuyos retos son la tecnología, la organización exponencial y la innovación para crear un mejor futuro, no la lucha contra la criollada. El proceso de colonización económica del país se generaliza, creando un círculo vicioso en la crisis social y económica. Este escenario, en determinado momento, puede fomentar la aparición de un líder carismático, pero completamente desinformado, que pretenda soluciones «heroicas» extremas, como estatizar las empresas exitosas porque son extranjeras, nacionalizarlas y arruinarlas al volver a la gestión basada en la argolla cortoplacista ISO 69. Esta estatización perro-del-hortelano, en la que ni se trabaja ni se deja trabajar, sería un retroceso (en el sistema previo por lo menos daba trabajo y generaba cierta activación económica); como ya pasó en la historia del siglo pasado, la cura terminaría siendo peor que la enfermedad y puede llover sobre la lluvia que cayó sobre mojado.

En la calle, la inseguridad puede seguir creciendo, por la delincuencia común y el crimen organizado que se va saliendo de control. Antes, solo los grandes empresarios estaban en riesgo; ahora, pequeños empresarios en zonas emergentes son víctimas que ilustran las noticias policiales. Antes, las grandes empresas eran víctimas de extorsión; ahora, pequeños comerciantes emergentes también lo son. Antes, las calles protagonizaban actos de robo y

asalto; ahora, restaurantes, cafeterías, entre otros, dejaron de ser lugares seguros. Los espacios de delincuencia se podrán volver más violentos, más inseguros y podrán seguir extendiéndose; barrios relativamente seguros serán francamente inseguros; los lugares seguros se seguirán reduciendo; los sicarios, ahora noticia novedosa, podrán ser parte de las noticias habituales junto con más accidentes de tránsito por causas estúpidas y previsibles.

En una cultura mayormente católica, en la que se tiene devoción a la Virgen María como modelo de respeto supino a la mujer, en una cultura peruana en la que la madre es lo más sagrado del mundo, la falta de respeto hacia la mujer va dando indicios de que el país en verdad está terminándose de joder. El piropo respetuoso y elegante de hace apenas 70 años cedió el paso al acoso callejero; los chismes de los conflictos de pareja en la página social de los diarios se convierten en noticias de mujeres quemadas o asesinadas en las páginas policiales; se requiere una perversa imaginación para visualizar qué es lo que sigue. Además de la mujer, el maltrato infantil, de los padres, de los compañeros de estudios, en la calle, con políticas estatales negligentes o en la negligente falta de cumplimiento de las políticas, va atacando a este grupo vulnerable que son como cemento fresco, en donde las huellas de violencia pueden quedar marcadas para el resto de la vida. Huellas que pueden sentar las bases de futuros adultos violentos, maltratadores, feminicidas y padres negligentes van sembrando las semillas para que el país haga un aletazo de ballena hasta tocar fondo en alguna próxima generación. Los hombres adultos no están libres de agresión y violencia, son las principales víctimas de violencia que proviene de hombres adultos desconocidos, en las cantinas y en los bares, en el trabajo y en la calle. La agresión emocional de las mujeres, en la vida conyugal o en las visitas de los hijos cuando están separados, no deja huellas que puedan registrar el médico legista, pero pueden tener un impacto muy profundo en el bienestar y la salud de padres e hijos. Estas agresiones pueden seguir escalando. Ahora, se observa una cultura que está a la defensiva, el siguiente paso puede ser una cultura que está a la ofensiva, un comportamiento de reacciones automáticas de violencia en diferentes ámbitos de la vida ciudadana. En las pistas, los peruanos se insultan con suma facilidad, pero no se llega a la violencia física con frecuencia; los casos fatales son raros. Una

siguiente generación puede facilitar el paso del insulto a la fatalidad. Las grandes ciudades se convierten en canchas de box o en octógonos de artes marciales mixtas, sin reglas, sin sentido, sin felicidad. En esta cancha, la alegría un tanto cínica que creaba la unión familiar-tribal-argollera deja de ser suficiente, pero la cosa no queda aquí.

Esta crisis social se asocia con los políticos con partido y sin partido que no hacen nada eficaz por evitarla; más aún, son parte de la raíz del problema y representantes obscenos del concepto de corrupción, desde compras de flores, pollos a la brasa, hasta mansiones, o mediante la colocación de familiares en puestos en los que no tienen las competencias para trabajar bien, destruyendo la meritocracia, elemento central para la reducción de la envidia y la desmoralización laboral. Con esto, se tienen personas con poder que son unos soberbios incompetentes, el motor de la falta de productividad, los gestores de la decadencia de la calidad de servicio y la mejora de la improductividad. Todo esto genera una indignación que pone al un país en modo desesperado, modo sumamente peligroso porque las personas dejan de pensar racionalmente y pueden aferrarse a soluciones emocionales que sintonicen con la frustraciones y coraje nacional. Estas soluciones desesperadas pueden tomar la forma de sectas religiosas fanáticas, movimientos terroristas, líderes políticos radicales trastornados o una mezcla sinérgica y exponencialmente peligrosa de los anteriores. En el pasado ya se han observado en el Perú movimientos religiosos fanáticos que han llegado a alzarse en armas en busca de un cambio, movimientos análogos al terrorismo que cobró decenas de miles de víctimas, así como presidentes que se pueden usar como tristes ejemplos en las clases de trastornos psicológicos y psiquiátricos en las universidades.

Sendero Luminoso fue un fenómeno social cuyo crecimiento pudo sustentarse en dos factores principales: el primero consiste en que un amplio sector de la población se encontraba harto, resentido y sin esperanza del sistema social y político establecido; el segundo trata de la aparición de un líder carismático, violento y tan equivocado como brillante, que supo canalizar esa frustración de las personas de un sector del Perú. En presencia de una frustración y crisis social recargada, se corre el riesgo de que aparezca otro líder que sepa canalizar esa frustración para repetir el error, uno de los

errores más costosos de la historia peruana reciente. Dejar que el país se siga jodiendo es una negligencia de seguridad nacional. Han pasado 25 años y parece que no se ha aprendido la lección: los noticieros nos muestran que importantes líderes del terrorismo del pasado están cumpliendo su condena y saliendo en libertad, sin pagar la reparación civil que la ley los obliga y enjuiciando a los fiscales que los llevaron a la cárcel.

En la actualidad, ya se observa un comportamiento electoral preocupante para que un sistema democrático funcione correctamente. Los peruanos deben evitar ser engañados por la propaganda y analizar las virtudes y los problemas de los candidatos, los puntos a favor y en contra de su candidatura. No existe candidato perfecto, todos tienen sus errores y no se puede amar y defender incondicionalmente a ninguno, menos aún por razones egoístas, como que el candidato es «mi amigo y me va a otorgar favores». Así, se debe dar un diálogo entre los ciudadanos, discutiendo las ventajas y desventajas de cada uno. Sin embargo, lo que se observa es que los ciudadanos terminan amando a un candidato y odiando al otro, lo cual sugiere que en vez de pensar están reaccionando emocionalmente, camino que lleva a decisiones de las que los propios electores se arrepienten, como las muchas veces que los peruanos le dan niveles de aprobación bajos o muy bajos luego de algunos meses o años de las elecciones.

¿Qué otra cosa extraña y nociva puede deparar el futuro? ¿Quizá algún líder carismático que traiga una imagen de un indigenismo *new age* que ni él mismo entiende, pero que encuentra aceptación en una población desesperada por soluciones? ¿Aparecerá algún movimiento extremista que proponga apagar el fuego de la crisis social con una cisterna de gasolina?

Se va jodiendo la familia

Uno de los ámbitos más peligrosos de la crisis de valores es cuando esta toca a la familia. Esta es la base de la crisis, porque una familia sólida puede criar buenos ciudadanos, exitosos y honestos en un entorno de crisis, convirtiéndose en la defensa final ante la descomposición social, en la mejor aliada para dar a los hijos y a la patria un buen futuro. Claro que si no se trata

de una familia con valores sólidos, puede ser el lugar donde se críen los futuros corruptos, patanes engreídos y futuros encarcelados.

Los valores se forman con el ejemplo de los padres, se refuerzan cada vez que los padres premian y felicitan a los hijos cuando su comportamiento sigue los valores, y cada vez que les llaman la atención y castigan cuando su conducta falta a los valores. Los valores también se consolidan cuando los padres conversan con sus hijos, escuchan las historias de los hijos o cuentan sus historias de trabajo o de vida, y en estas historias critican las malas conductas, las que van en contra del buen comportamiento, así como hablan bien de las conductas positivas, del buen comportamiento de los otros. Si esta práctica tan simple se repite desde la niñez hasta la adolescencia, los hijos tendrán una barrera sólida que los protegerá de los antivalores en beneficio de su desarrollo, felicidad y libertad.

Si en la familia los hijos ven el mal ejemplo de los padres, que se pasan la luz roja, que coimean al policía, al juez y al funcionario dentro de la empresa que le dio un contrato, la crisis llegó al seno de la familia. Si los padres no corrigen a sus hijos cuando se portan mal, los dejan hacer lo que les dé la gana, no los castigan cuando traen a casa algo que no es suyo o, peor aún, se ríen y celebran cuando se ha robado algo de la tienda, hay una señal grave de que la crisis está en el seno de la familia. Si en vez de conversar, cada miembro de la familia está en lo suyo, viendo televisión, su teléfono o tableta, y se dejan de contar historias que diferencian la conducta buena de la mala, los hijos tendrán problemas para distinguir entre lo bueno y lo malo. Si este escenario transcurre desde la niñez hasta la adolescencia, la familia es una de las fuentes por las que un gran país se está terminando de joder.

La modernidad está trayendo al Perú un aumento de las familias separadas o familias con padres o madres solteros. Esto aumenta las dificultades de una crianza que con los dos padres ya es complicada; sin embargo, aunque los niños pueden salir adelante con el esfuerzo y amor de madres que son también padres, los estudios encuentran que los niños criados por una sola figura paterna describen niveles de desarrollo menores comparados con los niños criados por ambos. Asimismo, se ha encontrado que los padres no biológicos tienden a una menor tolerancia, a más castigo físico y a una menor atención a la satisfacción de sus necesidades con los

niños bajo su cuidado comparados con los padres biológicos, aumentando seriamente las dificultades del desarrollo sano del futuro ciudadano. A pesar de lo dicho anteriormente, en algunos casos, los padres no biológicos pueden tener un papel positivo y hasta más favorable que el padre biológico. Cada familia es un caso singular, no es inteligente presentar un ideal de familia; sin embargo, sin pretender sugerir un formato conveniente, la evolución ha diseñado al cerebro para que alcance un nivel óptimo de desarrollo con padres biológicos unidos, que dan el ejemplo, que conversan y que padre y madre se apoyan en la estimulación intelectual, la estabilidad emocional y la formación de los valores de los hijos.

Otro caso de consecuencias negativas de la modernidad es el abuso de los rectángulos adictivos; es decir, teléfonos inteligentes, tabletas y cuanto cosa similar se invente. Es un tema que puede parecer inofensivo, dado que las cajas en donde vienen estos aparatos aún no tienen avisos de riesgo como el alcohol, el cigarro o la comida; sin embargo, su abuso puede generar una cascada de efectos muy nocivos. Cada vez más peruanos usan teléfonos inteligentes en el Perú, ya no es cosa de ricos ni de innovadores. Estos aparatos tienen enormes aplicaciones para mejorar la educación, la productividad y el sano entretenimiento; no obstante, también pueden traer consecuencias negativas en la familia, los estudios y el trabajo. Los rectángulos adictivos pueden atraer tanto la atención de padres e hijos que reducen la conversación, la interacción familiar, cambiando la vida familiar por una vida virtual. Además de perder oportunidades para formar valores, se pierden espacios para conocer las necesidades, las emociones y disfrutar a los hijos. Esto puede tener efectos en reducir el vínculo familiar, elemento importante en la estabilidad emocional del futuro adulto, y fomentar una realidad familiar no virtual ausente e idiotizada, una autopista de banda ancha y alta velocidad para ahondar la crisis familiar.

Si los niños crecen con este hábito de estar pegados al rectángulo adictivo, este hábito llegará automáticamente a la escuela, creando un problema educativo en los países de alta difusión de rectángulos adictivos. Se prestará menos atención a clases y, en los recreos, la interacción entre estudiantes, tan importante para el desarrollo social de los niños, se verá reducida. Esta situación es tan grave que en algunos países como Francia, que

inicialmente prohibieron su uso en clases, han optado por cancelar su uso en los recreos. En el Perú aún no se toman medidas y algunos estudiantes llegan a la universidad y, en vez de atender plenamente a las clases, están distraídos con sus celulares. Si el teléfono inteligente llega a las manos de personas con valores de trabajo duro, ayuda y con una alta autodisciplina, será una potente herramienta de productividad. Revisarán en línea las noticias, artículos y estudios pertinentes a su educación, usarán las herramientas de productividad de los teléfonos o tableta para disparar su aprendizaje. Sin embargo, en manos de personas con valores mutantes del hueveo, el chisme y con poca fuerza de voluntad, el resultado puede ser catastrófico. En vez de atender a clases, estarán viendo sus redes sociales, malgastando el dinero duramente o coimeramente ganado que sus padres, quienes pagan por su educación. Si el sistema de evaluación es adecuado, desapropiarán y no terminarán su carrera; en caso contrario, saldrán profesionales mediocres que harán puentes que se caen, que tratarán a enfermos que no se curan o mueren, tendremos servidores públicos de una nación que se termina de joder. Podrán pasar la adolescencia con una visión de pareja estilo Tinder, vivir en un mundo de fantasía Facebook, con información de titulares de Twitter, formando sus propias familias tarde, mal o nunca. Este proceso se podrá heredar a la siguiente generación, probablemente en versión exponencial con el «mejoramiento» de la tecnología, sus bebés heredarán un rectángulo diseñado de forma más perversa gracias al capitalismo de vigilancia, una versión recargada de la minería de datos, ambos orientados a generar aparatos más adictivos. Se tendrá que pagar más dinero por ellos, no tanto como señal de afecto, sino para que no jodan a los padres, repitiendo el plato de interactuar más con su comida, con su conversación superflua o, por supuesto, con sus teléfonos, antes que brindar atención, afecto o establecer un vínculo con el bebé: el aseguramiento de la privación de una de las más sublimes fuentes de felicidad.

Si la familia y la sociedad importan, si al amable lector le importa, se debería crear un plan nacional para evitar que el Perú se termine de joder, no es un lujo ni un eslogan para hacer catarsis del tráfico o de la infelicidad cívica, es un imperativo para la supervivencia y posterior bienestar y desarrollo de la nación. Si los peruanos estamos orgullosos y felices por

haber estado como una sola nación, unida, en el Mundial de Fútbol del 2018, si hemos ganado la Copa FIFA a la mejor barra del mundo por un buen comportamiento, demostrando conducta cívica, valores y alegría, mucha alegría, ¿cuánto más felices, unidos y desarrollados estaríamos por un plan estratégico nacional que sienta las bases de un bienestar y desarrollo sostenible para todos los peruanos? Sí se puede, sí estamos a tiempo para evitar que este gran país se termine de joder. ¿Cómo hacerlo sin depender de un milagro? La evidencia indica que diversos países han logrado salir de peores crisis en unas pocas décadas. Los estudios de casos ilustran cambios sostenibles que se han alcanzado en el Perú. Lo que falta es un plan que evite el florio, que tome esa evidencia y la adapte a la situación actual. Lo que falta es que, en vez de hacer docenas de programas dispersos por valores y por un Perú mejor, como viene ocurriendo en el presente, todos, ciudadanos, empresas, academia y Estado, misios y ricos, verdes y grises, nos unamos humildemente en un solo plan, con unos pocos pero potentes valores, por los siguientes años, por las próximas décadas, rumbo hacia el nuevo bicentenario que merecemos.

Al momento de finalizar este libro, nuestro equipo viene trabajando humilde y activamente en el citado plan.

AGRADECIMIENTOS

De forma adicional a las personas citadas a lo largo del libro, el autor agradece a los investigadores de B y P Bienestar y Productividad y del grupo de Investigación Bienestar, Cultura y Desarrollo PUCP, quienes han colaborado en las diferentes fases del desarrollo del libro, Mauricio Alosilla-Velazco, Stefanie Wolff, Francisco Morote y, de forma especial, a Mariana Yompián.

Las investigaciones presentadas a lo largo del libro han sido financiadas por diversas fuentes que incluyen al Economic and Social Research Council del Reino Unido, la Unión Europea, la Dirección de Gestión de la Investigación de la PUCP, el Instituto Integración del Grupo RPP y la consultora B y P Bienestar y Productividad.

El autor también agradece a los empresarios y ejecutivos que de diferentes formas han apoyado el desarrollo de las líneas de investigación, entre ellos Jimmi Munar, Claudio Saavedra, Susana Llosa, Mariela Prado, Francisco de la Villa, Mariano Paz Soldán, Víctor Urquiaga y Claudia Aller.

Un agradecimiento especial a Ramiro Castro, Jorge Silvera y Patrocinio Carhuamaca, maestros, amigos y compadres portadores de la sabiduría de las pequeñas comunidades tradicionales andinas. A los informantes clave de las etnografías, a los entrevistados de los estudios cualitativos, a las decenas de miles de encuestados que nos brindan su tiempo respondiendo a nuestras preguntas, ellos son la base de nuestro conocimiento, nosotros solamente los administradores imperfectos del mismo.

A Richard Hidalgo, colaborador en nuestros trabajos de campo, voluntario en nuestros estudios sobre adaptación en escaladas extremas y gran amigo que

descansa en las alturas y nos sigue inspirando.