

# El buen vivir: de los genes a la práctica

Alfredo Fierro

“ Suele preguntarse si es posible aprender a ser dichoso, si se adquiere la felicidad por medio de ciertos hábitos; o si es, más bien, efecto de algún favor divino y resultado del azar. Yo sostengo que la felicidad, cosa divina, no la envían exclusivamente los dioses; la obtenemos por la práctica de la virtud, mediante un largo aprendizaje, una lucha constante. Y ella es, en cierta manera, a todos accesible. Como vale más conquistar la felicidad a este precio que deberla al simple azar, la razón obliga a suponer que es así realmente como el hombre puede llegar a ser dichoso”.

Es texto de Aristóteles, *Ética a Nicómaco* (libro 1º, 7). Viene, por tanto, de lejos la tesis de que la vida feliz trae su origen del destino, del azar, y también del aprendizaje, de la práctica. Sustitúyase en la cita “dioses” por “genes” y la tesis coincide mucho con la que se desprende de la investigación científica reciente. Suele traducirse por “felicidad” la “eudaimonía” del griego, pero los dos componentes del término (“eu” = buen; “daimon”: duende, mejor que demonio) quedan perfectos en castellano con una expresión en dos palabras: “buen vivir”.

También de dos palabras constan expresiones de otros idiomas: “well-being” en inglés, “bien-être” en francés. Como, además, tanto “to be” como “être” corresponden a dos verbos castellanos, “ser” y “estar”, traducción suya completa es no sólo “bienestar”, asimismo “bien ser”. Y, colocados al borde del abismo donde Hamlet declama “to be or not to be”, un “ser o no ser” consistente en “vivir o no vivir”, entonces, como mejor equivalencia del “well-being”, nos queda “buen vivir”, que reúne buena estrella, vida feliz, dicha de vivir, satisfacción vital y también simple placer, experiencia placentera de la vida: vivir aquella vida que uno en verdad quiere vivir.

El buen vivir, las condiciones en que la vida merece la pena ser vivida, constituye tema universal de mitos, novela, poesía, que han señalado contornos de la vida deseable, han soñado vidas alternativas y se han preguntado por las causas de los males, de lo indeseable. Sólo con el cristianismo la moral ha devenido repertorio de mandamientos, de deberes y prohibiciones. Fuera de él, la filosofía ética ha consistido en análisis y conocimiento del buen vivir: en sabidurías varias y no coincidentes, orientadas ya a una dicha unida a la virtud, ya

al despreocupado placer del instante, o a la serenidad estoica ante el infortunio. Ética es la reflexión amarga, desencantada, del "vanidad de vanidades" del *Qohélet* bíblico y lo es la poética gozosa del entusiasta "carpe diem" ("apresa el día, la hora"), en Horacio y en Omar Khayyam.

La investigación de ciencia se ha ocupado del asunto desde hace poco más de medio siglo. El buen vivir se contrapone a las circunstancias de vida indeseables, pero, bajo cualesquiera circunstancias, se opone a la depresión y la disforia, a la tristeza invencible, a la incapacidad para disfrutar. La psicopatología ha prestado atención, quizá en exceso, a ese lado oscuro de los trastornos del estado de ánimo para tratar de remediarlos. Ahora se halla en boga el rótulo o paraguas léxico de "psicología positiva" para cubrir un amplio espectro de tópicos relativos a las conductas que favorecen el lado luminoso, el bienestar.

Para conocer el buen vivir, la ciencia ha debido acuñar conceptos precisos, que cada investigador nombra y perfila a su manera - satisfacción vital, bienestar personal, afectos positivos, calidad subjetiva de vida- y en perspectiva temporal variada, entre los extremos de la sucesión de instantes y del ciclo vital, la vida entera. Los investigadores han debido elaborar instrumentos y aplicar métodos, tan objetivos como posible sea, para evaluar el bienestar o felicidad. El conocimiento de ciencia, que aspira al rigor y exactitud, tropieza aquí con problemas de medida y de objetividad. Para saber cuán feliz es alguien ¿vale su propia declaración? ¿No habrá en ella fuertes sesgos? ¿Es feliz todo aquel que cree serlo? David Kahneman, premio Nobel 2002 de Economía, ha ideado un método para registrar el balance

afectivo en la experiencia diaria. Pide a los sujetos que recojan sus estados de ánimo, sentimientos e interacciones sociales, varias veces al día, en diferentes momentos y episodios. Ha obtenido así datos de un millar de personas sobre el curso de sus afectos, positivos o negativos, a lo largo del día, con una media de 14 registros diarios para cada persona en medio de distintas actividades y situaciones.

La copla lo tiene claro al señalar tres grandes cosas en la vida: salud, dinero, amor. La investigación de ciencia les atribuye dispar peso. El amor aporta a la felicidad, pero también puede ser fuente de mucho sufrimiento. Un Marx con ribetes de psicólogo escribió en los *Manuscritos* de 1844: "Si amas sin despertar amor, si tu amor no genera amor recíproco, tu amor es impotente, una desgracia". Y el dinero ¿proporciona felicidad? Un ironista dijo que acaso no la proporciona, pero sí procura algo tan semejante a ella que sólo los expertos son capaces de distinguirlo. Ironías aparte, sin embargo, por encima del nivel de supervivencia, está demostrado que el dinero y la riqueza no se asocian a la felicidad.

Entre los factores personales, nada afecta tanto a la vida feliz como la salud física. Eso no obsta a que personas con pésima salud corporal, o seriamente tocadas por una discapacidad, muestren una vitalidad envidiable, como el conocido físico Stephen Hawking. Y la salud mental ¿afecta al buen vivir? La depresión y los trastornos psicopatológicos originan sufrimiento. Pero en ello, más que una asociación, se da casi una identidad: no es que lo originen, sino que justamente se considera trastorno a la incapacidad duradera de manejarse en orden a una experiencia satisfactoria de la vida.

Las circunstancias externas no contribuyen mucho a la variabilidad del buen vivir en las personas, que parecen aproximadamente igual de satisfechas o insatisfechas en la vida bajo condiciones cambiantes. A ese propósito suele hablarse de un "nivel hedónico" ("hedoné" = placer) relativamente estable, aunque también modificable, en torno al cual, con ligeras oscilaciones, se mueve el bienestar subjetivo y satisfacción vital de cada persona. Acontecimientos de impacto, sea un éxito social o un fracaso afectivo, pueden contribuir por un tiempo a una vivencia por encima o por debajo del listón. Pero incluso situaciones harto dolorosas, como la pérdida de una persona muy querida, mantienen sus efectos de duelo y desazón por tiempo limitado, menos de un año en general, para reinstaurarse luego el nivel hedónico anterior.

A través de circunstancias variables, cada persona parece mantener una capacidad o potencial estable -difícil de alterar- de felicidad; y con altibajos en el nivel de buen vivir debidos a coyunturas favorables o desfavorables, tras lapsos temporales no largos, se produce en ellas el regreso a la línea dominante. Esa línea o nivel sería semejante a la "inteligencia", una capacidad también: potencial adaptativo para solucionar problemas, manejar símbolos, descubrir relaciones abstractas. La inteligencia suele considerarse hoy plural, múltiple, multidimensional, no reducible a un único "cociente intelectual". Seguramente la capacidad de un buen vivir, de una experiencia gozosa de la vida, también es múltiple, irreducible a una sola dimensión. ¿Coincide una capacidad con otra? No mucho, al parecer. Para excluir su coincidencia basta con pensar en el amplio

número de genios -en el poder, en las artes y las ciencias-, que han vivido profundamente desgraciados, incapaces de administrar sus propias vidas. Si acaso, está por decidir, poco estudiado todavía, si alguno de los factores de inteligencia, los de una inteligencia social o "emocional", lleva consigo capacidad también de buen vivir.

Donde sí se han encontrado, reiteradamente, conexiones indicativas de mayor capacidad de buen vivir ha sido en características de "personalidad", una estructura no menos compleja que "inteligencia" y con la cual también trabajan los psicólogos. En numerosas investigaciones, dos factores básicos de personalidad han aparecido fiablemente asociados a bienestar y buen vivir: ante todo, la estabilidad emocional, que cabe contraponer al "neuroticismo", a la labilidad o reactividad extrema a estímulos amenazantes o excitantes; y, en medida menos intensa, pero significativa, la extraversión frente a la introversión. Las personas más extravertidas y emocionalmente estables suelen sentirse más felices. El hallazgo vale como regularidad comprobada a escala de poblaciones y admite, por tanto, toda clase de excepciones individuales. Hay personas introvertidas muy dichosas; y bajo condiciones afectivas favorables ni siquiera la persona emocionalmente inestable se sentirá desdichada: lo malo será cuando se alteren aquellas condiciones.

Existen todavía otros factores personales implicados. Entre ellos destaca el optimismo, al que algunos postulan como predisposición o rasgo básico de personalidad. Desde luego, este rasgo se asocia con la satisfacción en la vida. En esta relación, sin embargo, podría el optimismo ser consecuencia más que causa o factor

antecedente del buen vivir. En modo parecido, también la autoestima se ha mostrado vinculada al buen vivir, pero probablemente como indicador y consecuencia de éste, y no como factor determinante y antecedente suyo.

Con razón se presume un factor genético. Vale, pues, a la letra lo que la escritora Donna Leon acaba de decir sobre sí misma, declararse "genéticamente feliz", para añadir que esa felicidad vital es "un regalo": de dioses griegos –comentemos- o de genes. Hay en cada persona, con probable raíz genética, difícil de mover, una línea constitutiva de buen vivir o, más bien, una franja de máximos y mínimos –de techo y de suelo-, entre los cuales se mueve la experiencia afectiva individual. Por otra parte, cabe modificar esa línea o franja. Se la puede "trabajar" y mejorar, al igual que la inteligencia. Eso se consigue mediante la aplicación activa y el aprendizaje. En orden, pues, al buen vivir, el bagaje genético, los azares de la existencia, las circunstancias sociales se completan con otro elemento: las acciones de la persona, su estilo de vida. ¿En qué medida cuenta este elemento? Los restantes factores, biológicos y sociales, parecen dejar al comportamiento personal escaso espacio: difícil de estimar, de cuantificar, muy variable, además, de unas vidas a otras. Ahora bien, al haber pautas de conducta saludables y otras, en cambio, de riesgo, físico o social, incluso algunos "azares" –un accidente de tráfico o, al contrario, un encuentro sentimental afortunado- han podido, en parte, derivar del propio comportamiento. Es así como, a partir de cierta edad, la mayoría de los adultos tiene la salud e integridad física que se ha buscado. En todo caso, como guía de vida y de conducta, lo importante es el quizá estrecho

margen de buen vivir no predeterminado por los genes y por los acontecimientos exteriores: el que depende de las acciones propias, las cuales, además, y a su vez, son capaces de modificar en sentido favorable algunas circunstancias del entorno social más inmediato.

Actividad, no activismo, rima con felicidad. Las actividades creativas, realizadas a gusto, la comunicación con otras personas, la participación en tareas personal y socialmente valoradas, la adecuada proporción de actividades de trabajo y de ocio, la concordancia entre preferencias personales y tipo de trabajo realizado: todo ello y los progresos en ello cooperan a una experiencia satisfactoria de la vida.

No sólo las prácticas, también las percepciones, aún con unos granos de ilusoria sal, aportan a ello. Está demostrado que ilusiones positivas inciden incluso en la salud física. No únicamente el estilo práctico de vida, asimismo el modo de ver la vida contribuye al buen vivir. Se halla éste no sólo en las manos, la acción, de cada cual, sino también en los ojos, en la mirada. En medio de su pobreza, un campesino del Mekong acaso se considera feliz. En cambio, el dandi romántico, rodeado de riqueza y de mujeres, decía sentirse profundamente desgraciado. Las pautas sociales y las modas sentimentales modelan el sentido y sensibilidad del buen vivir. Pero, dicho en lenguaje de nuestras abuelas, esa "desgracia" en la que el dandi se reboza no tiene perdón de Dios.

Hay programas de mejora de la capacidad de buen vivir. Existe hoy, además, una demanda de felicidad como quizá nunca en otros tiempos. No sorprende, pues, la proliferación de una

literatura de autoayuda con recetas y claves para la vida feliz. En ella se encuentra de todo: libros aconsejables, pasables, deleznales, peligrosos, esto último cuando prometen en falso que todo se soluciona, todo irá bien, si se observa el recetario. Por desgracia, en la vida se dan no sólo dramas, también tragedias; y ante ellas no hay manual de felicidad que valga.

Y, sin embargo, aun en situaciones extremas, vale lo que Primo Lévi dejó escrito acerca de su experiencia de recluso en un campo nazi de concentración: "La capacidad humana de excavar un refugio, de segregar una corteza, de erigir en torno una tenue barrera defensiva, incluso en circunstancias de completa desesperanza, es absolutamente sorprendente y merecedora de estudio en profundidad". Hay aquí un desafío a la investigación, que ha escudriñado -no podía hacer menos- esa capacidad. Para explicarla se invoca alguna característica personal: la "robustez" psicológica, en contraste con la vulnerabilidad. Para caracterizar su efectiva movilización se habla de modos, estilos, estrategias al afrontar la situación objetiva y/o la subjetiva perturbación. Para casos de recuperación excepcional frente a muy dolorosas y adversas presiones del ambiente se adopta del inglés la voz "resiliency", que en origen denota un fenómeno de elasticidad en metales que recuperan su anterior figura tras una presión extrema deformante que los doblaba. Trasládese el fenómeno al orden psicológico y moral, y se obtendrá la sorprendente y saludable "resiliencia" aludida por Lévi. Frente al "antes partida que doblada", en la mujer y en el hombre, secreto de buen vivir y de sobrevivir a algún infierno en vida es la completa elasticidad, por terrible que haya sido la presión sobre tus

huesos.

### Bibliografía y fuentes de información

Para aprovechar al máximo el límite de cinco referencias, se opta por referir a obras de autoría colectiva, más frecuentes en inglés que en castellano. He ahí las más relevantes:

1-Kahneman, D., Diener, E. y Schwarz, N., coordinadores y editores de *Wellbeing: The foundations of hedonic Psychology*. Nueva York: Sage, 1999.

2-Seligman, M.E.P. y Csikszentmihalyi, M., *Positive Psychology: an introduction* American Psychology, 2000, 55 (1), 5-14, o, mejor, el entero número monográfico al que su artículo introduce.

3-Peterson, C. y Seligman, M.E.P. *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington: American Psychological Association, 2004. Obra paralela, en positivo, a los Manuales de clasificación y diagnóstico de trastornos psíquicos.

4-Revista científica del mayor prestigio es el Journal of Happiness Studies, publicada en Holanda por Springer bajo dirección científica del profesor Cummins, Deakin University, Australia. Como subtítulos explicativos lleva expresiones que ponen de manifiesto el variado léxico en inglés para el buen vivir: "Interdisciplinary Journal on the Subjective Enjoyment of Life"; y "An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being".

5-Como amplísima base de datos, de investigación y de bibliografía, que en registro continuo incorpora resultados de investigación sobre felicidad y satisfacción en la vida, merece señalarse la World Database of Happiness dirigida por el profesor Veenhoven, Universidad Erasmus de Rotterdam:

[www.worlddatabaseofhappiness.eur.nl](http://www.worlddatabaseofhappiness.eur.nl)

*Alfredo Fierro es catedrático de Psicología de la Personalidad en la Universidad de Málaga*