



I Jornadas de Psicología Positiva: Murcia, 24 y 25 de octubre de 2013

Mesa: Intervenciones en fortalezas.

## “El Poder del Amor”

Texto redactado a partir de la traducción del capítulo: Zaccagnini, J.L. (2010) The Power Of Love. In Bormans, L. Edit. (2010) The World Book of Happiness. Singapore Pageone Publishing Pte Ltd., pp. 264-269

**J.L. Zaccagnini**

Laboratorio de Emociones  
Facultad de Psicología  
UNIVERSIDAD DE MALAGA

### Introducción:

Como todos sabemos la lista de las fortalezas humanas es bastante grande (Peterson & Seligman, 2004), aunque mucho más pequeña que la de las “debilidades” (vid. DSM-V). Pero, en mi opinión, de todas ellas las más relevantes desde el punto de vista de lo que nos hace felices son las que se refieren a “Humanidad y amor”:

10. Amor, apego, capacidad de amar y ser amado: tener importantes y valiosas relaciones con otras personas.
11. Amabilidad, generosidad, bondad: hacer favores y buenas acciones para los demás, ayudar y cuidar a otras personas.
12. Inteligencia emocional, personal y social: saber qué cosas son importantes para otras personas, tener empatía.

porque pienso que cuanto más queremos a los demás más felices somos nosotros mismos.

En 2009 me pidieron que escribiera un capítulo para un proyecto titulado “Libro Mundial de la Felicidad”, en el que se suponía que diversos expertos explicarían, en un lenguaje sencillo (para lectores no expertos), lo que habían aprendido tras años investigando en el campo de la “felicidad”. Lo que viene a continuación es una traducción (libremente ampliada y actualizada) de lo que envié para dicha publicación. Mi argumento es que la clave de la felicidad está en el amor, entendido en un sentido amplio. De ahí el título del texto y de esta presentación.

### Las tres lecciones que he aprendido

**Lo primero** que descubrí hace ya casi 12 años, cuando me pasé de la Psicología Cognitiva Computacional (Inteligencia Artificial) a la Psicología Positiva, fue realmente

sorprendente. Porque, pese a que tanto los filósofos como la sabiduría popular han afirmado desde siempre que *“es evidente que la felicidad es lo que todos buscamos en la vida”*, descubrí en seguida que eso no es de ningún modo cierto. De hecho la mayoría de los seres humanos –a lo largo de toda la historia– han estado demasiado ocupados tratando de sobrevivir, alimentarse y reproducirse. Que es para lo que estamos biológicamente diseñados. De manera que, a la hora de la verdad, solamente se pueden plantear como objetivo personal *“ser feliz”* las personas que viven en los países desarrollados económica y tecnológicamente, democráticos y que respetan los derechos humanos. Y dentro de esos países las personas que tienen sobradamente cubiertas sus necesidades básicas, y disponen de tiempo libre para dedicarse a sí mismos. ¿De qué porcentaje de la población humana estamos hablando? Sea cual sea la fuente que utilicemos, el porcentaje es mínimo.

Pero más aún, incluso dentro de ese reducido porcentaje de personas privilegiadas del mundo *“occidental”*, la mayoría no se han planteado su vida en términos de búsqueda de la felicidad. En su lugar perseguimos lo que en nuestra cultura occidental se nos plantea como *“objetivos socialmente deseables”*, tales como conseguir el mejor trabajo, tener una buena casa, una pareja y una familia, ganar mucho dinero y/o poder, disfrutar de placeres materiales (buena comida, sexo, deportes, drogas, entretenimiento más o menos tecnológico...etc.). Pero buscamos esas cosas sin que previamente nos hayamos asegurado de que realmente compensan el tipo de sacrificios que tenemos que vivir (y hacer vivir a otros) para conseguirlas. Esa es la forma en que vivimos en occidente, pero los muchos problemas y dificultades que nos acarrea diariamente (incluida la *“crisis”*) quizás nos deberían hacer pensar que posiblemente no son tan ideales como se plantean.

Porque una cosa es *“sentirse bien”* y otra ser feliz. Los seres humanos, a diferencia de los animales, no nos conformamos con *“sentirnos bien”*. Cualquiera mascota que esté alimentada, paseada y sexualmente satisfecha, se relajará y no hará ni echará de menos otra cosa que sentirse bien. Un ser humano, necesita más, necesita hacer cosas constructivas, tener proyectos, realizarse etc. De manera que la felicidad verdaderamente humana no es algo *“natural”* sino un logro cultural *“artificial”*.

**La segunda** cosa que descubrí es algo que ayuda a entender por qué ese modelo occidental *“consumista”* no funciona. En concreto el hecho de que esos *“objetivos culturales”* que nos proponen no garantizan un bienestar psicológico duradero. En efecto, las investigaciones científicas de la Psicología Positiva nos muestran que ninguna de esas cosas producen felicidad, a menos que se las maneje adecuadamente. Parece que para que algo te pueda hacer feliz es imprescindible que hayas aprendido a amarlo de verdad. No que lo *“necesites”*, o que te tenga *“enganchado”*, o que *“no puedas vivir si eso”*, o que sea algo que *“tienes que tener”*. No. Para que algo funcione como fuente de felicidad, tienes que amarlo de verdad y por sí mismo. Porque una cosa es reducir o eliminar emociones negativas (que es lo que consigues cuando consigues algo que crees que necesitas) y otra distinta desarrollar emociones positivas (algo que solo se consigue cuando amas a algo o a alguien). De manera que lo importante no es tanto lo que tienes, como la forma en que te relacionas con lo que tienes. Esta es la razón por la que los datos de las investigaciones de la Psicología Positiva demuestran que la felicidad está más relacionada con la personalidad (es decir con la forma en que afrontas la vida) que con cualquier otra variable. Hay muchas personas que consiguen lo que quieren y, sin embargo, siguen siendo infelices. De la misma manera que hay personas que no logran lo que desean pero, sin embargo, son bastante felices todo el tiempo.

Es por todo esto que cuando alguien me pregunta como psicólogo qué hay que hacer para ser feliz, yo siempre respondo: *“Lo más importante es no amargarte la vida a base de fijarte solo en lo malo de tu vida si atender a lo bueno”*. Y todo esto también ayuda a

comprender porque las investigaciones han mostrado que la persona muy ricas no son necesariamente mas felices que los no tan ricos, y porqué las persona muy poderosas, o físicamente muy atractivas, o con mucho talento en algún campo, no son necesariamente mas felices que la mayoría de nosotros. Incluso los países mas ricos no son automáticamente mas felices que sus vecinos menos ricos, siempre que tengan suficientes medios para vivir y se respeten los derechos humanos. En resumen el típico modelo de vida consumista-capitalista occidental no garantiza la felicidad.

**Lo tercero** que he aprendido trabajando en el marco de la Psicología Positiva (y mas concretamente a partir de Seligman 2003) es que la felicidad se puede buscar de muy diferentes formas. Pero que en conjunto se pueden agrupar en tres grandes bloques:

- ➔ El primer bloque se refiere a buscar la felicidad mediante una **“vida placentera”**. Esto significa buscar emociones positivas mediante la adquisición de cosas y experiencias del tipo de la buena comida, el sexo placentero, los buenos coches, las buenas casas, o los yates, los viajes turísticos de placer, la musica, el baile, el entretenimiento...etc. Algunas personas llegan a convertirse en adictos al placer. Pero el placer que se obtiene de este tipo de fuentes, no es duradero. Muy pronto acaba cansando. Y, entonces, es necesario o bien aumentar la dosis o bien cambiar a una nueva fuente de placer. En otras palabras, la felicidad y bienestar que se puede conseguir mediante esta opción de “vida placentera” son realmente limitados. Parafraseando al filósofo Jose Antonio Marina, los medios de comunicación nos venden el placer en la vida como formas de libertad y felicidad, pero *“dejarnos llevar por el deseo de placer no es ser libres, es ser esclavo de los propios deseos”*. A la larga, esta opción nos lleva por un camino que no se acerca a la felicidad, sino todo lo contrario.
- ➔ El segundo bloque se corresponde a la búsqueda de la felicidad mediante una vida **“comprometida”** con un trabajo, o actividad, que nos resulte profundamente interesante. Esto suele concretarse en dedicar la vida al arte, a los negocios, al amor romantico conquistador, a la literatura, a la familia, a la empresa...etc. Cuando realmente se “aman” esas actividades se pueden estar haciendo durante muchísimo tiempo. Y, como resultado, este tipo de vida puede generar mucha mas satisfacción y bienestar psicológico que la anterior “vida placentera”. Sin embargo, muy a menudo el estilo de vida “comprometido” termina significando que quedas encerrado en ella, de manera que no prestas mucha atención a todo lo que queda fuera, incluyendo muchas veces a la mayoría de las personas que te rodean. Tal como escuché a una protagonista de una película, ser “honesto contigo mismo”, es decir hacer lo que crees que debes hacer, no justifica que seas “deshonesto” con los demás, es decir que dejes de hacer lo que tienes que hacer por los demás. En otras palabras, una vida “comprometida” puede terminar siendo una vida encerrado en ti mismo. Y a la larga, esto supone un empobrecimiento de tu vida, lo que de nuevo nos aleja, mas que acercarnos, a un bienestar equilibrado.
- ➔ Finalmente, el tercer bloque agrupa las opciones de vida **“significativa”** o **“ética”**, en la que dedicas tu vida a “valores que están siempre vinculados con la mejora de la vida de otras personas”. Esta es la opción elegida por personas tipo Gandhi, Mandela o Luter King. Personas con un compromiso total con los derechos y necesidades de la humanidad. Pero también puede practicarse esta opción en contextos mas cotidianos y normales, como el amoroso compromiso de padres y madres respecto de la vida y felicidad de sus hijos. De hecho puede encontrarse en cualquier forma de preocupación por ayudar a los demás. Pero, tal como ya señalabamos, es imprescindible que sientas autentico “amor” hacia las personas que ayudas, para que esa ayuda te produzca autentica felicidad. De manera que si lo haces por otra razón, por ejemplo porque crees que es tu “obligación” (siguiendo los mandamientos de algún Dios o religión), no funcionará. Esta es la razón por la que los sacerdotes, monjas y otros religiosos no

siempre son mas felices que los seculares. Pero cuando aprendes a querer de verdad a los otros, obtienes el máximo de bienestar psicológico (tal como demuestran las investigaciones empíricas de la P. Positiva. vid. p.e. Seligman 2003, Diener & Biswas-Diener, 2008). Y, de hecho, ese ha sido el mensaje de todos los grandes líderes espirituales –Buda, Jesucristo, Mahoma...etc.—a lo largo de la historia de la humanidad. Sobre esto, hoy día, la aportación de la Psicología Positiva es subrayar que debemos amar a los demás, pero no solo porque los demás nos necesiten, sino porque (paradójicamente) *“lo necesitamos nosotros para ser felices”*.

Nótese que, psicológicamente hablando, no funciona pedir a las personas que sacrifiquen su felicidad por la de los demás, ni vice-versa. Lo que funciona psicológicamente son los comportamientos que favorecen tanto al que los realiza como a los que le rodean (el famoso Gana-Gana).

De manera que si me preguntan como ser verdaderamente felices en la vida, mi consejo puede parecer contradictorio. Por un lado, siempre empiezo por el viejo consejo del Oráculo de Delfos “Conocete a ti mismo”. Porque por lo que sabemos ahora, para ser feliz tienes que “amar” los objetivos a los que dedicas tu vida. Así que a la hora de elegir esos objetivos, asegurate de que miras bien dentro de ti mismo; no te limites a hacer lo que se dice o se hace a tu alrededor. Intenta imaginarte cómo te sentirás cuando consigas lo que te propones. Piensa si realmente está a tu alcance. Y, lo mas importante, trata de imaginar cuanto te va a costar conseguirlo y si te merecerá la pena cuando llege ese momento. ¿Crees que con eso lograras sentirte pleno?. Para ser feliz hay que empezar por amar la vida “real” (es decir tu vida tal cual es), y no una imagen falsa y sesgada creada por los medios de comunicación o por cualquier otra influencia externa. Pero, por otro lado, recomiendo mirar fuera de uno mismo, porque tambien sabemos que la mejor manera de alcanzar la felicidad es dedicar la vida a los que nos rodean. Presta atención al el bienestar que se consigue compartiendo una vida pacífica y amorosa con otras personas. Fíjate en que ese tipo de bienestar psicológico es mejor, mas profundo y mas duradero que cualquier otro tipo de bienestar que puedas obtener por otras vias. De manera que mi recomendación final, mi receta para la felicidad, es esta: Trata de construirte una vida en la que te dedique a hacer esas cosas que sabes hacer bien de cara a mejorar la calidad de vida de otras personas. E intenta hacerlo cada día de tu vida. Lo puedes hacer de muchas maneras distintas, siempre que sepas amar aquello que haces como forma de mostrar tu amor a los demás. Quizás no sea fácil encontrar tu propio camino, y siempre resulta mas fácil seguir algún dictado externo. Pero solo si te mantienes en tu propio camino, tomando tus propias decisiones, alcanzarás finalmente tu propia felicidad. Por supuesto, no tiene nada de malo disfrutar de placeres en a vida, y por supuesto está muy bien que tu trabajo te encante. Pero si no eres capaz de vincular esas cosas con el bienestar positivo de los demás, no funcionará. No te funcionará a ti y no servirá para nadie en el mundo.

### **Las Claves**

- Solo siguiendo tu propio camino podrás alcanzar tu propia felicidad
- Solo podemos aumentar nuestras emociones positivas amando algo o a alguien.
- Conocete e ti mismo, y utiliza ese conocimiento para beneficio de otros: intenta construirte una vida en la que hagas lo que sabes hacer bien en cuanto a mejorar la calidad de vida de los que te rodean.

## Referencias

- Berscheid, E. (2003). *The human's greatest strength*. Cap. 3. En L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), (2002). *A Psychology of Human Strengths*. Washington DC: APA Pub.
- Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2008). Happiness. *Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. Massachusetts: Blackwell Publishing.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity and Thrive*. New York: Crown Publishing Group.
- Layard, (2005) *Happiness: Lessons From a New Science*, New York and London. Penguin. Hay traducción castellana, Mexico. Ed. Taurus.
- Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad*. Traducción. Barcelona: Urano.
- Marina, J.A. (2004) *El misterio de la voluntad perdida*. Madrid: Anagrama.
- Peterson, Ch. & Seligman, M.E.P. (2004) *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Seligman, M. E .P. (2003). *La auténtica felicidad*. Traducción. Barcelona: Vergara.
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (Eds.), (2005). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Vázquez, C. & Hervás, G. (Eds.), (2009b). *La ciencia del bienestar. Fundamentos de una Psicología Positiva*. Madrid: Alianza Editorial.
- Zaccagnini, J. L. (2004). *¿Qué es Inteligencia emocional? La relación entre pensamientos y sentimientos en la vida cotidiana*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Zaccagnini, J. L. (2008). *La Compresión de la Emoción. Una perspectiva psicológica*. Madrid: Publicaciones de La Secretaría General Técnica del Ministerio de Educación, Política Social y Deporte.
- Zaccagnini, J. L. (2008). *Friendship and Positive Psychology: Some data from Spain*. Poster presentado en la 4ª Conferencia Europea de Psicología Positiva. Opatija.
- Zaccagnini, J. L. & Martin, A.(2008). La Amistad: Una perspectiva desde la Psicología Positiva. Cap. 15. En Fernández-Abascal, E. G. (Ed.) *Emociones Positivas*. Madrid: Pirámide.
- Zaccagnini, J. L. (2010). The power of love. En Bormans, L. (Ed.), *The World Book of Happiness*. Singapore: Pageone Publishing Pte Ltd.