



El valor de la felicidad

SER FELIZ NO ES SOLO UN ASUNTO PERSONAL. CADA VEZ HAY MÁS ESTUDIOS SOBRE CÓMO EL BIENESTAR DE LAS PERSONAS TIENE DIRECTA RELACIÓN CON EL DESARROLLO DE LOS PAÍSES. EL ECONOMISTA KLAUS SCHMIDT-HEBBEL ESTUDIÓ Y LLEGÓ A LA CONVICCIÓN DE QUE LA FELICIDAD ES UN PODEROSO MOTOR QUE NO SOLO MUEVE A LAS PERSONAS, SINO TAMBIÉN INFLUYE EN LAS POLÍTICAS PÚBLICAS. VEA USTED POR QUÉ.

→ POR CLAUDIA ALAMO
FOTOS: VERÓNICA ORTÍZ

“NO SOY EN ABSOLUTO ALGUIEN EXCEPCIONAL. ESTÁ LLENO DE CIENTÍFICOS DUROS, INGENIEROS O ECONOMISTAS QUE ESTÁN PREOCUPADOS DE LA FELICIDAD. ALGUNOS PRACTICAN UN CAMINO INTERIOR, OTROS NO, PERO TODOS ENTIENDEN QUE LA FELICIDAD TAMBIÉN TIENE UNA EXPRESIÓN A TRAVÉS DE NUESTRAS ACCIONES”.

“Desde el año pasado que sufro insomnio por el cambio climático. Despierto a las 3 de la mañana preocupado por la tierra, por las aguas, por las vidas de nuestros hijos y de toda la vida del planeta”, asegura el economista Klaus Schmidt-Hebbel.

Su temor, lo que no lo deja dormir, es que si no se hace algo, si no se reacciona ahora, entonces el futuro se ve negro como el petróleo. Y no lo plantea desde la frialdad de las cifras. Lo dice porque el tema lo angustia. Está convencido de que la felicidad va indisolublemente ligada a dos factores claves en estos tiempos: salud mental y medio ambiente.

Es cierto. La felicidad es una emoción subjetiva, pero no queda supeditada solo al mundo interior. Hace ya un tiempo las neurociencias pusieron lupa sobre lo que la felicidad genera tanto en las personas como en sus entornos. Ya es bastante claro que a mayor felicidad, mayor productividad, mejor desarrollo. Pero: ¿qué es la felicidad? ¿Qué factores influyen? ¿Qué impacto tiene en el desarrollo de un país?

Esas son las preguntas que se hizo el economista Klaus Schmidt-Hebbel.

Fue a la historia, a la raíz de la palabra. Y luego comenzó a leer a filósofos contemporáneos, a los neurocientíficos y psicólogos. Con la información procesada y muchos datos estadísticos, Schmidt-Hebbel se convenció de la importancia de darle a la felicidad un lugar central en la economía. Y ya ha dado conferencias, escribió el prólogo de libro *Un Chile Feliz. ¿Cómo queremos crecer?* y acaba de ser invitado para dirigir un grupo de estudio y formulación de propuestas públicas para que Chile enfrente mejor –mitigue y se adapte– la destrucción del medio ambiente y el cambio climático.

Como es un académico disciplinado, parte explicando que el concepto de felicidad tiene dos mil 300 años en la cultura occidental y un poquito más en las culturas orientales. “El más antiguo filósofo de la

felicidad es Buda. Para él, es el centro de la vida. Buda dice que el objetivo de la vida es que los seres humanos alcancen la felicidad y presenta ciertas acciones para alcanzarla”.

-PERO BUDA LO PLANTEA COMO UN CAMINO MÁS BIEN INTERIOR, ¿NO?

-Es un camino tanto interior como exterior. Porque al actuar de cierta forma, podemos ser felices y alcanzar lo que Buda plantea como el séptimo factor de la iluminación, que es un estado de tranquilidad profunda. Eso es parte de nuestro avance como seres superiores. Y nada más atingente que mencionar al budista que yo más admiro en la vida –porque soy budista– que es Su Santidad el XIV^o. Dalai Lama, quien también plantea la importancia de alcanzar ese estado.

-¿ESO SE LOGRA CALMANDO LA MENTE?

-Así es. Pero también Aristóteles señala que la felicidad es el bien supremo o el fin último de la vida. Una persona feliz está en un estado de bienestar que va mucho más allá de lo material. Aunque, ciertamente, las condiciones económicas ayudan a reducir la infelicidad asociada a la privación, la pobreza, las enfermedades. Pero las condiciones materiales son solo un factor que determina la felicidad.

-NO DEJA DE LLAMAR LA ATENCIÓN QUE UN ECONOMISTA QUE ES TODO RACIONALIDAD, TENGA UN VÍNCULO CON EL TEMA DE LA FELICIDAD Y DEL CAMINO INTERIOR.

-No soy en absoluto alguien excepcional. Está lleno de científicos duros, ingenieros o economistas que están preocupados de la felicidad. Algunos practican un camino interior, otros no, pero todos entienden que la felicidad también tiene una expresión a través de nuestras acciones. Hay mucha literatura y estudios que entregan evidencia dura de cuáles son factores sociales e individuales que influyen en que las personas sean más o menos felices.

-¿Y CÓMO SE LLEGA A LA FELICIDAD?

-Hay muchos estudios estadísticos que son muy elocuentes. Déjame partir por uno, que es la investigación de Harvard sobre felicidad personal. Por 80 años, este estudio ha seguido las vidas de 724 hombres de Boston, y luego las de sus cónyuges e hijos. Encuentra que ciertamente los genes y la cuna importan. ¿Pero sabes qué? Los determinantes más importantes de la realización y felicidad personal son tres condiciones fundamentales: tener a lo largo de la vida buenas relaciones con familia, amigos y comunidades. Las personas solas o no insertas en los tres grupos anteriores son mucho menos felices.

-Y HOY, ¿LAS SOCIEDADES SON MÁS FELICES O MENOS?

-En promedio son más felices, particularmente en sociedades desarrolladas y democráticas.

El budismo

-¿Y QUÉ DICE EL BUDISMO?

-Que la mayor fuente de felicidad es querer a otros. El Dalai Lama habla de practicar la compasión. Eso implica ver al otro, comunicarse con él, entregarse por él. No es decirle a un mendigo: “pobrecito, te doy unos pesos”. No. La compasión es la actitud más radical de nuestros tiempos. También pasa por empujar causas nobles. Las que plantan árboles nativos, educan a los vulnerables o enseñan a meditar. Importan muchísimo nuestras acciones en la vida externa.

-¿USTED MEDITA?

-Yo intento meditar y no lo logro bien aún. Mi maestra es mi mujer. Greta medita bien y a veces me guía. Pero es una cosa bien individual. Meditar es impresionante. La evidencia científica muestra cómo mejora la salud física y mental. Reduce las depresiones y las ansiedades. Eso lo muestra la evidencia científica dura, recopilada en el fantástico libro de Goleman y Richardson, titulado *The Science of Meditation*.

-¿QUÉ PERMITE O AYUDA A QUE UN PAÍS SEA MÁS FELIZ QUE OTRO?

-Los países más felices son los más desarrollados. Y los países de ingreso medio son medianamente felices. O sea, el PIB per cápita es relevante para medir la felicidad. Si eres muy pobre, tener un poco más de ingreso aumenta mucho tu felicidad. Pero si tienes muchos recursos, el dinero cada vez importa menos. Entonces, el dinero ayuda a la felicidad, pero hasta por ahí no más. Los países top 10 en felicidad –Nueva Zelanda, Australia, Canadá, Suiza, los países escandinavos– son los que lo hacen bien en todo: son desarrollados, tienen igualdad de oportunidades, una



“MEDITAR ES IMPRESIONANTE. LA EVIDENCIA CIENTÍFICA MUESTRA CÓMO MEJORA LA SALUD FÍSICA Y MENTAL. REDUCE LAS DEPRESIONES Y LAS ANSIEDADES. ESO LO MUESTRA LA EVIDENCIA CIENTÍFICA DURA, RECOPIADA EN EL FANTÁSTICO LIBRO DE GOLEMAN Y RICHARDSON, TITULADO *THE SCIENCE OF MEDITATION*”.

“SE VA A ENCARECER EL TRABAJO FORMAL”

-Si queremos sociedades más felices, ¿el proyecto de 40 horas ayuda?

-Reducir por ley la jornada laboral a 40 horas, sin hacer nada para que el mercado laboral sea más flexible, lleva a encarecer la contratación de las personas empleadas con contratos formales. Y la consecuencia es que menos personas van a ser empleadas en el mercado formal, más personas se moverán al mercado informal, y los salarios líquidos disminuirán.

-¿Y no da más libertad, más tiempo para la familia?

-A la larga sí, pero uno quisiera vivir en un país en que los trabajadores decidan libremente cuántas horas trabajar, sujeto a un máximo legal razonable, que se ajuste gradualmente...

-En el marco de la felicidad, ¿Chile tiene que modernizar su sistema laboral o no?

-De todas maneras. Yo creo que el paquete de reformas debería ser de reducción gradual de la jornada a 40 horas y, al mismo tiempo flexibilizar nuestras relaciones laborales.

-¿Qué significa eso?

-Chile es uno de los países más rígidos del mundo en las condiciones que impone la ley respecto de la contratación de trabajadores. Por eso es muy importante la flexibilidad. Porque si tú encareces el empleo formal, aceleras el reemplazo de trabajadores por máquinas, inteligencia artificial y robots.

-Esa misma tesis planteaba Vittorio Corbo...

-Es que estamos en un mundo en que la revolución industrial 4.0 va a arrasarse con muchos empleos actuales. Yo estimo, a partir de la lectura de distintos estudios internacionales, que hasta un tercio de los trabajos que hacemos se van a acabar. De aquí a 15 años, la incorporación de inteligencia artificial y de robótica va a reemplazarnos o nos va a exigir que nos reinventemos.

-¿Y qué pasará con los que no pueden reinventarse?

-Bueno, los grandes perdedores de la transformación productiva serán las personas de más edad. Por ejemplo, yo sé hacer clases con pizarrón, pero no sé hacer clases a distancia y no me voy a reconvertir. Pero los menores de 50 sí podrán.

“PARA TODA MI FAMILIA HA SIDO Y TODAVÍA ES MUY DURO ACEPTAR LA MUERTE DE DIEGO, NUESTRO AMADO HIJO Y HERMANO. NOS EXPLOTÓ UNA BOMBA ATÓMICA QUE AÚN HOY NOS PRODUCE MUCHO DOLOR”.

excelente educación y salud, y son los que mejor cuidan -o menos descuidan- su medio ambiente.

-¿Y DÓNDE ESTÁ CHILE?

-Con un nivel de ingreso medio-alto -un PIB per cápita de 22 mil dólares en el año 2017- Chile tiene un alto nivel promedio de felicidad autodeclarada, en torno a 6,5, en una escala de 1 a 10, en la encuesta mundial Gallup. En felicidad, los chilenos alcanzan niveles mayores que los demás países a nuestro nivel de ingresos. En la encuesta nacional Casen del 2013, el promedio de felicidad de los chilenos es de 7,2 puntos. Y En la encuesta CEP, el nivel promedio de felicidad subjetiva ha aumentado mucho en las dos últimas décadas.

-¿Y ESO TIENE QUE VER CON EL CRECIMIENTO ECONÓMICO DE LAS ÚLTIMAS DÉCADAS? PORQUE TAMBIÉN ESTÁ EL TEMA DE LA SALUD MENTAL QUE HA EMPEORADO.

-El crecimiento de los ingresos ha contribuido a la mayor felicidad, como demuestra para Chile el análisis estadístico del último Informe Mundial de Felicidad. Pero la evidencia también muestra que el porcentaje de personas con condiciones psicológicas difíciles y personas con depresión ha aumentado en el mundo y en Chile, factor que reduce la felicidad. Por eso las personas son más felices cuando están plenamente integradas a las redes afectivas de familia, amigos y comunidad.

No es la pura economía

-¿QUÉ OTROS FACTORES INFLUYEN EN LA FELICIDAD?

-El Reporte Anual sobre Felicidad en el Mundo muestra claramente que el PIB per cápita contribuye bastante. Pero también son clave el apoyo social, la esperanza de vida, la libertad para tomar decisiones. La generosidad igualmente genera felicidad. Entregar tiempo a otras personas y practicar el voluntariado, te hace feliz. Y si, en cambio, percibes que vives en un ambiente de corrupción, te hace infeliz. Chile está en el lugar 25 del mundo de mayor felicidad.

-¿DIRÍA QUE EN CHILE LA FELICIDAD ES UN FACTOR IMPORTANTE A LA HORA DE TOMAR DECISIONES POLÍTICAS Y ECONÓMICAS?

-Creo que los sucesivos gobiernos que hemos tenido han entendido que orientar la estrategia de desarrollo a una calidad integral de vida de los chilenos es clave. Pero creo que también han tenido falencias en la comprensión de dicha integralidad.

- ¿Y CUÁL HA SIDO LA OMISIÓN MÁS IMPORTANTE EN NUESTRA ESTRATEGIA DE DESARROLLO PARA ALCANZAR UN DESARROLLO INTEGRAL?

-Sin duda alguna, nuestra mayor omisión -en Chile y a nivel global- ha sido la falta de cuidado del

medio ambiente. Hoy sabemos -y hace 20 años no era tan obvio- que vivimos una catástrofe ambiental global y nacional. Si seguimos creciendo a costa de sacrificar nuestro medio ambiente, va a llegar el día en que no tendremos más bosques nativos ni recursos naturales. En un caso extremo e improbable, pero no descartable, se acabará la vida en el planeta.

-¿Y ESO IMPLICA RENUNCIAR AL CRECIMIENTO?

-Debemos crecer en forma distinta. Por ejemplo, reemplazando la energía basada en la quema de combustibles fósiles por una reconversión completa de la matriz energética hacia energías renovables y limpias. Quizás por un período vamos a tener un crecimiento algo menor, pero el gran beneficio de esta reconversión será asegurar nuestro desarrollo integral de largo plazo, con crecimiento sostenible y mayor calidad de vida.

-PERO HAY UNA FRICCIÓN DE CUÁNTO PROGRESO Y CUÁNTO CUIDAMOS EL PLANETA. BRASIL LO HA DEJADO CLARO EN ESTOS DÍAS...

-Por supuesto. Los grandes líderes idiotas del hemisferio occidental -Trump y Bolsonaro- son negacionistas del cambio climático y desarrollistas a la antigua, arrasando con el medio ambiente. Y un buen ejemplo contrario es el Presidente Piñera, quien decidió traer la COP25 a Chile y dar el ejemplo, al comprometer al país a cerrar todas las termoeléctricas para el año 2040 y alcanzar una emisión neta cero de gases de efecto invernadero para el 2050.

-EN ESTA FRICCIÓN ENTRE DESARROLLO Y MEDIO AMBIENTE, PARA CHILE ¿HA SIDO MUY ALTO EL COSTO DE CRECER ECONÓMICAMENTE?

-Cuando seguimos la estrategia de desarrollo basada en mercados, propiedad privada de la mayoría de las empresas, basada en libertad de elegir y apertura comercial, fue el mercado el que decidió qué sectores se desarrollaban y cuáles no. Si en 1990 o en el 2010 hubiésemos sabido que venía un calentamiento global tan fuerte, habríamos puesto otras señales al mercado. Pero esas señales públicas no las dimos entonces, porque muy pocos hablaban de calentamiento global en ese tiempo.

-¿Y AHORA ESTAMOS CON EL SEMÁFORO EN ROJO?

-Estamos viviendo una catástrofe ambiental global y es una consecuencia indeseada del estilo de desarrollo económico. Por eso, hoy es el momento para adoptar políticas de protección del medio ambiente. Postergarlas para el futuro es simplemente suicida.

Camino interior

-USTED PERDIÓ A SU HIJO MAYOR POR UN ACTO DE VIOLENCIA EXTREMA. DEBE SER DIFÍCIL EL CAMINO A LA FELICIDAD CON UN DOLOR ASÍ DE GRANDE...

“EL PIB PER CÁPITA ES RELEVANTE PARA MEDIR LA FELICIDAD. SI ERES MUY POBRE, TENER UN POCO MÁS DE INGRESO AUMENTA MUCHO TU FELICIDAD. PERO SI TIENES MUCHOS RECURSOS, EL DINERO CADA VEZ IMPORTA MENOS. ENTONCES, EL DINERO AYUDA A LA FELICIDAD, PERO HASTA POR AHÍ NO MÁS”.

-Sí, para toda mi familia ha sido y todavía es muy duro aceptar la muerte de Diego, nuestro amado hijo y hermano. Nos explotó una bomba atómica que aún hoy nos produce mucho dolor. Pero, quizás aunque suene contradictorio, también creo en un sentido bien profundo, que puede ser más difícil caminar por una senda hacia una mayor felicidad para aquellas personas que no han pasado por grandes shocks o pérdidas. Mi impresión es que las personas y las familias que han pasado por dificultades o dolores fuertes, enfrentan la opción de reconstruir su felicidad gradualmente...

-¿ESO LE HA PASADO A USTED?

-Sí, yo creo que eso me ha pasado.

-DIGAMOS QUE TUVO QUE ABRIRSE UN CAMINO...

-Así es. Quizá es obvio lo que te voy a decir, pero solo los terremotos remecen. Me refiero a que los terremotos personales y familiares te hacen cuestionar tu vida. Yo he hablado con unas 100 personas que son papás y mamás que han perdido hijos por todo tipo de causas: enfermedades, accidentes, suicidios. Y lo primero que uno observa en esas personas es un shock mayúsculo. Perder a un hijo es un terremoto que te sacude la vida. Pero fíjate que de ese centenar de personas con las que he hablado, ninguna se ha quitado la vida por perder un hijo. Quizás todas han sabido rehacer sus vidas.

-¿Y QUÉ LECTURA HACE DE ESO?

-La resiliencia humana... Muchas veces hay un factor muy concreto: también hay otros hijos que le dan sentido y significado a sus vidas. No es que los reemplacen. No. El hijo que uno pierde siempre es irremplazable. Y, además, está lo que te decía antes: la contención de la familia, los amigos, la comunidad. En mi caso me ha ayudado mucho, mucho. También el budismo.

-¿ANTES NO LO ERA?

-Había leído mucho, pero después de la muerte de Diego hemos tenido encuentros con budistas muy importantes. El lama Gendun, enviado por S.S. el Dalai Lama, a cargo de la pequeña comunidad budista tibetana en Santiago, enterró a mi hijo, conjuntamente con sacerdotes católicos y un pastor luterano. Y, a su vez, el lama Gendun participó en la ceremonia de matrimonio de mi hija.

-QUIZÁ ENCONTRÓ MÁS RESPUESTAS EN EL BUDISMO, PORQUE LE DA OTRO SIGNIFICADO AL SUFRIMIENTO.

-Sin duda. El budismo enseña que la vida es dolor. Y que el camino -el muy difícil camino- al perfeccionamiento humano pasa por practicar la compasión. ^