

Título: **LA GRAN ESTAFA DE LA FELICIDAD**

Autores: Jorge Yamamoto

Edición: 2019

Lima: Editorial Paidós  
291 páginas

*La gran estafa de la felicidad* es un libro donde el psicólogo peruano Jorge Yamamoto, junto a su equipo de investigación, recogen la experiencia directa de más de una década de trabajo viajando, entrevistando, conviviendo y evaluando a los peruanos, tanto de las grandes ciudades como del mundo rural, del campo, y junto a datos de otras investigaciones sobre lo que nos hace o no felices nos permite conocer lo mucho que estamos de espaldas al verdadero camino conducente al bienestar y a la prosperidad. Y analiza las causas de esto, desde una mirada que va de lo social a lo neurocientífico.

El texto, por ejemplo, afirma que la felicidad puede entenderse como la satisfacción subjetiva con la vida (p. 33) sin embargo, considero que es interesante que la palabra feliz venga del latín *felix* que significa fecundo. Leí alguna vez que el escritor y naturalista Plinio decía que los árboles que no daban frutos se llamaban “infelices”. Claro, hay varias acepciones para el término feliz, así como muchas definiciones y teorías sobre la felicidad, pero pensamos que también es significativo asociar ambos conceptos: feliz y fecundo, feliz y fértil. Y algo de esto hay en la propuesta de Yamamoto. Feliz no sería el que solo vive orientado al goce físico o al atesoramiento de cosas, de objetos caros y de estar “a la moda”. La felicidad nos dice el autor va –según lo estudiado– más por el lado de los vínculos (la familia, los amigos, y la comunidad en el caso del hombre del campo). Curiosamente los vínculos se aflojan en las sociedades modernas (o posmodernas) y cada día nos sentimos más solos, tristes y ansiosos, de ahí la inmensa venta de psicofármacos en el mundo actual.

El libro *La gran estafa de la felicidad* se divide en seis capítulos, distribuidos en tres partes. Más un epílogo con un título sugerente: El país se está terminando de joder. Así en la primera parte titulada **Felicidad familiar** vamos a encontrar los Capítulos 1

(La estafa: el modelo moderno de desarrollo infeliz) y 2 (Comprendiendo el proceso de la felicidad): En la parte 2 llamada **La gran estafa: la felicidad como fin de la vida y de la sociedad** tenemos el Capítulo 3 (La felicidad en las condiciones “infelices” de vida) y el 4 (La gran estafa: la felicidad como fin supremo de la vida). Por último en la tercera y última parte titulada **Valores tribales**, hallamos el Capítulo 5 (La ciencia de los valores, qué son y para qué sirven) y el 6 (Valores tribales).

Si bien la felicidad puede ser considerada también una actitud favorable ante la vida, cierto es que existen ciertas condiciones psicosociales que facilitan todo esto, por ejemplo dice al autor en el Capítulo 1 que vivir en un ambiente limpio y saludable “era otra de las principales fuentes de felicidad” que su grupo de investigación encontró, además de vivir en un lugar seguro, sin delincuencia ni violencia (págs. 16 y 17). El autor también apoya la idea de que las grandes ciudades sufren del estrés de una vida agitada, “contaminación ambiental y social, elevados costos de vida y alta competencia” (p. 66) mientras que en los espacios rurales la amistad constituye “una red para pasarla muy bien y quitar el estrés, además de una importante fuente de soporte para resolver los problemas reales y aliviar las tensiones psicológicas” (p. 73).

Invitamos a la comunidad académica revisar este texto del psicólogo Jorge Yamamoto que nos presenta una mirada alternativa a uno de los conceptos más manidos como lo es el concepto de la felicidad, usado sobre todo en esta época de la posmodernidad donde muchos “gurús del éxito” y “coachs de la vida” suelen prestarse a la complicidad de asociarlo al estatus y la imagen, al consumo, al gasto comercial, a los placeres más inmediatos y efímeros. El autor insiste a lo largo de la obra de acercar la felicidad a los valores sociales, familiares, comunitarios. El cooperativismo, el sentirse apoyado, la compañía y los buenos momentos son más importantes que esta tendencia occidental acumulativa de prendas, artefactos, inmobiliarios, récords y buenas cuentas bancarias; “habíamos encontrado que formar una familia era la mayor fuente de felicidad en los más distintos contextos culturales y de vida” leemos en la página 15. Asimismo, se puede encontrar la idea por la que la cultura actual aumenta la importancia del **dinero**,

**la apariencia y el estatus** y esto reduce la importancia de la comunidad y de las relaciones humanas. Para nuestra sorpresa Yamamoto afirma que América Latina aparece sistemáticamente como la región más feliz del mundo (p. 33) y para eso considera algunas encuestas internacionales. Nos sorprendió pues sabíamos que existen tres condiciones sociales que juegan a favor de la felicidad de las personas: acceso a educación, acceso a servicios de salud y acceso a la oportunidad de un trabajo digno, y estos tres servicios, está claro que no siempre suelen estar cubiertos en nuestro país así como en los diversos países de la región. Pero es la vida familiar y las relaciones amicales las que marcan una diferencia con aquellos países donde el estilo de vida es mucho más individualista y competitivo; “la evidencia sugiere que la felicidad latinoamericana se basa en un fuerte énfasis en la vida cotidiana de las relaciones entre la familia y los amigos” leemos en el inicio del capítulo 2 (p. 55). Si bien la pobreza es un estado que se debe evitar, la riqueza no trae la felicidad, más bien son los valores sociales y los vínculos humanos.

Podemos revisar que el grupo de investigación del autor encontró en el año 2006 diferencias entre los valores los integrantes 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, así los primeros eran más colectivistas mientras que los segundos más individualistas; como si la vida en las sociedades modernas, hipertecnológicas, cansadas (como nos diría el filósofo Byung Chul Han) y estresadas debilitan los fuertes lazos comunales que han acompañado al hombre desde el pasado dando paso a una vida más centrada en uno mismo y los más cercanos y olvidando lo que el autor considera como “la tribu”.

Nota aparte merecen los criterios registrados de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) quienes proponen su versión de medida global de la felicidad llamada **Índice para la vida mejor** y consideran cuatro elementos: a. ingresos y riqueza, b. empleo y salarios, c. balance vida-trabajo y d. vivienda. Por su parte, se señala también la versión de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) la que ha generado lo que llama su **Índice de Desarrollo Humano** y se basa en tres dimensiones: a.

vida saludable y larga, b. elevada educación formal y c. un elevado producto bruto interna nacional. Aspectos a tener en cuenta para una mejor consideración de felicidad.

**¿Y cuál es la gran estafa de la felicidad?**, el autor concluye que la felicidad *per se* no es el fin de la vida ni de la sociedad, y esta estafa muy ofrecida por los medios nos lleva a una vida hedonista que termina –cual búmeran paradójico- en infelicidad, ansiedad y depresión, además de vacíos (males posmodernos) y permanente aburrimiento le sumaría yo. Es decir, la felicidad no es el fin en sí mismo sino la calidad de la vida y las relaciones humanas basadas en la reciprocidad, el cooperativismo y el apoyo a la hora de resolver los problemas, de darse esto la conclusión sería una experiencia de felicidad que se mantendría en el tiempo, así se señala que “en las pequeñas comunidades rurales, la vida cotidiana transcurre en una intensa y permanente relación entre familiares y amigos” (p. 61). Al parecer la búsqueda de la felicidad es relativamente reciente en la historia, a finales del siglo XVIII –según el autor- “comienza a aparecer la felicidad en la agenda política y a comienzos del siglo XX recién los manuales de crianza iban señalando la importancia de la felicidad del niño” (p. 152). Yamamoto cita a Peter Sterns para quien “la búsqueda de la felicidad es un fenómeno reciente y de origen estadounidense vinculado con procesos históricos de confort y placer y se relaciona con la mejora de la economía” (p. 153).

El psicólogo Jorge Yamamoto a lo largo de su libro cita a importantes investigadores del bienestar, la felicidad, la seguridad social, las metas, así como el neuroticismo y la depresión (estos dos últimos aspectos opuestos a la felicidad), tales como Peter Diamandis, Ed Diener, Jean Twenge, Adrian White, Robert Frank, Tim Kasser, Richar Ryan, Martin Seligman, entre otros.

Una diversidad de temas son tocados en este libro, tales como la idea de confort, las apariencias, la vida de los migrantes que llegan a las grandes ciudades, la vida en los pueblos andinos y amazónicos, los llamados “nuevos ricos”, la modernidad y sus antivalores, el consumismo, el exceso de horas dedicadas al trabajo en desmedro de las relaciones familiares y amicales, el

optimismo, el colectivismo andino y la cooperación. Y notamos dos conceptos que Yamamoto hace suyos: *fitnes* para referirse a la capacidad de cada individuo para enfrentar los retos del entorno que le toca junto a la correcta configuración de las tareas fundamentales para operar en un entorno determinado, y *adaptamiento* (y no *adaptación*) para referirse al fin último que debe perseguir la persona, teniendo en cuenta el mejoramiento de cada quien. También afirma la existencia de lo que él llama la “*triada social del mal*” conformada por la envidia, el egoísmo y el chisme. Males que él considera son propios de las ciudades más que del mundo rural andino.

Finalmente, pienso que tenemos en nuestras manos un texto de “sabor nacional” muy útil para los cursos de psicología positiva, psicología social y

hasta psicología organizacional, pues el autor precisa que las organizaciones son también responsables de la felicidad de su gente y se ha probado empíricamente –esto se cita en la obra– que un equipo de trabajo con significativos niveles de bienestar suele ser altamente productivo, “nuestra línea de investigación encontró que un colaborador satisfecho con su vida produce una mejor calidad de servicio, y tiene un rendimiento mayor” señala Yamamoto (p. 20). El trabajo forma parte estructural de la felicidad ya que media entre las metas de vida y su satisfacción, concluye el autor y hace un llamado a las grandes empresas a que sean “aliados estratégicos” por un movimiento nacional por la felicidad.

Invitamos a leer el texto y a prestar atención a todos los datos y observaciones mencionadas.

**Mag. Manuel Arboccó de los Heros**  
*Universidad Femenina del Sagrado Corazón*  
ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-8481-310X>