

Hacer felices a otros

escrito por Santiago Silva

Es una pregunta muy vieja, y su vejez es también medida de su pertinencia -en ocasiones, las cuestiones tercas lo son por su importancia-, ¿qué debemos hacer para ser felices? Hemos intentado responderla con las discusiones mediterráneas de las escuelas filosóficas clásicas, las luchas agrias de las religiones monoteístas y sus promesas para el cielo y la tierra, las reivindicaciones humanistas de la ilustración, el hartazgo del capitalismo y la escasez del comunismo, los juegos de espejos de la autoayuda, la reciente explosión de la democratización de la fama y la fortuna en Internet. Todas exitosas, todas fracasadas.

La felicidad no es fórmula, eso lo sabemos. O lo hemos comprobado, por siglos de intentos frustrantes. Pero al tiempo, hemos aprendido que hay cosas, creencias, procesos, ideas, mecanismos que “nos hacen más felices” o “nos ayudan a ser felices”. También hemos aprendido que las cuestiones viejas son importantes porque en ocasiones la sencillez está en el centro de sus respuestas.

Una serie de investigaciones publicadas recientemente nos dan algunas pistas sobre mecanismos, absolutamente cotidianos, de reproducir felicidad. Y digo reproducir porque buena parte de lo que han encontrado es que una manera efectiva de ser más felices es hacer felices a otros.

Lo primero es que subestimamos la importancia de la gratitud y sobreestimamos lo incómodo que puede resultar darle las gracias a alguien. Esto lleva a que expresemos mucha menos gratitud de la que quisiéramos y que desaprovechemos la oportunidad de hacer sentir bien a otros. Las personas agradecemos y nos gusta muchísimo más de lo que nos gustaría reconocer cuando alguien nos expresa su gratitud (Estos son los principales hallazgos de esta [investigación de Amit Kumar y Nicholas Epley](#) y de [esta de Zuan Xiao y Nicholas Epley](#)). Agradecer a otros constantemente, superando nuestra percepción de incomodidad y aprovechando cada oportunidad para hacerlo, nos hace sentir más felices a nosotros y a las personas objeto de nuestra gratitud.

Lo segundo tiene que ver con ayudar a otros. Las personas podemos llegar a evitar ayudar a otros porque consideramos que la importancia de una pequeña contribución que no resuelve del todo el problema es irrelevante, pero esta investigación de [Yolu Wang y Xiaofei Xie](#) encontró que las personas valoran profundamente cualquier ayuda que reciben de otros, el tamaño e incluso el desenlace de la ayuda no suele ser tan relevante.

Lo tercero son nuestros contactos espontáneos con otras personas. Esta [investigación de varios autores](#) señala que evitamos en ocasiones comunicarnos con conocidos a los que llevamos mucho tiempo sin contactar por temor a que la interacción sea incómoda o que moleste al otro. Las entrevistas que adelantaron con cientos de personas encontraron que las personas contactadas de forma espontánea se sintieron mucho más felices por la conversación o el mensaje de sus conocidos de lo que estos habían estimado. Y que quienes hicieron el contacto se sintieron mucho más felices por hacerlo de lo que habían calculado que se sentirían.

Todo esto es genial porque sugiere que hay algo de absoluta simplicidad en la posibilidad de la felicidad, pero también (¡y sobre todo!) que nuestra búsqueda más vieja involucra a otros. Que nuestra felicidad se entrelaza con la de nuestros semejantes.

Otros escritos de este autor: <https://noapto.co/santiago-silva/>