

# ESPECIAL

## La conquista de la felicidad



**En grupo.** Convivir con personas con valores compartidos es una de las condiciones probadas para la felicidad.

**La Teoría de la Evolución** ha alimentado los estudios psicológicos y ha obtenido espléndidos resultados: explicaciones coherentes y comprobables de la compleja conducta humana.

✦ JORGE YAMAMOTO\*

La Teoría de la Evolución está llevando a una mayor comprensión del complejo sistema de las sociedades humanas y del propio ser humano. El amor, el sexo y hasta la felicidad empiezan a mirarse a través del cristal naturalista de Darwin.

La Teoría de la Evolución viene brindando sustanciales aportes para la comprensión del comportamiento humano. Las corrientes psicológicas tradicionales como el psicoanálisis, la teoría cognitiva y el humanismo han mostrado grandes limitaciones. La comunidad científica coincide en que la psicología evolucionista está brindando las explicaciones científicamente comprobables más coherentes a la compleja conducta humana.

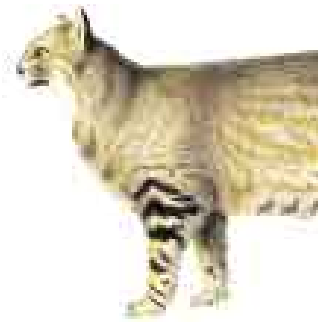
### Lo bueno de compartir

Un caso ilustrativo es la explicación evolucionista sobre la felicidad. Nuestro equipo de investigación ha estado estudiando la felicidad en entornos que semejan las comunidades ancestrales humanas en la Amazonía y los Andes peruanos, en pequeñas comunidades tradicionales en Tailandia, Bangladesh y Etiopía. En primer lugar, encontramos que convivir con personas con valores compartidos es una condición para la felicidad.

### La cooperación

Los humanos, junto con los grandes primates, no podemos volar ni matar una presa con una mordida letal. Nuestra evolución ha sido marcada por la eficiencia del trabajo en grupo. De hecho, el chimpancé es más eficiente en su caza colectiva que el león. Así, evolucionamos desarro-

llando mecanismos sociales para una interacción de largo plazo, la paradójica situación de maximizar la fortaleza individual en un contexto de cooperación. De esta forma, los seres humanos, junto con los vampiros y los perros, hemos desarrollado valores que permiten esta interacción social coordinada de largo plazo. Dado que los diferentes grupos humanos pasaron por diferentes retos ancestrales, el contenido de los valores describe una enorme variación de cultura en cultura.



### el gran camino

La felicidad es un mecanismo que opera bajo la estructura del sistema nervioso, el cual se diseñó en el proceso de la evolución ancestral. Esta es la profunda naturaleza humana. Conociendo los episodios que marcaron las selecciones que llevaron a la evolución de nuestra especie entendemos las condiciones básicas para la felicidad humana:

- ✦ Definir metas de vida que vayan de acuerdo a nuestra singular personalidad y a los valores de una sociedad saludable.
- ✦ Buscar un equilibrio entre los recursos disponibles y las metas que nos proponemos.
- ✦ Enfocarnos en la satisfacción de las necesidades que marcaron nuestra evolución, que de acuerdo a nuestros estudios son: encontrar un lugar para vivir que reúna las condiciones sociales y materiales para formar una familia y que esta desarrolle todo su potencial.

EVERYCHILD PERÚ



**Formar familia.** Según Yamamoto, una familia plena es clave.

### Únicos y originales

Además de esta compatibilidad cultural, la vida en grupos requiere de la diferenciación entre sus miembros dado que esto incrementa su eficiencia y eficacia.

Las variaciones en la personalidad proveen estas diferencias y se pueden observar incluso entre los diferentes hijos en una misma familia. Nuestro equipo de investigación ha encontrado que las personas más felices son aquellas que no se dejan llevar por un modelo rígido de felicidad, como el de los libros de autoayuda, sino que adaptan sus metas de vida a sus propias características de personalidad. Estas diferencias de personalidad están basadas en tipos genéticos que hemos analizado, encontrando que estos rasgos de personalidad no han sufrido modificaciones recientes. Esto sugiere que la personalidad humana es un programa diseñado para el entorno ancestral, atrapado en una sociedad moderna que no deja de serle extraña.

[\*] Psicólogo social, PUCP