



Reportes Científicos

Confusiones generalizadas, creencias, ideas erróneas sobre el comportamiento humano y su relación con la gestación y el parto.

Este trabajo de Investigación y recopilación realizado por el Equipo Docente y Científico del CIIDH pone al descubierto algunas creencias más comunes en torno al comportamiento humano y su impacto en referencia a la maternidad actual.

Confusiones generalizadas, creencias, ideas erróneas sobre el comportamiento humano y su relación con la gestación y el parto.

REPORTE CIENTÍFICO 2

“Me lo dice el sentimiento”

Creencias sobre las emociones y la motivación.

“La felicidad está determinada primordialmente por las circunstancias externas”

Como observó Jennifer Michael Hecht (2007) en su libro *The Happiness Myth* prácticamente cada generación tiene su ración de recetas infalibles para alcanzar la felicidad suprema. Desde la ventajosa posición de principios del siglo XXI, algunas de esas modas pasajeras pueden parecernos muy extrañas. Algunas modas actuales de la felicidad bien podrían parecer igualmente raras a principios del siglo XXII.

Todas esas modas reflejan un principio básico de la gran parte de la psicología popular: el de nuestra felicidad está principalmente determinada por las circunstancias, por la cual existen en esencia fuera de nosotros. Muy a menudo

esta fórmula consiste en mucho dinero una casa preciosa, un buen trabajo y sucesos gratos en abundancia. En efecto, ya desde el siglo XVIII los filósofos británicos John Locke y Jeremy Bentham sostenían que la felicidad está en función directa del número de hechos positivos que se experimentan (Eysenck, 1990).

Hace más de 200 años, sin embargo, la “primera primera dama” de EE.UU, Martha Washington, expresó una opinión muy distinta a gran parte de la cultura popular moderno: “casi toda nuestra felicidad o desdicha depende de nuestro temperamento, no de las circunstancias”. En efecto, en las últimas décadas los psicólogos han empezado a preguntarse si la “perogrullada” de la felicidad está principalmente en función de lo que nos sucede es cierta. El fallecido psicólogo Albert Ellis (1977) insistió en que una de nuestras ideas irracionales más frecuentes -y perniciosas- es la de que nuestra felicidad e infelicidad se deriva fundamentalmente a las circunstancias, más que de la manera en que interpretamos. Ellis gustaba de citar el Hamlet de Shakespeare, quién dijo que “nada es en sí bueno o malo, sólo lo creemos”.

Aun así, muchos nos resistimos por entero a la idea de nuestra felicidad se ve más afectada por nuestros rasgos de personalidad y actitudes que por nuestras experiencias, y en esencial a la noción de que la composición genética influye sustancialmente en la felicidad. En un sondeo 233 estudiantes de bachillerato y universitarios asignaron una calificación baja (2.58 en una escala de 7) a una pregunta en la que se evaluaba la importancia atribuida a los genes para la felicidad (Furnham y Cheng, 2000).

Otra investigación confirmó lo que Philip Brickman y Donald Campbell (1971) llamaron la *rueda hedonista*. Así como ajustamos rápido nuestro paso a la velocidad de la caminadora (pues de lo contrario acabaríamos en el suelo),

nuestro humor se ajusta rápido a la mayoría de las circunstancias. La hipótesis de la rueda hedonista concuerda con las investigaciones que demuestran que las calificaciones de la felicidad son mucho más parecidas entre gemelos, genéticamente idénticos, que entre mellizos, que solo comparten en promedio el 50% de sus genes (Lykken y Tellegen, 1996). Este hallazgo apunta a una contribución genética a la felicidad y plantea la posibilidad de que cada uno de nosotros haya nacido con un distintivo "punto fijo" de felicidad, un nivel base de dicha sujeto a influencia genética del que subimos y bajamos en respuesta de los hechos inmediatos, pero al que volvemos tan pronto como nos adaptamos a ellos (Lykken, 2000).

Evidencias más directas de la rueda hedonista proceden sobre estudios sobre personas que han experimentado sucesos 1) muy positivos o 2) muy negativos, y hasta trágicos. Cabría esperar que el primer grupo fuera mucho más feliz que el segundo. Lo es, pero a menudo durante un período asombrosamente breve (Gilbert, 2006). Por ejemplo, aunque la felicidad de quienes ganan la lotería alcanzan la estratosfera cuando le pegan al gordo, vuelve a la tierra –y al nivel de la mayoría- unos dos meses después (Brickman, Coates y Janoff-Bulman, 1978). La mayor parte de los parapléjicos –paralíticos de la cintura para abajo- regresan en gran medida (aunque no por completo) a sus niveles básicos de felicidad meses después de haberse accidentado (Brickman 1978; Silver 1982). Y aunque profesores jóvenes a quienes se les niega la definitividad (lo cual significa que pierden su empleo) se sienten comprensiblemente abatidos tras recibir esa noticia, en unos años son tan felices como los que si la obtuvieron (Gilbert, Pinel, Wilson, Blumberg y Wheatley, 1998). La mayoría nos adaptamos muy pronto a las circunstancias tanto buenas como malas.

Las investigaciones también ponen en duda la extendida creencia de que el dinero compra la felicidad (Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz y Stone, 2006; Myers y Diener, 1996). Como ejemplo de la notoria disociación entre dinero y felicidad, la satisfacción promedio de los 400 estudiantes más ricos para la revista *Forbes* fue de 5.8, en una escala de 7 (Diener, Horowitz y Emmons, 1985). Sin embargo, la satisfacción promedio de los amish de Pennsylvania también fue de 5.8 (Diener y Seligman, 2004), pese que el sueldo anual promedio es menor en varios miles de millones de dólares. Ciertamente que para ser felices necesitamos dinero suficiente para sentirnos a gusto en la vida.

Pese a ello, tal vez Martha Washington no haya tenido toda la razón. Hechos trascendentes pueden afectar nuestra felicidad a largo plazo, para bien o para mal, aunque menos de lo que suele creerse. Por ejemplo, divorcio, viudez y despido parecen resultar en mermas de felicidad duraderas y a veces permanentes en mayor o menor medida aún al divorcio o a la muerte de su pareja (Clark, Diener, Georgellis y Lucas 2008).

Así que aunque es indudable que las circunstancias pueden afectar nuestra felicidad a corto plazo, a la larga gran parte de nuestra felicidad es sorprendentemente independiente de lo que nos ocurre. Más de lo que queríamos admitir, la felicidad está en función de lo que hacemos de la vida tanto, al menos, como de la vida misma. Diener, psicólogo y experto en la felicidad, señaló atinadamente que “una persona disfruta de los placeres de la vida porque es feliz, no a la inversa”.

Todo lo dicho tras evidencias científicas, en este reporte sobre la conducta del ser, que siendo seres multidimensionales impactan sobre la totalidad de todas las etapas y momentos de la vida humana y la maternidad juega un papel importantísimo en la formación del nuevo ser humano, desde

la concepción misma; tener información sobre las falsas creencias es “abrir el paraguas” para prevenir y disipar juicios frecuentes pero falsos y nuestra idea de armar a nuestros lectores con conocimientos acertados que puedan usar para tomar mejores decisiones en su vida proyectándola hacia la persona misma, a su familia y a su profesión.

**Material de investigación a cargo del Equipo Docente y Científico del CIIDH. Centro Internacional de Investigación y Desarrollo de la HaptoFonoEmbriología.*