



**D**esde los principales pensadores griegos hasta nuestros días. La felicidad y el bienestar han sido uno de los temas recurrentes a la hora de preguntarnos qué hacemos para llegar a un estado pleno y de qué forma creemos que podemos acercarnos a esos dos sentires. ¿La forma en que nos comportamos como sociedad nos acerca o nos aleja de ser felices? ¿Qué ocurre con nuestro verdadero bienestar?

Para hablar de esto, el próximo 17 de octubre estará presente en nuestro país Lorraine Besser, doctora en Filosofía y académica de la Universidad de Middlebury. Para entender la importancia del bienestar y el "buen vivir". Besser será parte de la II Conferencia Anual Exponencial Santiago: Bienestar y Felicidad, organizada por la Universidad del Desarrollo. Allí expondrá sus últimas investigaciones basadas en este tema.

Besser se especializa en psicología moral, principalmente enfocada en los temas de la felicidad y el bienestar. Basada en investigaciones psicológicas y neurocientíficas sobre estos temas, la filósofa recorre los pasajes desde los principios de la cultura occidental, para proponer una nueva forma de alcanzar la felicidad. ¿Podemos serlo en el contexto en que vivimos?

Besser adelantó en esta entrevista con **La Tercera** que en su charla abordará la historia de la filosofía y el surgimiento de la investigación interdisciplinaria sobre la felicidad y el bienestar: "Estoy emocionada de compartir con la audiencia esta perspectiva diferente sobre lo que está sucediendo con esta investigación".

Al obtener su doctorado en Filosofía, en la Universidad de Carolina del Norte, Besser se centró en la filosofía moral, que es la consideración de cómo debemos actuar y cómo debemos vivir. "Trabajé mucho en la teoría de la eudaimonía de Aristóteles. Esa es una visión que dice que la felicidad humana viene con vivir una vida virtuosa. Así que exploré muchos de los pensamientos sobre esto, y no estuve de acuerdo con mucho de lo que dijo Aristóteles", cuestiona.

Pero, ¿por qué cuestionar a Aristóteles? En los pergaminos que usaba para dictar clases en la antigua Grecia, publicados como *Ética a Nicómaco*, el filósofo planteaba una serie de ideas que ayudaban a entender y a alcanzar la felicidad. Lo primero, proponía que el fin de la vida humana es la

# Lorraine Besser, la filósofa que contradice a Aristóteles sobre cómo alcanzar el buen vivir

La académica norteamericana comenzó sus estudios en la filosofía moral, que establece cómo debemos actuar y vivir, según las referencias de la Antigua Grecia. A poco andar, sin embargo, cimentó su propia teoría.

Por **Francisco Corvalán**

**"¿Qué hacemos? ¿Cómo vivimos? ¿Qué debe implicar una buena vida? Creo que hay un espacio muy grande cuando pensamos en la buena vida para pensar en nuestras experiencias. Y ahí es donde radica la felicidad".**

felicidad, y que debía ser encontrada a través de la virtud. A esto, Aristóteles lo llamaba el principio de la eudaimonía: "La vida feliz es la vida conforme a la virtud, y esta vida tiene lugar en el esfuerzo, no en la diversión".

Al mismo tiempo, para Aristóteles la virtud solo puede practicarse a través de los hechos y no necesariamente de la reflexión. Si ejercemos la cordialidad, seremos cordiales; o solo si mantenemos la calma podremos desarrollar virtudes como la templanza. De esta

forma, ejerciendo las virtudes en su justa medida es la forma que Aristóteles creía que se alcanzaba la felicidad. El buen vivir. Pero Besser cree que hay algo más.

La investigación de la filósofa norteamericana la llevó a trabajar con psicólogos para pensar en cómo "florecemos" realmente y para aprender más sobre cómo nos comportamos. "En particular, me interesaba pensar en las luchas que tenemos para tratar de desarrollar el bienestar o ser felices. Y así, en ese momento, en cierto punto, mi investigación realmente comenzó a centrarse más en el trabajo interdisciplinario y más en preguntas sobre la naturaleza del bienestar y la felicidad, independientemente de su conexión con la virtud y la ética", comenta la investigadora.

A los filósofos les interesaban mucho las cuestiones normativas, se hacen preguntas sobre cómo deberíamos vivir. Y, de acuerdo a lo explicado por la académica, "hacemos mucha teoría del valor, que es hablar de lo que es bueno". Y desde el punto de vista filosófico, donde la investigación psicológica ha entrado a pensar en cómo la gente está buscando estos estados de felicidad.

## Una combinación perfecta

Si lo vemos desde el punto de vista de la psicología, se sabe que la felicidad es una combinación de afecto positivo y satisfacción con la vida. Así, por ejemplo, se puede concluir que el afecto positivo

tiene una base fisiológica, provocada por una serie de estímulos sensoriales. Además, juega un papel importante en nuestras vidas, en gran medida como un sistema de recompensa. "Eso significa que la felicidad es bastante limitada, porque nos adaptamos a ellas muy rápidamente", profundiza Besser.

La investigación emergente en los círculos psicológicos y filosóficos sugiere que hay más en la buena vida de lo que sugiere la conversación actual, e incluso antigua, y los resultados son estimulantes, según anticipa la filósofa. La "riqueza psicológica" es la pieza que falta para la buena vida, y Lorraine Besser muestra cómo podemos agregarla a nuestras vidas. Según dice, para tener este nuevo pilar de alcance a la felicidad es necesario llenar la vida de experiencias interesantes, "que cautiven e involucren nuestras mentes, estimulando nuevos pensamientos y emociones, que a menudo impactan en la perspectiva", explica.

Es diferente para todos, y todos pueden obtener y fortalecer las habilidades necesarias para acceder a aquello. Aún mejor, Besser muestra cómo podemos hacer que nuestras vidas sean más interesantes sin tener que hacer cambios drásticos. Lo interesante, según comenta, es que esto está al alcance de todos si se descubre cómo acceder a esta nueva visión de búsqueda de la felicidad.

El manifiesto de Besser combina



► Lorraine Besser.



un enfoque reflexivo con aplicaciones del mundo real. Así, ofrece historias, herramientas y mentalidades que podemos usar para "mantener el interés" a medida que nos esforzamos por vivir nuestras mejores vidas posibles.

Ese hallazgo en particular, según dice, ha influido en muchas de las formas en que Besser piensa sobre la felicidad, llevándola a evaluar críticamente el rol de esta emoción dentro de la vida. Por ejemplo, esto la ha hecho con-

cluir que felicidad y bienestar pueden ser cosas distintas.

"Y también me ha llevado a pensar que podría haber otros estados buenos y valiosos, además de la felicidad. Algunas de mis investigaciones más recientes se basan en este concepto de 'riqueza psicológica', que creemos que es otro aspecto valioso para la vida humana", dice.

#### El pilar desconocido

Según una de las investigaciones

que Besser realizó junto a sus colegas, existe un tercer pilar de la buena vida: la riqueza psicológica. Este tipo de vida implica buscar experiencias desafiantes, novedosas y complejas, que involucren nuestras mentes, den forma a nuestras perspectivas y estimulen emociones profundas.

¿Qué aspectos deben estar presentes para que podamos considerar tener una "buena vida"? Según Besser, este concepto incluye tanto el bienestar, que es esta

evaluación amplia de la vida personal, como también muchos estados experienciales que van más allá del bienestar. "¿Qué hacemos? ¿Cómo vivimos? ¿Qué debe implicar una buena vida? Creo que hay un espacio muy grande cuando pensamos en la buena vida para pensar en nuestras experiencias. Y ahí es donde radica la felicidad", agrega.

La filósofa explica que la buena vida incluye factores como el bienestar, la moralidad y la felici-

dad, pero también otros estados que pueden ser realmente beneficiosos para las personas, como la riqueza psicológica y encontrar algún sentido de plenitud en la vida. "Así que creo que son buenas experiencias. Y además de los rasgos más objetivos de una vida", plantea.

Esta visión está basada en un estudio que Besser realizó con jóvenes de Estados Unidos y Corea del Sur. Según la investigación, aproximadamente el 28% de los estadounidenses y el 35% de los coreanos informaron que sus vidas habrían sido psicológicamente más ricas luego de profundizar en este desconocido pilar de la felicidad.

Con ese marco, Besser publicó recientemente el libro *El arte de lo interesante*, un manifiesto para explicar cómo es la riqueza psicológica y cómo alcanzarla. Allí, la filósofa argumenta que perseguir lo que es interesante puede enriquecer la vida más allá de la felicidad y su significado, con beneficios tanto individuales como sociales.

Este postulado complementa las ideas del psicólogo y profesor del Departamento de Psicología de la Universidad de Chicago, Shigehiro Oishi. Entre sus postulados más importantes se encuentra el papel que desempeñaban nuestras conexiones con los demás en la calidad de nuestras vidas. Es así como el alcance de una buena vida se conformaría por la trifecta de una vida feliz, una vida significativa y una riqueza psicológica. Todas estas con consecuencias no necesariamente tangibles, como la satisfacción personal, la contribución social y la sabiduría, respectivamente.

"Cuando hacemos investigación psicológica, realmente estamos aprendiendo mucho sobre las similitudes compartidas entre los individuos. Y, en particular, todos tenemos mentes muy similares. Por lo tanto, me resulta útil poder ser consciente de las influencias sociales que dan forma a nuestra forma de pensar sobre estas cosas. Pero también me parece muy reconfortante, porque hay mucha investigación transcultural que afirma las similitudes básicas entre los seres humanos. Y creo que es dentro de esas características de nosotros que compartimos como seres humanos, donde realmente podemos encontrar la mayor comprensión de la felicidad, la moralidad y el bienestar en general", enfatiza la filósofa sobre su carrera como investigadora. "En el futuro creo que hay una mayor oportunidad para la síntesis entre estos dos campos", concluye, optimista. ●