

## LA UTILIDAD DE LA FELICIDAD

Ruut Veenhoven

Universidad Erasmus de Rotterdam, Países Bajos

Publicado en: Investigación de indicadores sociales, 1998, vol. 20, pp 333-334

Traducido por M<sup>a</sup> Teresa Heredia Canalejo

### RESUMEN

**El asunto:** Los filósofos utilitaristas del siglo diecinueve consideraban la felicidad como el bien máspreciado (“utilidad” según ellos) y reclamaban mayor prioridad política para los intentos de fomentar la mayor felicidad para el mayor número de personas. Como reacción, muchos de sus contemporáneos proclamaron que la felicidad no es nada buena, porque convierte a las personas en “ovejas complacidas” y socava las ataduras sociales. Sin embargo, la tendencia de los psicólogos modernos es sugerir sus efectos positivos: conciencia más aguda, más actividad, mejor funcionamiento social y mejor salud.

**Información:** Todavía no existe ninguna investigación empírica que se haya centrado en las consecuencias de la felicidad. Aún así, se pueden encontrar indicios en varios estudios que se ocupan de otras materias. Este estudio reúne la información disponible, que nos permitirá obtener conclusiones definitivas, pero sugiere algunos pequeños aunque importantes efectos. El disfrute de la vida parece ensanchar la percepción, estimular el compromiso activo y por tanto fomentar la participación política. Facilita las relaciones sociales: en particular la relación con la esposa e hijos. La felicidad llevada más allá amortigua el estrés preservando así la salud y alargando de algún modo la vida; no hay pruebas de efectos dañinos. La conclusión es que es más fácil que florezca una sociedad con ciudadanos felices que con personas que no lo sean.

El estudio de la felicidad ha sido durante mucho tiempo el dominio de los filósofos moralistas, aunque a lo largo de las últimas décadas también los científicos sociales se han interesado por el tema. Ahora hay artículos sobre la felicidad en casi todos los informes sobre calidad de vida, investigaciones que pretenden guiar la política social. Se evalúan periódicamente niveles de felicidad para verificar que no se está tramando el descontento a mayor escala, La *distribución* de la felicidad se considera para identificar categorías sociales que necesitan un especial cuidado y uno intenta echar una ojeada a los *determinantes* de la felicidad, esperando encontrar pistas para mejorar la felicidad. Ideológicamente, esta tentativa se inspira en el credo utilitarista de que el fin último de la política debería ser el promover “la mayor felicidad para el mayor número de personas” siendo los beneficios de la felicidad el criterio de la

“utilidad de todas las acciones. Esta filosofía moral del siglo 19 está en la base ideológica del estado de bienestar del siglo 20 que fue el instigador de la investigación sobre calidad de vida.

Aunque ampliamente aceptada, esta ideología no ha dejado de ser discutida; aún hay muchos que consideran la felicidad como un beneficio mixto y prefieren dar prioridad a otros valores tales como “igualdad”, “solidaridad” o “salvación”. Algunos de estos críticos afirman que el fomento planeado de la felicidad estaría incluso costando esos valores alternativos y creen que conduciría a la “desigualdad”, al “egoísmo” y al “pecado”. La defensa contra estos ataques requiere un conocimiento empírico sobre las consecuencias de la felicidad. Mientras siga faltando ese conocimiento, no es probable que la investigación actual sobre los determinantes de la felicidad influya demasiado sobre la política social; por mucho que proporcionara propuestas adecuadas para aumentar el disfrute de la vida, probablemente estas propuestas no sobrevivirían al debate inicial que sólo entonces empezaría en serio. Por ahora no sabemos casi nada sobre las consecuencias de la felicidad, dado que no se ha publicado aún nada sobre este tema. Así pues este trabajo pretende explorar ese campo. Empieza considerando con más detalle las especulaciones actuales sobre las consecuencias de la felicidad (§1). A continuación, se asesora de las fuentes de información disponibles que podrían ayudar en la identificación empírica de las consecuencias (§2). Con la ayuda de esta información se intenta comprobar las especulaciones ya vistas (§3). Al no poder obtener conclusiones definitivas en la mayoría de los casos, el trabajo acaba ofreciendo sugerencias para posteriores investigaciones (§4).

En este trabajo la “felicidad” o “vida satisfactoria” denota el grado con que la gente juzga favorablemente y como un todo su calidad de vida. La felicidad en este sentido no es lo mismo que la “salud mental”, “el ajuste” o “la esperanza” (las diferencias están enumeradas con mayor detalle en Veenhoven 1984: 32-36.) La diferencia con salud mental tiene especial relevancia en este contexto. De hecho sabemos bastante sobre las consecuencias de la (mala) salud mental. Ya que los problemas de salud mental tienden a ir unidos a los sentimientos de malestar, las consecuencias de las disfunciones mentales se suelen equiparar con las consecuencias de la infelicidad. El propósito de este trabajo es considerar los posibles efectos independientes de una apreciación positiva o negativa de la vida.

## **1 PERSPECTIVAS ESPECULATIVAS**

Aunque el asunto todavía no ha sido sometido a una encuesta sistemática, se han lanzando ya algunas especulaciones. Los filósofos moralistas del siglo XIX proclamaban los efectos negativos, mientras que los psicólogos de hoy en día tienden a acentuar los efectos positivos.

### **1.1 La perspectiva negativa**

Como se ha dicho anteriormente, los que se oponen a la teoría utilitaria del valor han resaltado los efectos negativos. Atacando el centro de su doctrina, argumentaron que la felicidad no tiene un beneficio real porque trae consigo efectos secundarios nocivos. Los argumentos a menudo mezclan los efectos de la “felicidad” con los efectos del “hedonismo”.

Uno de los efectos secundarios dañinos que se menciona es que la felicidad convierte a las personas en “ovejas complacidas”. El disfrute de la vida conduciría a

la ociosidad y el descontento ya no estimularía la búsqueda de una vida mejor. Como resultado la creatividad vacilaría y las artes y las ciencias disminuirían.

Esta línea de pensamiento también predice que la vida placentera llegaría a pisotear la libertad. El contento excesivo entorpecería la visión del mundo, induciendo a un espejismo color de rosa, que ignora los signos disturbadores de sufrimiento y peligro. Los ciudadanos felices caerían fácilmente de este modo en las redes de la manipulación política; la gente adicta a la felicidad sería particularmente dependiente de los tecnócratas del hedonismo al servicio del estado de bienestar utilitario.

También se ha sugerido que las sociedades felices y flexibles tienden a estar dirigidas por hordas infelices y rígidas.

Otro efecto negativo que se reivindica es que la felicidad debilita las ataduras sociales, que el contento lleva al individualismo egoísta y da como resultado el engreimiento.

Así pues la felicidad crearía una sociedad de egoístas aislados.

Estos puntos de vista se presentan literalmente en *Un Mundo Feliz* de Aldous Huxley. Presuponen que una vida feliz no trae consigo lo mejor. La gente feliz, construye una sociedad horrible. Así pues, sería preferible una felicidad moderada.

## 1.2 La perspectiva positiva

Por otra parte los psicólogos humanistas han destacado los efectos positivos del placer. Haciéndose eco del temprano hedonismo griego, Maslow (1968) sugiere que junto con la “alegría” y las “experiencias límite”, la felicidad acompaña al crecimiento hacia la propia actualización. Desde su punto de vista la felicidad es tanto un resultado como un acelerador del desarrollo. Contrariamente a la opinión de los críticos del Utilitarismo anteriormente citados, Maslow no ve la frustración como un ímpetu indispensable para la acción. Es más bien escéptico acerca de lo que él llama “motivación deficiente” y espera que los seres humanos den lo mejor de sí al verse propulsados por una “motivación continua”: es decir, “atraídos” por el placer en vez de ser “empujados” por el dolor.

Opuestamente a los sermones anti-hedonistas, los psicólogos Humanistas asocian la felicidad al entusiasmo y creen que *estimula la actividad y agudiza la conciencia*. El esfuerzo y la atención ya no se fijan en las frustraciones, el potencial humano puede ser utilizado al máximo de sus posibilidades. En consecuencia se cree que la felicidad acompaña la creatividad en lugar de destruirla, ya que ambas proceden de la misma fuente psicológica y son así mutuamente estimulantes.

En esta perspectiva la felicidad facilita los contactos sociales, el placer abre el camino a todo tipo de encuentros auténticos, mientras que la infelicidad lleva a la preocupación por uno mismo. El individuo feliz y en desarrollo es capaz de involucrarse con los demás y no de usarlos para rellenar vacíos; es también más sensible a las necesidades y emociones de otras personas. Estas capacidades son cruciales en los contactos con niños; especialmente con los niños pequeños. Una relación pobre con los padres puede dañar severamente la salud mental del niño. En esta línea Fromm (1962.)49-50) afirma que “... una madre no sólo ha de ser una buena madre sino también una persona feliz...”

Un tema en la psicología cognitiva actual es que las actitudes positivas funcionan como un amortiguador del estrés. Un punto de vista positivo del mundo significa que los eventos de la vida que producen estrés son percibidos como retos y no como amenazas. La mala suerte duele menos porque uno puede tirar de cierta reserva emocional. Los efectos protectores de este tipo son atribuidos normalmente a una alta auto estima de la propia “competencia” al tratar con los problemas de la vida y al “apoyo social” percibido. Accidentalmente se asocian con una apreciación

positiva de la vida como un todo o con un nivel de humor. Cuanto más disfruta uno de la vida, mejor aguanta los reveses.

Finalmente, la teoría psicosomática mantiene que la frustración crónica tiende a incrementar la vulnerabilidad hacia la enfermedad. Una implicación de este punto de vista es que el descontento con la propia vida como un todo bien pudiera afectar negativamente a la salud y que una apreciación positiva de la vida preservaría la buena salud.

Estas ideas en conjunto sugieren que los humanos funcionan mejor cuando disfrutan de la vida.

## 2 ESTUDIOS INDICADORES DE LOS EFECTOS DE LA FELICIDAD

Los indicios empíricos sobre los efectos de una apreciación positiva de la vida son escasos ya que nadie se ha centrado aún en el tema, así pues nos debemos conformar con subproductos de investigaciones que se centran esencialmente en otros temas. El propósito de este trabajo es hacer inventario de las indicaciones disponibles.

### 2.1 Investigaciones relevantes

*La satisfacción de la vida.*

En primer lugar, se puede extraer información de otros estudios referentes a los determinantes de la satisfacción de la vida. La mayoría de esos estudios son *correlacionales* aunque estos no nos informan de la dirección de la causalidad, sin embargo sugieren si está implicado o no algún efecto causal. Si no se observa correlación alguna, es improbable que exista algún efecto de la felicidad. En tales casos sólo puede existir si es compensado por efectos opuestos o si es suprimido por alguna variable espúrea. Al lado de los cientos de estudios transversales correlacionales hay también unos cuantos estudios *longitudinales*.

*Humor.*

Las indicaciones sobre los efectos de la felicidad también se pueden sacar de los abundantes estudios del humor a corto plazo. Aunque estar de buen humor no es lo mismo que tener una actitud positiva hacia la vida, ambos fenómenos están muy relacionados. Cuanto más satisfecho está uno con la vida, más a menudo está uno de buen humor. Hay dos tipos de estudios del humor que aquí interesan:

En primer lugar, hay muchos estudios longitudinales sobre las variaciones del comportamiento en estados de ánimo afables, deprimidos y neutrales. La mayoría de dichos estudios trabajan con cuestionarios tipo diario. El análisis de esta información tiende a centrarse en comportamientos que van acompañados del buen humor y no en comportamientos que los siguen. Así pues no proporcionan certidumbre acerca de la causalidad. Los comportamientos relatados con mayor frecuencia en momentos de buen humor pueden ser los responsables del mismo y no su resultado; un humor afable puede inducir a unas percepciones más positivas de comportamientos que de otro modo serían iguales.

En segundo lugar, se pueden sacar conclusiones más concretas de estudios experimentales sobre el humor. Estos implican la manipulación del humor a través de la hipnosis leyendo frases eufóricas o deprimentes o exponiéndoles a películas alegres o tristes. Aún así tales investigaciones tienen una limitación aparente y que distan mucho de la vida real.

## 2.2 Indicadores aceptables

Actualmente se están usando varios indicadores de la felicidad, algunos de los cuales de hecho derivan en otras cosas que no son la apreciación global de la vida como un todo, que es lo que se trata aquí. Así pues se ocultaron las investigaciones consideradas en este trabajo. Las investigaciones sobre la satisfacción de la vida se incluían solo si las medidas se adecuaban a las demandas que había ya esbozado en otra parte (Veenhoven, 1984: ch. 4.) Varios estudios geriátricos longitudinales que traían consigo las llamadas “escalas morales” se dejaron de lado. Estudios sobre el humor a corto plazo se consideraron solo en la medida en que concernían al conjunto de efectos agradables o desagradables. Estudios sobre efectos más específicos tales como el “enfado” y la agresión no fueron incluidos.

## 3 ESPECULACIONES CONSIDERADAS

Ahora analizaré si esta información limitada respalda las especulaciones teóricas arriba mencionadas. Las variadas – y ampliamente contradictorias – declaraciones se condensan en *cinco cuestiones*. Consideraré sucesivamente si la felicidad afecta a: (1) “la percepción”, (2) “la actividad”, (3) “la participación política”, (4) “Los lazos íntimos”, y (5) “la salud”.

En cada caso se consideran cuatro tipos de pruebas: (1) Empiezo por situar la escena con un resumen de los descubrimientos correlacionales sobre la satisfacción de la vida. (2) A continuación presento con mayor detalle los resultados relevantes del panel de estudios que implica cuestiones sobre la satisfacción de la vida. (3) Después los resultados de estudios de seguimiento en estados de humor transitorio y (4) finalmente estudios experimentales sobre el humor. Si uno de estos cuatro tipos de estudios no se menciona en la discusión de alguna cuestión es que no lo encontré representado.

### 3.1 ¿Entumece la felicidad?

Las premoniciones sobre los efectos de la felicidad en la percepción social son contradictorias. Como hemos visto, la perspectiva negativa mantiene que la felicidad entumece, en particular que limita la conciencia sobre el sufrimiento, la injusticia y el peligro. Se dice que la gente feliz ríe mientras arde Roma. Por otro lado, los psicólogos humanistas ven la felicidad como un acelerador del crecimiento mental y creen que agudiza la conciencia y abre el camino hacia preocupaciones que van más allá de los problemas de uno mismo. De hecho hay dos cuestiones relacionadas interesantes: si la felicidad da pié a una visión color de rosa y no realista del mundo y si a su vez hace que la gente sea menos perceptiva.

#### *¿Visión color de rosa?*

Estudios correlacionales muestran que la gente feliz mantiene una perspectiva más de color de rosa. Los felices están más satisfechos con varios aspectos de la vida, confían más en la gente en general y presentan asociaciones más gratas en los tests. (Información analizada en Veenhoven, 1984: 343-352, 297-300. *Pocos controles para la distorsión espúrea*).

Los estudios experimentales del humor sugieren que la felicidad provoca que uno vea las cosas color de rosa. El buen humor inducido por hipnosis provoca reminiscencias más gratas y una visión más bonita de otra gente (Bower, 1981). Aún así el hecho de que la gente más feliz esté más inclinada a ver el lado bueno de las cosas no implica que perciban la realidad con menos exactitud que los que no son felices, que tienden a ver el lado oscuro. Los estudios correlacionales con tests de

actitud defensiva no han mostrado que los felices sean más aptos para confundirse que los infelices, aunque éstos tampoco aparecieron con actitud menos defensiva. En realidad se descubrió que los felices eran algo más tendentes a la inversión y a la intelectualización defensiva y que los infelices eran más propensos a la proyección defensiva. No se encontraron diferencias en cuanto a la “represión”. No parecería demasiado difícil comprobar experimentalmente si los felices ven con menos realismo que los infelices cosas similares.

De todas formas no se dispone de tales experimentos. (Hay experimentos sobre la cuestión de autopercepción, que muestran que los “depresivos” son más realistas que los no depresivos. Ver Alloy y Abrahamson 1979).

### *¿Menos atentos?*

Estudios correlacionales sobre la satisfacción de la vida han mostrado que la gente feliz tiene más “empatía” y es más “sensible socialmente”. Esto sugiere más facultad perceptiva y no menos. También se descubrió que los felices puntuaban ligeramente mejor en tests de “campo de independencia” cognitivos. No aparecieron diferencias en “diferenciación conceptual” y “estilos de categorización” o en “tests de inteligencia”. Estudios acerca de las preocupaciones e interés muestran que los felices están “más abiertos al mundo”, más “preocupados por el prójimo y por los problemas sociales” y menos “absorbidos por problemas personales”. Esto sugiere una visión más amplia (investigación analizada en Veehoven, 1984: 279-281, 294-295, 309-315). Ninguno de estos estudios implicaba control alguno de la distorsión espúrea, de aquí que el liderato observado en los felices puede deberse a factores asociados como la “personalidad” y la “educación”.

Estudios de seguimiento sobre el humor también sugieren una conciencia más aguda: Observaciones de actuaciones cognitivas de las mismas personas en estados de buen o mal humor, muestran por ejemplo que hay mejor actuación en tests de asociaciones cuando se está de buen humor (Dougan y Welch, 1984; Sullivan, 1992; Fisher y Marrow, 1934) o en el peor de los casos, que no existe diferencia alguna. (Johnson, 1937/8: 88). Del mismo modo el pensamiento es más fluido con buen humor y está más orientado hacia el aquí y el ahora. Hay menos tendencia a refugiarse en las reminiscencias del propio mundo interior (Wessman *Et al.*, 1960:120). La noción de que la felicidad insensibiliza se apoya únicamente en el hallazgo de Johnson (1937/8:94) que dice que la fluctuación perceptual en un test de una figura ambigua era más bajo en estado de buen humor.

*En resumen:* Estas informaciones están claramente demasiado limitadas como para resolver definitivamente la cuestión. Por el momento parece que la felicidad da pie a una visión más de color de rosa pero no a un punto de vista más confuso.

## **3.2 ¿Conduce la felicidad a la pereza?**

Las opiniones acerca del efecto de la felicidad en la industria y la actividad difieren. La perspectiva negativa mantiene que la gente necesita el azote del descontento mientras que la perspectiva positiva mantiene que la gente solo se mueve ante la esperanza del premio. Esta diferencia no es solo de interés a nivel teórico. Si la perspectiva negativa fuese correcta, los estados no deberían promocionar la felicidad de sus ciudadanos, porque esto reduciría la productividad y así podría poner en peligro la seguridad nacional a largo plazo.

Varios estudios correlacionales sugieren que la felicidad conduce a una actividad entusiasta más que a una pasividad satisfecha. Los *niveles* de felicidad y de actividad van de la mano; por ejemplo, los felices están menos a menudo

desempleados y más involucrados en tareas no remuneradas en clubes o en iglesias. Lo que es más, los felices tienen fama de tener más actividad dedicada al ocio: pasan más tiempo con los amigos, o practicando deportes y hobbies. La gente feliz también se siente con más energía que la infeliz. (Información analizada en Veehoven, 1984: 215-232, 304-306). Del mismo modo, un *cambio* en la felicidad conlleva una alteración de la actividad. Un estudio de doce años de seguimiento realizado entre alemanes pareció demostrar que un bajón de humor iba acompañado de una merma tanto de los sentimientos como de las actividades en curso. En su filosofía de vida se observó que los deprimidos daban relevancia a “la inevitabilidad del sufrimiento y la reclusión” mientras que los jubilados hablaban más bien de probar fortuna “conociendo gente nueva” y “ampliando los intereses”(Lehr, 1982: 245).

Hay una investigación longitudinal sobre la satisfacción de la vida que interesa especialmente; se trata de un estudio de seguimiento de un año entre personas empleadas y desempleadas en los Países Bajos. Entre los desempleados encuestados en la primera entrevista, los felices parecían más propensos a haber encontrado un trabajo antes de la segunda entrevista. Entre los encuestados que tenían un trabajo en la primera entrevista, muchos de los infelices lo habían perdido un año más tarde. El control de algunas variables potencialmente espúreas redujo las diferencias pero no las eliminó. (Verkley y Stolk, en venta).

Los estudios de seguimiento sobre el humor sugieren también que el sentimiento placentero proporciona un efecto energizante. Estudios diarios descubrieron que la gente se sentía más activa y enérgica cuando estaba de buen humor (Flügel, 1925: 345-6, Johnson, 1937/8: 192) y también consideraban el día más productivo (Hersey, 1932).

Su respuesta a la frustración parecía más “necesitada de persistencia” (Wessman *et al.*, 1960:130). La gente no sólo se siente más enérgica cuando está contenta sino que también se comporta de manera más eficaz. Hettema (1979) observó una “mejor actuación de aprendizaje” en personas con buen humor y Johnson (1937/8) descubrió que eran más “locuaces” (P.879) y que tomaban decisiones con “más rapidez” (p.90). Este último investigador también observó movimientos de escritura “más expansivos” con buen humor (p.92), en cambio no observó mayor rapidez de asociación en un test de palabras (p.88). Del mismo modo, investigaciones longitudinales averiguaron que el sentimiento placentero era premonitorio de un “éxito en la preparación”. En un curso de la marina de seis semanas de preparación física agotadora, los reclutas que se sentían bien al principio lo hicieron mejor. (Ryman *et al.*, 1974. 482). El sentimiento positivo también parecía predecir el comportamiento de los astronautas (Radlof y Helmerich, 1968). Es una pena que estos estudios tardíos no hayan sido contrastados con variables potencialmente espúreas como la “salud” o la “motivación”.

Por último, algunos estudios experimentales sobre el humor indican que el buen humor fomenta la actividad. Encaminada hacia el buen humor, la gente habla con más fluidez, de forma más articulada (Trimboli, 1972, Natale, 197), muestra movimientos de escritura más expansivos (Strickland *et al.*, 1974) y se muestra más propensa a ayudar a los demás (i.a. Isen y Levin, 1972). Como hemos visto antes, también realizan mejor diversas tareas cognitivas (Hale y Strickland, 1976; Fisher y Marrow, 1934).

*En resumen:* Estos resultados no apoyan la perspectiva negativa de la felicidad según la cual, ésta favorece el dejarse llevar con apatía. Por el contrario, apoyan la perspectiva que dice que el disfrute de la vida abre el camino al compromiso entusiasta.

### 3.3 ¿Engendra la felicidad falsos votantes?

La diferencia de opinión sobre los efectos de la felicidad en la “actitud” y en la “actividad”, converge en perspectivas en conflicto acerca de las consecuencias de la misma en lo concerniente a “vigilancia política”. El punto de vista negativo mantiene en particular que la ignorancia feliz, junto con la pereza satisfecha, tiene como resultado un conservadurismo fácil y una apatía política. Así pues, la felicidad llevaría a vaciar la democracia. Si esta perspectiva está en lo cierto, implicaría una incompatibilidad en el programa ideológico de los actuales estados de bienestar occidentales, que lo que intentan promover es la felicidad personal de sus ciudadanos, así como una participación general en democracia.

Los datos sobre esta cuestión se restringen a estudios correlacionales que, aún así son bastante interesantes.

En primer lugar, un montón de estudios han considerado si el descontento es en realidad la fuerza conductora que existe detrás de la participación política. El contento se ha considerado en varias preguntas, entre otras “la satisfacción con el propio ser”, “aceptación del orden político” y “apreciación de la democracia”. La gente contenta no parecía tener poca representación ni en movimientos políticos ni en los parlamentos (información analizada en Milbrath y Goel, 1977: ch.3). Estudios sobre protesta política extra parlamentaria en revueltas, huelgas y manifestaciones tampoco muestran una menor participación por parte de la gente satisfecha. Aunque la propuesta política obviamente está inspirada en la insatisfacción en cuestiones específicas, los activistas no son típicamente gente frustrada ni enajenada. Junto con el descontento específico, la acción política depende de las oportunidades percibidas y de la atribución de la culpa (Milbrath y Goel, 1977: ch.3, Klandermans, en venta). Las investigaciones sobre esta tema incluidas las medidas para la vida satisfactoria son menos abundantes y sus resultados están más mezclados. La perspectiva positiva se apoya en el hallazgo de que la gente feliz participa más en organizaciones de comunidad. Esto también está relacionado con la observación temprana de que los felices se preocupan más por problemas sociales y políticos. Por otra parte la perspectiva negativa se confirma en el hecho de que los felices están de algún modo más inclinados a mantener el estatus quo político y algo menos propensos a participar en boicots, huelgas y manifestaciones (investigación analizada en Veenhoven, 1984: 328-9).

Un estudio sobre la aceptación pública del establecimiento de una planta nuclear en una ciudad de Estados Unidos, comparó las opiniones de vecinos felices e infelices. La “percepción de efectos potenciales” no difería entre unos y otros y no había más “aceptación”. Aún así su postura parecía más consistente, correspondiendo su aceptación con sus expectativas (Lounsbury *et al.*, 1979). Este último hallazgo sugeriría que los felices actúan más racionalmente y son más capaces de hacer frente a la demanda de toma de decisión democrática que asumen los ciudadanos razonables. *En resumen:* estos hallazgos no sugieren que la felicidad agote la democracia.

### 3.4 ¿Desata la felicidad los lazos íntimos?

Las especulaciones sobre los efectos de la felicidad en las relaciones son diametralmente opuestas. Por un lado, los anti-hedonistas declaran que el vivir placentero fomentaría la autocomplacencia, aflojando así las ataduras sociales. El sufrimiento uniría, mientras que el placer formaría un núcleo. Por otro lado, los psicólogos humanistas proclaman que la felicidad es parte de un proceso de

crecimiento que abre el camino a los “encuentros verdaderos”. Aunque la gente infeliz y frustrada podría necesitar más de la amistad y el amor, estas personas serían menos capaces que los individuos felices de establecer lazos duraderos.

Esta amplia cuestión se puede dividir en cuatro cuestiones más específicas: (1) si una apreciación positiva de la vida agotaría la motivación afiliativa o por el contrario la fomentaría; (2) Si la felicidad dificulta o facilita los contactos, especialmente los contactos con los niños; (3) Si hace que la gente parezca más o menos atractiva a los demás, Y si (4) los felices están o no realmente más aislados socialmente, en particular, si son más o menos propensos a encontrar un cónyuge.

#### *Tendencia Afiliativa.*

Los estudios correlacionales sobre la felicidad no sugieren que los felices miren a los otros por encima del hombro. Más bien parecen más preocupados por los demás; la familia ocupa un lugar central en sus aspiraciones y preocupaciones y se adhieren más a los “valores del amor y la solidaridad”. La gente feliz está también más “satisfecha con sus amigos y su familia” y de algún modo muestra más “confianza en la gente en general”(investigación analizada en Veenhoven, 1984: 311-4, 322, 337-9); ningún control sobre la distorsión espúrea.

Solo hay un estudio longitudinal de la felicidad. Incluía nueve semanas de seguimiento entre personas divorciadas recientemente. Durante este periodo, los más satisfechos en principio no se distinguían por tener una mayor frecuencia de contactos (Sherman, 1979).

La observación de concomitantes del buen y mal humor, muestra que la gente se esfuerza más por buscar contactos cuando se siente alegre que cuando no. Con buen humor, las personas se sienten más inclinadas a enrolarse en contactos sociales (Strickland y Hale, 1984). Se sienten por un lado “positivas respecto a los demás” y por el otro, menos “amenazadas” (Johnson, 1937: 192; Borgatta, 1961). Una persona en un estado mental alegre también se siente más “preocupada por sus iguales” (Wessman y Ricks, 1966: 45) y menos propenso a reaccionar de forma más punible a la frustración (Kendall, 1954: 45; Wessman y Ricks, 1966: 45). En consecuencia la gente se comporta de modo más “generoso” cuando está de buen humor (Bryant, 1983).

En el mismo sentido, algunos experimentos que traían consigo la manipulación del humor, revelaron que el buen humor inducido daba pie a una mayor respuesta de “atracción hacia los extraños”(Gouaux, 1971) y a una mayor propensión a “ayudar a otra gente”( varios estudios analizados en Adermann, 1972). Los felices parecían más propensos a ayudar incluso cuando ello no les beneficiaba. (Manucia *et al.*, 1984). Aún así dos experimentos de manipulación del humor mediante la proyección tanto de una película divertida como de una triste, no encontraron un mayor “aprecio por los demás” entre sujetos en estado alegre (Gatley, 1969; Friedman *et al.*, 1978).

#### *Habilidad social.*

Estudios correlacionales sobre la felicidad descubrieron que la gente feliz era más “abierta”, “cálida”, “servicial” y “decidida”. Estos descubrimientos se relacionan con el hecho a menudo establecido de que una apreciación positiva de la vida va unida a menos neurosis y a más “madurez psico-social” (Investigación analizada en Veenhoven, 1984: 275-6, 279-8. *Poco control sobre lo espúreo*). Estudios sobre el humor también sugieren un mejor funcionamiento social cuando se está contento. Como se dijo anteriormente, la gente tiende a ser más activa y perceptiva cuando se

siente bien y menos influenciada por la ansiedad y la agresión; se sabe que la depresión desorganiza en gran parte el comportamiento social.

#### *Calidad de los contactos con niños.*

Varios estudios correlacionales indican que los padres felices se llevan mejor con sus hijos que los padres infelices. Los padres que tratan mal a los niños parecían relativamente infelices (Dosch, 1979), mientras que los buenos contactos parecían más frecuentes entre las madres felices (Henggeler y Borduin, 1981). Los hijos adolescentes de madres felices declaraban más a menudo tenerles cariño (Rose, 1955: 16). Así mismo Crnic *et al.*, (1983:214) descubrieron que los bebés de madres infelices actuaban con menos alegría.

Un experimento de Cohn y Tronick (1983) sugiere que aquí está en juego el efecto de la felicidad y que la infelicidad de los padres angustia al niño. Se filmó a pequeños de tres meses de edad durante intervalos de tres minutos de interacción normal y durante intervalos de tres minutos durante los cuales las madres actuaban como si estuvieran deprimidas. Los bebés reaccionaban con una expresión facial negativa con muecas lloros y gimoteos. Incluso después de que la madre empezase a comportarse normalmente; la angustia está justificada. Con mal humor las madres se llevaban peor con sus niños; aunque los vigilaban más atentamente, eran menos afectuosas y estaban menos volcadas, dejaban menos espacio al niño para que explorase. Estos descubrimientos enlazan con la observación clínica de que las madres deprimidas de verdad tienden a ofrecer a sus hijos un hogar hostil por el que sienten rechazo. (Belsky, 1984: 85).

#### *Atractivo hacia los demás.*

Varios estudios experimentales sobre el humor indican que preferimos relacionarnos más con personas felices que infelices.

Se observaron en un experimento las reacciones hacia personas que tenían un humor característico diferente (Coyne. 1982). Tomando en consideración tests estándar, se seleccionaron 30 jóvenes americanas con edades correspondientes al bachillerato que generalmente se sentían deprimidas. Para comparar se emparejaron al azar con el mismo número de jóvenes no deprimidas. Se les dijo a todas las parejas, que estaban participando en un estudio sobre encuentros casuales y que tenían que hablar para conocerse. Después las participantes rellenaron un cuestionario diciendo hasta qué punto estaban dispuestas a volver a ver a su compañera de conversación y cómo de dispuestas pensaban que estarían sus correspondientes compañeras. Las chicas que habían hablado con una compañera deprimida parecían menos dispuestas que los controles a trabajar con ellas de nuevo, a pedirle consejo, a sentarse a su lado en un viaje de tres horas en autobús o a invitarlas a su casa; las jóvenes deprimidas parecían esperar ese rechazo. De hecho, fueron más exactas que las no deprimidas. A su vez, las mujeres deprimidas también estaban menos dispuestas a relacionarse de nuevo con sus compañeras.

En segundo lugar, un experimento llevado a cabo por Bell (1978) manipulaba el humor sometiendo a los sujetos a la lectura de una historia deprimente o bien de unos dibujos divertidos. Se les decía entonces que el experimento trataba de ver cómo se es de exactos a la hora de juzgar a los demás sobre la base de una información muy limitada. Se les entregaron descripciones de personas, que variaban de humor-perfil (triste, neutral, feliz)- y se les invitó a indicar sus preferencias hacia las personas implicadas y su voluntad de trabajar con ellas. Los sujetos indicaron mayor

preferencia por las personas felices. Incluso los infelices lo hicieron así, a pesar de su tendencia a buscar la compañía de mentes semejantes.

### *Oportunidad de matrimonio.*

Los estudios correlacionales demuestran que los felices están más involucrados en las redes sociales. Tienen más contactos con la familia y amigos y los disfrutan más. El matrimonio es también más frecuente entre la gente feliz y hay una estrecha relación entre la felicidad y la satisfacción conyugal (Investigación analizada en Veenhoven, 1984. 232-58. No es probable que la distorsión espúrea esté implicada).

Dos estudios longitudinales en Estados Unidos sugieren que la gente feliz tiene mayor oportunidad de casarse y menos probabilidad de divorciarse. En una investigación de dos años de seguimiento entre gente que se acababa de divorciar, Spanier y Fürstemberg (1982: 718) descubrieron que los matrimonios en segundas nupcias eran más frecuentes entre la gente que parecía más feliz en la primera entrevista. Aunque significativo, este descubrimiento no es sin embargo convincente. Muchos de los sujetos que se habían vuelto a casar cuando se les hizo la segunda entrevista probablemente ya habían establecido una relación con su pareja cuando se hizo la primera entrevista y se podían sentir en parte ya felices por esa razón. Un estudio de cinco años de seguimiento de Erbes y Heddderson (1984) demuestra que la infelicidad es la antesala del divorcio; Ya que el divorcio en sí no significa una posterior disminución de la felicidad y que la entrada en el matrimonio no significa un aumento de la misma, los investigadores concluyen que: "...El bienestar psicológico afecta al estado civil y no el estado civil al bienestar psicológico" (p.937). Aún así esta conclusión es una vez más muy precipitada. De nuevo la posibilidad de que el matrimonio afecte a la felicidad y no viceversa, no puede ser descartada. La falta de felicidad de gente que se iba a divorciar a los pocos años, puede ser el resultado de problemas matrimoniales que ya venían experimentando, ya que el divorcio está normalmente precedido de años de confusión. A la luz de esto, no es tan significativo que la ruptura no vaya seguida de una posterior disminución de la felicidad. Como en el caso anterior, también es comprensible que la entrada en el matrimonio no vaya seguida de un aumento de la felicidad, ya que las ventajas de la unión con el cónyuge ya han empezado antes de la ceremonia de matrimonio.

Aunque las pruebas directas son insuficientes, no obstante es bastante probable que la gente feliz tenga mayor suerte en el matrimonio, particularmente en los países occidentales modernos. En primer lugar los felices están mejor dotados con cualidades que son cruciales en el amor y matrimonio moderno occidental. Como se indicó al comienzo de este párrafo, se ha observado que las personas felices son más "cálidas" y "decididas", lo cual es esencial para el mutuo entendimiento que requiere el amor hoy en día. En segundo lugar, los felices son también más asertivos y tienen más auto control, lo cual es también una ventaja, ya que la interacción de los cónyuges está cada vez menos guiada por las convenciones y cada vez convirtiéndose más en un trato. En tercer lugar, la felicidad tiende a fomentar la "autoestima", que Fromm (1939) cree que es un requisito previo para dar y recibir amor. En cuarto lugar, la infelicidad como tal es probablemente una carga para el matrimonio. Incluso si no hay nada malo entre un matrimonio, tales atribuciones pueden aún así romper la confianza y funcionar como una profecía autosatisfactoria. Por último, la infelicidad de uno de los cónyuges es una carga para el otro. Esto se muestra en una seria correlación entre los ratios de felicidad de los cónyuges (Rose. 1995: 16). La base lógica del matrimonio moderno es contribuir a la felicidad de ambos, no es poco

probable que un matrimonio con una persona infeliz acabe en divorcio. Estas ideas se presentan más detalladamente en Veenhoven 1987.

*En resumen:* no hay indicios de que la felicidad afloje los lazos sociales. Los datos más bien sugieren que la felicidad facilita las relaciones y fortalece los lazos íntimos. De todas formas, todavía no se dispone de pruebas estrictas.

### 3.5 ¿Es saludable la felicidad?

Se han sugerido tres efectos positivos, los cuales se pueden ligar al concepto de “estrés”. En la perspectiva psicosomática, la infelicidad en sí es una fuente de estrés, que en cierto modo incrementa el riesgo de enfermedad. Desde el punto de vista cognitivo, la felicidad modera el impacto de los acontecimientos de la vida que amenazan la salud. Se cree que una persona feliz, puede salir mejor parada frente a un mismo hecho, que una infeliz ya que su apreciación positiva de la vida modifica la percepción. Siguiendo la línea de pensamiento humanista, se podría ir más allá y afirmar que los efectos beneficiosos de la felicidad en el “crecimiento” mental, favorecen la efectividad psicológica, permitiendo así una mejor habilidad de hacer frente a algo.

A diferencia de lo dicho en cuestiones anteriores, los antihedonistas no han declarado lo contrario.

#### *Un amortiguador del estrés.*

Los estudios correlacionales han mostrado que existe menos estrés entre la gente feliz: Ha y menos informes de sucesos no placenteros, menos preocupaciones y menos quejas psicosomáticas, tales como el insomnio y los dolores de cabeza (investigación analizada en Veenhoven 1984: 269-70, 314, 367-8. Pocos controles para la distorsión espúrea).

Dos estudios de seguimiento que suponían la evaluación de estados de humor, demostraron que los evaluados más alegres tendrían en un futuro menos momentos desagradables y más momentos positivos (Lewinsohn, 1975 sobre un periodo de 30 días, y Heady *et al.*, 1984: 216 sobre un periodo de 2 años). Aún así, Clark (1977) no encontró diferencias.

En gran parte esto es una cuestión de percepción; sucesos similares son descritos por los felices como agradables, pero desagradables por los infelices. Las estimaciones sobre la frecuencia también están distorsionadas por el humor (Demostrado experimentalmente por Bchwald, 1977). Aún así cabe la posibilidad de que los felices también tengan realmente más suerte, posiblemente porque son gente más agradable (sugerido por Heady *et al.*, 1984: 218).

Un estudio longitudinal muestra como el mismo suceso desagradable, hiere menos a los felices que a los infelices. En el estudio citado anteriormente de Verkley y Stolk ( a la venta) en los Países Bajos, se descubrió que los más felices hacían frente mucho mejor al desempleo continuado. Mostraban un menor aumento de quejas psicosomáticas un año después que los desempleados que se habían declarado infelices en la primera entrevista.

#### *Susceptibilidad a la enfermedad.*

Estudios correlacionales sobre la satisfacción de vida, muestran una mejor salud la entre los felices, ellos creen tener una salud muchísimo mejor y los doctores dicen que tienen una salud algo mejor. (Investigación analizada en Veenhoven, 1984: 268-72. Sin probables implicaciones de la distorsión).

Un estudio longitudinal demostró que esta diferencia es en parte debida a un efecto de la felicidad sobre la salud. Se demostró que el mal humor iba seguido de un incremento de quejas somáticas tres meses después (Brenner, 1979). Este resultado

enlaza con los efectos negativos observados en la salud física de la depresión (Lieberman y Miller, 1965).

#### *Longevidad.*

No menos de diez estudios longitudinales han preguntado a personas mayores sobre su satisfacción de la vida y después se les hizo un seguimiento hasta el momento de su muerte (Bond, 1983; Botwinnick et al., 1978; Deeg 1986; Janoff-Bulman y Marshall, 1982; Kaplan y Camadro, 1983; Lehr et al., 1974, 1983; Palmore, 1974; Palmore et al., 1976; Zuckerman et al., 1984). Unos no encontraron ninguna diferencia (Palmore et al., 1976) y otros descubrieron que los felices morían antes (Janoff-Bulman y Marshall, 1982). Este último estudio se hizo a gente mayor que estaba en un asilo. Los que se mostraron más felices en la entrevista aceptaban menos el hecho de que ya no abandonarían nunca esa institución y todavía esperaban recuperarse.

Los otros ocho estudios mostraron que los felices vivían más tiempo. Este resultado puede deberse a los efectos o factores asociados con la felicidad y no al efecto de la felicidad como tal. En particular, la salud física y mental de los felices podría ser la responsable de su vida más larga. Así pues, cinco estudios realizaron controles estadísticos. Esto redujo la diferencia considerablemente: en dos estudios la reducción era insignificante (Botwinnick *et al.*, 1978; Kaplan y Camadro, 1983), mientras que en los otros tres casos aún quedaron pequeños efectos significativos (Deeg 1986; Palmore, 1974; Zuckerman *et al.*, 1984).

*En resumen:* Estos estudios demuestran que una apreciación positiva de la vida tiende a afectar la salud de forma positiva, aunque no con mucha fuerza.

## 4 INVESTIGACIÓN ADICIONAL

Esta exploración no permite conclusiones firmes en ninguno de los temas considerados. El seguimiento de la causalidad requiere mejores estudios metodológicamente hablando, en particular estudios de grupo que consideren periodos de tiempo más largos. El diseño de tales estudios debería permitir el control de distorsiones espúreas para distinguir los efectos de la felicidad de los efectos de variables asociadas, tales como “la salud mental” y “el apoyo social”.

Las investigaciones de este tipo son costosas, porque deben considerar muchas variables y realizar repetidas entrevistas. Afortunadamente, no necesitamos ninguna investigación especial. Podemos aprender muchísimo si incluimos este tema en estudios que se centran en otras cuestiones. Los estudios longitudinales de calidad de vida son en este caso muy apropiado, dado que el primer propósito es identificar los determinantes de la felicidad. En este momento se están llevando a cabo varios estudios de grupo importantes, i.a. en Alemania (Lehr y Thomae . Krupp) y en Australia (Heady y Wearing); merecería la pena analizar sus resultados desde el otro punto de vista. También valdría la pena volver a analizar varios estudios de seguimiento geriátricos que se han llevado a cabo. Los informes disponibles no sirven de mucho, porque apenas tienen en consideración las consecuencias de la felicidad y también porque utilizan “escalas morales” demasiado amplias. Aún así la mayoría de grupos de datos implica indicadores de la felicidad aceptables, de aquí que un segundo análisis pueda proyectar información útil. A largo plazo, sería útil incluir cuestiones sobre la felicidad en estudios de desarrollo a largo plazo, especialmente en investigaciones que comienzan en la adolescencia, que es cuando toma forma la actitud hacia la vida. Tales estudios, además de cubrir mayores lapsos de tiempo que los estudios sobre calidad de vida, también contienen información más variada sobre

la personalidad y la salud mental, teniendo así más oportunidades de cribar los efectos puros del disfrute de la vida.

Al analizar esta información se deberían tener en cuenta tres cosas:

En primer lugar, es aconsejable no centrarse demasiado en “los” efectos de la felicidad, sino más bien estar atento a las variaciones contextuales. Ya he sugerido con anterioridad que las mejores oportunidades de matrimonio de los felices serían menos pronunciadas en un patrón de matrimonio tradicional. Del mismo modo, se podría imaginar que los efectos de la felicidad sobre la productividad son mayores en trabajos que permiten la auto dirección y que las consecuencias de la felicidad para la salud y la longevidad se notan más en culturas orientadas hacia el hedonismo. En segundo lugar, se debería considerar la posibilidad de que los resultados nulos enmascaren efectos opuestos. La infelicidad podría favorecer la participación política entre la gente competente pero paralizar por ejemplo a los incompetentes. Un problema final y más difícil es que el control de los efectos espúreos podría borrar efectos reales aunque indirectos, por ejemplo el control de la “salud mental” en estudios de supervivencia podría dar pie a una subestimación de los efectos de la felicidad, ya que la felicidad tiende de algún modo a determinar la salud mental.

## 5 CONCLUSIÓN

Se ha visto que la felicidad tiene sus consecuencias. Aunque la completa certeza está todavía fuera de alcance, hay leves indicios de algunos efectos y, al contrario de las predicaciones antihedonistas, estos efectos no son dañinos. La felicidad no conduce a la pasividad color de rosa o al egoísmo auto complaciente, sino que más bien lleva hacia el disfrute de la vida, estimula el compromiso activo y favorece los contactos sociales. También preserva la salud y tiende a alargar la vida ligeramente.

Así pues, es más probable que la sociedad florezca hasta un grado mayor con ciudadanos felices que con ciudadanos infelices. Políticamente hablando, porque los ciudadanos felices no son menos críticos, al contrario, están más preocupados por los problemas sociales y son más consistentes en sus creencias. Económicamente, porque los ciudadanos felices tienden a tener mejor salud y a trabajar más duro. Socialmente, porque los ciudadanos felices tejen redes íntimas más cercanas y proporcionan a sus hijos hogares más cálidos plantando así las bases de una sociedad sana.

## REFERENCIAS

- Adermann, D. (1972)  
*Elation, Depression and helping behavior*,  
Journal of Personality and Social Psychology 24, 91—101.
- Alloy, L. B. and Abrahamson, L. Y. (1979)  
*Judgement of contingency in depressed and non-depressed students. Sadder but wiser?*  
Journal of Experimental Psychology 168, 441—485.
- Bell, P. (1978)  
*Affective state, attraction, and affiliation: Misery loves happy company too*,  
Personality and Social Psychology Bulletin 4, 616—619.
- Betsky, J. (1984)  
*The determinants of parenting — a process model*,  
Child Development 55, 83—96.
- Bond, I B. (1983)  
*A non-medical approach to the prediction of distance from death*,  
Paper presented at the 7th ann. meeting of the Canadian Ass. of Gerontology Moneton.
- Borgatta, E.F. (1961)  
*Mood, personality and interaction*,  
Journal of General Psychology 64, 105 — 137
- Botwinnick, J. West. Rand Storandt, M. (1978)  
*Predicting death from behavioral lest performance*  
Journal of Gerontology 33, 755—762
- Bower, G. H.(1981)  
*Mood and memory*,  
American Psychologist 36, 129—148.
- Brenner, B.(1979)  
*Depressed affect as a cause of associated somatic problems*,  
Psychological Medicine 9, 737—746.

- Bryant, B. K. (1983)  
*Context of success: Affective aroused generosity*,  
American Educational Research Journal 20, 553—562.
- Buchwald, A. M. (1977)  
*Depressive mood and estimates of reinforcement frequency*,  
Journal of Abnormal Psychology 86,443—446.
- Clark, I. C. V. (1977)  
*Outcome and adjustment in untreated mild depression*,  
Unpubl. Ph.D. dissertation, University of Oregon.
- Cohn, I. and Tronick, F. (1983)  
*Three-month-old infants; reaction to simulated maternal depression*  
Child Development 54, no. 1.
- Coyne, J. (1982)  
*Shunning the depressed*,  
Psychology Today, March, 80—81.
- Crnic, V. A., Greenberg, M. T., Ragezin, Z. S., Robinson, N. M., and Bosham, R. B. (1983)  
*Effects of stress and social support on mothers and premature and full term infants*,  
Child Development 54, 209—217.
- Deeg, D. (1987)  
*En ze leefden nog lang en gelukkig: Satisfactie als predictor voor overlevingsduur bij bejaarden*,  
Gezondheid en Samenleving 7, 98—107.
- Dosch, M. F. (1979)  
*Child abuse: A comparison of physical abuses, sexual abuses and non-abuses on perceived locus of control, self acceptance and avowed happiness*.  
Unpubl. Ph.D. diss. University of Oregon, U.S.A.
- Dougan, C. and Welch, L. (1948)  
*A study of elation, making use of the Rorschach test and associated tests*,  
Journal of Psychology 20, 363—366.
- Erbes, J. T. and Hedderson, J. J. C. (1984)  
*A longitudinal examination of the separation/divorce process*,  
Journal of Marriage and the Family, Nov., 937—941,
- Fisher, V. E. and Marrow, A. J. (1934)  
*Experimental study of moods*,  
Character and Personality 2, 201—209.

Flügel, J. C. (1925)

*A quantitative study of feeling emotion in everyday life,*  
British Journal of Psychology 15, 318—355.

Friedman, H. S., Rubin, Z., Jacobson, J. and Clare, O. (1978)

*Induced affect and attraction towards dating partners and opposite sex strangers,*  
Social Psychology 9, 57—63.

Fromm, E. (1939)

*Selfishness and self-love.*  
Psychiatry 2, 507—523.

Fromm, E. (1962)

*The Art of Loving,*  
Harper & Row, New York.

Galley, R. H. (1969)

*Happiness and affiliation,*  
Unpubl. paper. Mich. State Univer.

Gouaux, C. (1971)

*Induced affective state and interpersonal attraction,*  
Journal of Personality and Social Psychology 20, 37—43.

Hale, W. D. and Strickland, B. It: (1976)

*Induction of mood states and their effects on cognitive and social behaviors,*  
Consulting and Clinical Psychology 44, 153.

Heady, B., Holmström, F., and Wearing, A. (1984)

*The impact of life events and changes in domain satisfactions on well-being,*  
Social Indicators Research IS, no. 3, 203—227.

Henggeler, S. W. and Borduin, C. M. (1981)

*Satisfied working mothers and their preschool sons: Interaction and psycho-social adjustment,*  
Journal of Family Issues 2, 322—325.

Hersey, R. B. (1932)

*Workers' Emotions in Shop and Home — A Study of Individual Workers from the Psychological and Physiological Standpoint.*  
University of Pennsylvania Press, Philadelphia, U.S.A.

Hettema, C. M. (1979)

*Effects of mood on recall of pleasantly and unpleasantly rated sentences,*  
Unpubl. Ph.D. diss, Fordham Univer. U.S.A.

- Huxley, A. (1932)  
*Brave New World*,  
Continental Book Co., Stockholm.
- Isen, A. M. and Levin, P. F. (1972)  
*The effect of feeling on good-helping cookies and kindness*,  
*Journal of Personality and Social Psychology* 21, 384—388.
- Janoff-Bulman, R. and Marshall, G. (1982)  
*Mortality, well-being and control*,  
*Personality and Social Psychological bulletin* 8, 691—698.
- Johnson, W. B. (1937)  
*Euphoric and depressed moods in normal subjects I & II*,  
*Journal of Character and Personality* 6, 79—98.
- Kaplan, G. A. and Camandro, T. (1983)  
*Perceived health and mortality: A nine-year follow-up of the Human Population Laboratory Control*,  
*American Journal of Epidemiology* 117, 292—3(14).
- Kendall, P. (1954)  
*Conflict and Mood*,  
The Free Press, Glencoe, III, U.S.A.
- Klandermands, B. (1987)  
*Ongeluk maakt niet opstandig: De complexe relatie tussen ontevredenheid en protest*,  
in R. Veenhoven (ed.), *How harmful is happiness* 1989).
- Lehr, N. M.: (1982)  
*Depression und Lebensqualität im Alter: Korrelate negativer und positiver Gestimmtheit*.  
*Zeitschrift für Gerontologie* 15, 241—249.
- Lehr, U. and Schmitz-Scherer, R. (1974)  
*Psycho-soziale Korrelate der Langlebigkeit*.  
*Aktuelle Gerontologie* 4, 261—268.
- Lehr, U., Schmitz-Scherer, R., and Zimmerman, H. (1983)  
*Sozial-psychologische Korrelate der Langlebigkeit*.  
Universität Bonn. Psychologisches Institut.
- Lewinsohn, P. M.: (1975)  
*The behavioral study and treatment of depression*,  
in Hersen, N., Eisler, M., and P. M. Miller (eds.). " *Progress in Behavior Modification* vol. I"  
Academic Press. New York, U.S.A.

- Looker, Y. B.: (1981)  
*Maternal mood and mother-child attachment behavior*,  
Unpubl. Ph.D. diss. Columbia University, U.S.A.
- Lounsbury, J. W., Sundstrom, E., and Shields, M. (1979)  
*The relationship of avowed life satisfaction to public acceptance of and expectations about a nuclear powerplant*,  
Journal of Community Psychology 7, 298—304,
- Manucia, G. K., Bauman, D. J., and Cialdini, R. B. (1984)  
*Mood influences of helping: direct effects or side effects?*  
Journal of Personality and Social Psychology 46, 357—364.
- Maslow, A. H. (1948)  
*Towards a Psychology of Being*,  
Nostrand, New York, U.S.A.
- Milbrath, L. W. and Goel, M. L. (1977)  
*Political Participation*,  
Rand McNally College Publishing Company, Chicago, U.S.A.
- Miller, O. and Liebermann, M. A. (1965)  
*The relationship of affect state and adaptive capacity to reaction to stress*,  
Journal of Gerontology 20, 492—497.
- Natale, M. (1977)  
*Effects of induced elation-depression on speech in initial interview*,  
Journal of Consulting and Clinical Psychology 45, 45—54.
- Palmore, E. (1974)  
*Predicting longevity; A new method*,  
in Palmore, E. (ed), Normal Aging II, Report from Duke longitudinal Studies 1970—1975. Duke University Press, Durham NC, USA.
- Palmore, E. and Cleveland, W. (1976)  
*Aging, terminal decline and terminal drop*,  
Journal of Gerontology 31, 76—81.
- Radloff, R. and Helmreich, R. (1968)  
*Groups under stress: Psychological research in Sealab II*,  
Appleton-Century-Crofts, New York, U.S.A.

- Rose, A. M. (1955)  
*Factors associated with the life satisfaction of middle-class, middle aged persons*,  
Marriage and Family Living 17, 15—19.
- Ryman, D. H., Biersner, R. J. and LaRocco, J. M. (1974)  
*Reliabilities and validities of the mood questionnaire*,  
Psychological Reports 35, 479—484.
- Sherman, L. K. (1979)  
*The correlates of happiness in post-separation adjustment*,  
Unpubl. Ph.D. diss. University of Oregon, U.S.A.
- Spanier, O. B. and Fürstenberg, F. F. (1982)  
*Remarriage after divorce: A longitudinal analysis of well-being*,  
Journal of Marriage and the Family, Aug., 709—720.
- Strickland, B. R. and Hale, W. D. (1974)  
*Effect of induced mood states on activity and self reported affect*, Paper presented at the 82nd  
Am. Psych. Conv., New Orleans.
- Sullivan, F. T. (1922)  
*Mood in relation to performance*.  
Archives of Psychology 8, nr. 53,
- Trimboli, F. (1972)  
*Changes in voice characteristics as a function of trait and state personality variables*,  
Unpubl. diss. Ohio University.
- Veenhoven, R. (1984a)  
*Conditions of Happiness*  
Reidel Publ. Co., Dordrecht, The Netherlands
- Veenhoven, R. (1987b)  
*Alleen leven en geluk (Single living and happiness)*  
Gedrag en Gezondheid 15, 107-117
- Ruut Veenhoven & Aldi Hagedaars (eds) (1989a)  
*How harmful is happiness? Consequences of enjoying life or not*.  
Universitaire Pers Rotterdam, The Netherlands. ISBN nr. 90 257 22809
- Verkley, H. and Stolk, A.,  
*De invloed van geluksgevoelens op werkloosheid*,  
In: R. Veenhoven & Aldi Hagedaars (eds) How harmful is happiness?  
Consequences of enjoying life or not.  
Universitaire Pers Rotterdam, The Netherlands. ISBN nr. 90 257 22809

Wessman, A. E. and Ricks, D. T. (1966)

*Mood and Personality*

Holt, Rinehart & Winston, New York

Wessman, A.E. and Ricks, D.T. (1960)

*Characteristics and concomittantsof mood fluctuation in college woman,*

*Journal of Abnormal Social Psycology*, Jan., 117-126

Zuckerman, D.M., Kasl, S.V. and Ostfeld, A.M. (1984)

*Psychological predictors of mortality among the elderly poor. The role of religion, well-being and social contacts,*

*American Journal of Epidemilogy* 119, 410-423