

Ganar felicidad

TAL BEN SHAHAR, PH.D.



Del Nuevo Extremo

Shahar, Ph. D, Tal Ben

Ganar felicidad / Tal Ben Shahar, Ph. D ; coordinado por Tomás Lambré - 1a ed. - Buenos Aires : Del Nuevo Extremo ; España: RBA , 2008.
272 p. ; 21x13 cm.

Traducido por: Ana García Bertran
ISBN 978-987-609-094-0

I. Superacion Personal. I. Tomás Lambré, coord. II. García Bertran, Ana, trad. III. Título
CDD 158.1

A mi familia

Ganar felicidad

Título original: *Happier: Finding Pleasure, Meaning and Life's Ultimate Currency*

Traducción: Ana García Bertrán

© del texto, 2007 Tal Ben-Shahar, Ph.D.

© 2008, RBA Libros, S.A.

Pérez Galdós, 36 - 08012 Barcelona
www.rbalibros.com / rba-libros@rba.es

© de esta edición: 2008 Editorial del Nuevo Extremo S.A.
A.J. Carranza 1852.(C1414COV) Buenos Aires Argentina
Tel/Fax: (54-11) 4773-3228
e-mail: editorial@delnuevoextremo.com
www.delnuevoextremo.com

Director Editorial: Miguel Lambré
Coordinador de Edición: Tomás Lambré
Imagen Editorial: Marta Cánovas

ISBN: 978-987-609-094-0

Primera edición: marzo de 2008

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida por ningún medio sin permiso del editor. Hecho el depósito que marca la ley 11.723
Impreso en Argentina - *Printed in Argentina*

Índice de contenidos

Prefacio	11
Agradecimientos	23
Primera parte	
¿Qué es la felicidad?	27
1. La definición de felicidad	29
2. Reconciliar presente y futuro	41
3. La felicidad explicada	65
4. La moneda más valiosa	91
5. Definir objetivos	109
Segunda parte	
La felicidad aplicada	131
6. La felicidad en la educación	133
7. La felicidad en el trabajo	153
8. La felicidad en las relaciones	173
Tercera parte	
Reflexiones sobre la felicidad	189
9. Primera reflexión: egoísmo y benevolencia ...	191
10. Segunda reflexión: impulsores de la felicidad .	197

11. Tercera reflexión: más allá de un momento de euforia	205
12. Cuarta reflexión: brillar con luz propia	213
13. Quinta reflexión: imaginar	219
14. Sexta reflexión: tomarse su tiempo	223
15. Séptima reflexión: la revolución de la felicidad	231
16. Conclusión: aquí y ahora	241
Notas	247
Referencias bibliográficas	259

Prefacio

Todos queremos ser felices; nuestras vidas son muy diferentes y sin embargo son muy parecidas.

ANA FRANK

La primera vez que impartí un seminario de psicología positiva fue en el año 2002 en Harvard. Se inscribieron ocho personas; dos lo dejaron. Cada semana, en clase, abordábamos la que, para mí, es la pregunta de todas las preguntas: ¿Cómo podemos ayudarnos a nosotros mismos y a los demás —individuos, comunidades, sociedades— a ser más felices? Leímos artículos periodísticos, comprobamos ideas, compartimos historias personales, experimentamos frustración y satisfacción y, al finalizar el año, acabamos teniendo una idea mucho más clara de lo que nos puede enseñar la psicología para vivir una vida mucho más feliz, más plena.

Al año siguiente, la clase se hizo muy popular. Mi mentor Philip Stone, que fue el primero en introducirme en el campo y que, además, fue el primero que dio clases de psicología positiva en Harvard, me animó a dar un curso sobre el tema. Se inscribieron trescientos ochenta alumnos. En sus evaluaciones de final de año, más del 20% dijo: «El curso te ayuda a mejorar tu calidad de vida».

En el siguiente curso se inscribieron 855 estudiantes y se convirtió en la clase más numerosa de la universidad.

William James, considerado el padre fundador de la psicología en Estados Unidos, me sirvió como referencia recordándome que tenía que ser práctico y buscar «casos reales y rentables en términos experimentales.» La rentabilidad que quería para mis alumnos no tenía la forma de riqueza material ni de éxitos y reconocimientos, sino lo que para mí constituye el bien o la moneda más valiosa del mundo, el fin al que llevan todos los demás fines: la felicidad.

No se trataba simplemente de una clase sobre la teoría de la «buena vida». Los alumnos, aparte de leer artículos y de profundizar en la investigación realizada sobre el terreno, tenían que aplicar el material. Hacían trabajos que les obligaban a enfrentarse a sus miedos y que ponían de manifiesto sus fortalezas, definían objetivos para la semana y para los siguientes diez años; se sentían motivados para descubrir su zona límite (el punto medio entre su zona de confort y de pánico).

Personalmente, no siempre he sido capaz de descubrirla. Como soy más bien tímido e introvertido, me sentí mucho más cómodo la primera vez que di la clase, con solo seis alumnos. Sin duda, tener más de cuatrocientos alumnos al año siguiente supuso un gran esfuerzo para mí. Cuando el tercer año el número de alumnos del curso aumentó más del doble, me sentí definitivamente y sin ningún tipo de duda en la zona

de pánico —especialmente cuando empezaron a aparecer padres de alumnos, algunos abuelos y los medios de comunicación.

Desde que el *Harvard Crimson* y después el *Boston Globe* empezaron a hablar de la popularidad de la clase, el aluvión de preguntas no ha cesado. La gente siente —lleva un tiempo sintiéndolo— que estamos en medio de una especie de revolución, y no sabe muy bien por qué. ¿Cómo se puede explicar el interés por la psicología positiva en Harvard y en otras universidades? ¿Por qué este interés creciente por el estudio de la felicidad, tanto en la enseñanza primaria, superior y también entre la población adulta?

¿Acaso la gente está más deprimida? ¿Tiene algo que ver con la educación del siglo veintiuno o con nuestro estilo de vida occidental?

De hecho, el estudio de la felicidad no es ni único de nuestro hemisferio ni de nuestra era posmoderna. Todo el mundo, siempre, ha tratado de encontrar la clave de la felicidad. Platón institucionalizó el estudio de la buena vida en su Academia, mientras que su alumno estrella, Aristóteles, creó el Liceo, la competencia, para promover su propia visión de la prosperidad. Más de una década antes, y en otro continente, Confucio iba de pueblo en pueblo compartiendo su fórmula de la plenitud. Ninguna religión ni corriente filosófica importante es indiferente a la cuestión de la felicidad, ni en este mundo ni en la vida después de la muerte. Más recientemente, los gurús de la autoayuda están ocupando mucho espacio en las librerías y en

que con los años la gente se ha vuelto muy escéptica respecto a la autoayuda.

En el otro lado del espectro está el mundo académico, con literatura e investigación significativos, pero que, sin embargo, no consigue llegar a la mayoría de los hogares.

A mi modo de ver, el papel de la psicología positiva es hacer de puente entre la accesibilidad y diversión de la autoayuda y la rigurosidad y sustancia de la academia. Este también es el objetivo de este libro.

Muchos libros de autoayuda prometen mucho y no dan nada, porque muy pocos de ellos se han sometido al test del método científico. Por el contrario, las ideas que se publican en los diarios académicos y que pasan por todo el proceso académico desde la concepción hasta la publicación suelen tener mucha más sustancia. Aunque sus autores tienden a exagerar menos, a prometer menos a menos lectores, a veces también prometen más de lo que debieran.

Y, sin embargo, algunas veces, como la psicología positiva hace de puente interdisciplinario, los consejos de los psicólogos positivistas —tanto en forma de libros, conferencias o de una página web— pueden sonar como los consejos que dan los gurús de la autoayuda. Es simple y accesible —como la psicología popular—, pero es simple y accesible de una forma radicalmente diferente.

Oliver Wendell Holmes, del Tribunal Supremo de Justicia de Estados Unidos dijo: «Me importa un comino la simplicidad de este lado de la complejidad, pero

daría mi vida por la simplicidad del otro lado de la complejidad». A Holmes le interesaba la simplicidad conseguida a partir de una investigación extensa, una reflexión profunda y una comprobación laboriosa —no a partir de tópicos sin fundamento y en afirmaciones improvisadas. Los psicólogos positivistas —al adentrarse en la profundidad de un fenómeno— emergen en el otro lado de la complejidad con ideas accesibles y teorías prácticas, así como con técnicas y consejos simples que funcionan. Pero no es una empresa fácil. Anticipándose a Holmes, Leonardo da Vinci dijo: «La simplicidad es la sofisticación máxima».

Interesados en destilar la esencia de una buena vida, los psicólogos positivistas, junto con otros científicos y filósofos sociales, han dedicado una gran cantidad de tiempo y esfuerzo a intentar conseguir la simplicidad en el otro lado de la complejidad. Sus ideas, algunas de las cuales desarrollaré en este libro, pueden ser muy útiles para vivir una vida más feliz, más plena. Estoy seguro, a mí me han servido.

¿Cómo utilizar este libro?

Este libro pretende ayudar al lector a descubrir la naturaleza de la felicidad; más que eso, pretende ayudarle a ser más feliz. Pero no basta con leer este libro (ni ningún otro sobre el tema) para conseguirlo. No creo que haya atajos para conseguir un cambio significativo, y para que este impacto tenga un efecto real en la vida de cada uno, hay que tratarlo como un

manual. Es decir, el trabajo tiene que incluir tanto reflexión como acción.

No basta con echar un vistazo al texto; hay que hacer una reflexión profunda. Por ello, a lo largo de todo el libro aparecerán unos apartados específicos titulados «Reflexión» destinados a tal fin. El lector tendrá la oportunidad de hacer una pausa, reflexionar durante unos minutos sobre lo que acaba de leer y mirar en su interior. Sin estos incisos, sin estos momentos de reflexión, la mayor parte del material de este libro resultaría abstracto —y, por lo tanto, se olvidaría con rapidez.

Aparte de estas reflexiones que van apareciendo a lo largo de todo el texto, al final de cada capítulo hay ejercicios más largos que fomentan la reflexión y la acción —el análisis más profundo del material. Algunos ejercicios resultarán más interesantes que otros; por ejemplo, llevar un diario puede resultar más fácil que meditar. Lo mejor es empezar haciendo los que parezcan más naturales y, poco a poco, a medida que empiecen a ser de utilidad, ir ampliando el repertorio con otros. No obstante, si algún ejercicio del libro provoca cierta incomodidad, es mejor dejarlo y pasar al siguiente. Todos los ejercicios han sido elaborados con las mejores intervenciones que pueden ofrecer los psicólogos —y cuanto más tiempo se les dedique, mayores serán las posibilidades de beneficiarse del libro.

El libro está dividido en tres partes. En la primera parte, en los capítulos uno al cinco, hablaré de la felicidad y de los elementos esenciales de una vida feliz.

En la segunda parte, del capítulo seis al ocho, me dedicaré a poner en práctica estas ideas en la educación, en el trabajo y en las relaciones. La última parte comprende siete reflexiones sobre la naturaleza de la felicidad y sobre el lugar que ocupa en nuestras vidas.

En el capítulo 1 cuento la experiencia que me motivó a investigar para tener una vida mejor. En el capítulo siguiente, sostengo que la felicidad no se consigue ni satisfaciendo los deseos inmediatos ni posponiendo indefinidamente la satisfacción. Para la mayoría de la gente, los modelos de felicidad habituales —el hedonista que sólo vive para el placer del momento y el ambicioso que pospone la gratificación con tal de conseguir algún objetivo futuro— no funcionan, porque ignoran la necesidad básica de tener una sensación de beneficio tanto presente como futuro.

En el capítulo 3 demuestro por qué, para ser felices, tenemos que obtener significado y placer —tener una sensación de finalidad y experimentar emociones positivas. En el capítulo 4 sugiero que la felicidad, no el dinero ni el prestigio, se tiene que considerar como la riqueza o el beneficio más importante —la riqueza en base a la cual podemos medir nuestras vidas. Considero la relación entre riqueza material y felicidad y pregunto por qué hay tanta gente en peligro de quiebre emocional a pesar de tener unos niveles de riqueza material sin precedentes. En el capítulo 5 vinculo las ideas presentadas en este libro con la literatura publicada sobre la definición de objetivos.

En el capítulo 6, empiezo a aplicar la teoría y pre-

gunto por qué hay tantos estudiantes a los que no les gusta estudiar. Después examino estrategias que pueden aplicar los educadores —padres y profesores— para ayudar a los estudiantes a ser felices y a tener éxito. Introduzco dos métodos radicalmente diferentes que se pueden seguir en el proceso de aprendizaje: el modelo del ahogamiento y el modelo del galanteo. En el capítulo 7 cuestiono la hipótesis aceptada de que hay que elegir entre tener una sensación de plenitud intrínseca y tener éxito en el trabajo.

Desarrollo el proceso que podemos seguir para encontrar un trabajo que nos aporte significado y placer, y que, además, se nos dé bien. En el capítulo 8 contemplo uno de los elementos más significativos de una vida feliz: las relaciones. Hablo de lo que realmente significa amar y ser amado incondicionalmente, de por qué este tipo de amor es esencial para una relación feliz y de cómo puede contribuir a la experiencia del placer y del significado en otras áreas de nuestras vidas.

En la Primera Reflexión de la última parte del libro trato de la relación entre la felicidad, el egoísmo y la benevolencia. En la Segunda Reflexión introduzco la idea de los impulsores de la felicidad —actividades breves que proporcionan tanto significado como placer, y que pueden tener un efecto en nuestros niveles generales de bienestar. En la Tercera Reflexión cuestiono la idea de que nuestro nivel de felicidad está predeterminado por nuestra composición genética, o por experiencias tempranas, y que no se puede cambiar. La Cuarta Reflexión elabora algunas estrategias para

superar algunas de las barreras psicológicas —esas limitaciones internas que nos imponemos a nosotros mismos y que constituyen obstáculos para vivir una vida plena. La Quinta Reflexión propone un experimento de pensamiento a partir del cual podemos reflexionar y encontrar algunas respuestas a la pregunta de todas las preguntas. La Sexta Reflexión aborda el problema de que nuestro empeño en encajar cada vez más actividades en menos tiempo puede dificultar la posibilidad de vivir vidas más felices.

La última Reflexión está dedicada a la revolución de la felicidad. Creo que si hubiera más gente que reconociera la verdadera naturaleza de la felicidad como el bien más importante, veríamos una gran abundancia en la sociedad, no sólo de felicidad sino también de bondad.

Agradecimientos

No habría podido escribir este libro sin la ayuda de mis amigos, alumnos y profesores. Cuando pedí ayuda a Kim Cooper por primera vez, para uno de los primeros borradores de este libro, pensé que me sugeriría que hiciera algunos pequeños cambios antes de enviar una copia a las editoriales. No fue así. En realidad, las cientos de horas que pasamos juntos trabajando en este libro —dialogando, discutiendo, compartiendo, riendo— hicieron que la escritura de este libro fuera una auténtica fuente de felicidad.

Mi agradecimiento especial a Shawn Achor, Warren Bennis, Johan Berman, Aletha Camilla Bertelsen, Nathaniel Branden, Sandra Cha, I-Jin Chef, Leemore Dafne, Margot y Udi Eiran, Liat y Shai Feinberg, Dave Fish, Shayne Fitz-Coy, Jessica Glazer, Adam Grant, Richard Hackman, Nat Harrison, Anne Hwang, Ohad Kamin, Joe Kaplan, Ellen Langer, Maren Lau, Pat Lee, Brian Little, Joshua Margolis, Dan Markel, Bonnie Masland, Sasha Mattu, Jaime Miller, Mihenea Modoveanu, Damian Moskovitz, Ronen Nakash, Jeff Perrotti, Josephine Pichanick, Samuel Rascoff, Shannon Ringvelski, Amir

y Ronit Rubin, Philip Stone, Moshe Talmon y Pavel Vasilyev.

Los alumnos y profesores de mis cursos de psicología positiva aportaron una gran cantidad de ideas —y del activo más importante.

En las clases y en las conversaciones distendidas, compañeros de trabajo y amigos de Tanker Pacific jugaron un papel muy importante para el desarrollo de las ideas presentadas en este libro. Mi agradecimiento especial a Idan Loehr, Hugo Hung, Sam Norton, Anil Singh, Tadic Tonga y Patricia Lim.

Mi agradecimiento también a mi agente, Rafe Sagalyn, por su paciencia, apoyo y aliento. John Aherne, mi editor en McGraw-Hill, creyó en mi proyecto desde el principio y ayudó a hacer que disfrutara enormemente del proceso de edición.

Además, tengo la gran suerte de contar con una gran familia que está muy unida —creando un círculo de felicidad para mí. Para los Ben-Shahars, Ben-Poraths, Ben-Urs, Grobers, Kolodnys, Markses, Millers, Moseses, y Roses mi gratitud por la cantidad de horas que hemos pasado juntos —y seguiremos pasando— hablando y viviendo una vida buena. Y a mis abuelos, por haber sobrevivido a lo peor y haber sido un ejemplo de lo mejor.

Muchas de las ideas de este libro surgieron a partir de discusiones con mi hermano y mi hermana, Zeev y Ateret, dos psicólogos brillantes y perspicaces. Tami, mi mujer y compañera, escuchó pacientemente mis ideas cuando todavía estaban sin procesar y, además,

leyó y comentó todo lo que yo iba escribiendo. Nuestros hijos, David y Shirell, se sentaban en mis rodillas mientras mi mujer y yo hablábamos del libro (y de vez en cuando se daban la vuelta y me sonreían, recordándome lo feliz que me hacían). Mis padres me dieron la base a partir de la cual he podido escribir —y más importante, encontrar— la felicidad.

Primera parte

¿Qué es la felicidad?

La definición de felicidad

Dentro de una dificultad, siempre hay una oportunidad.

ALBERT EINSTEIN

Tenía dieciséis años cuando gané el campeonato israelí de squash. Fue un evento que hizo que la felicidad pasara a ocupar un lugar muy importante en mi vida.

Siempre había creído que ganar el título me haría feliz, que aliviaría el vacío que me invadía con tanta frecuencia. Durante los cinco años en los que estuve preparándome para el evento, tenía la sensación de que en mi vida faltaba algo importante —algo que todos los kilómetros que corría, todas las pesas que levantaba, y todos los discursos de motivación que me repetía una y otra vez en mi cabeza no me estaban dando. Pero creía que solo era cuestión de tiempo que pudiera encontrar lo que me faltaba. Después de todo, tenía bastante claro que para ganar el torneo tenía que hacer un esfuerzo físico y mental. Tenía que ganar para sentirme satisfecho. Tenía que sentirme satisfecho para ser feliz. Esta era la lógica en función de la cual funcionaba.

Y lo cierto es que cuando gané el campeonato de Israel, me sentí más feliz de lo que nunca hubiera imaginado que pudiera llegar a estar. Después de la final,

salí con mi familia y amigos a celebrarlo. Estaba seguro que la idea que había tenido en la cabeza durante los cinco años de preparación —que ganar el título iba a hacerme feliz— estaba justificada; el trabajo duro, el sufrimiento físico y emocional, habían dado sus frutos.

Al acabar la celebración, me retiré a mi habitación. Me senté en la cama y durante unos minutos quise saborear, por última vez antes de dormirme, ese sentimiento de felicidad suprema. De repente, inesperadamente, la dicha que sentía por haber conseguido en la vida real aquello que durante tanto tiempo había sido mi fantasía más anhelada y exaltada, desapareció y volvió a aparecer ese sentimiento de vacío. Me sentía confuso y atemorizado. Las lágrimas de alegría que había derramado solo unas horas antes se habían convertido en lágrimas de dolor y de impotencia. Pero si no me sentía feliz en ese momento, cuando todo parecía ir perfectamente, ¿qué posibilidades tenía de ser feliz a largo plazo?

Traté de convencerme a mí mismo de que se trataba del típico bajón momentáneo que sigue a un momento de euforia abrumadora; pero, en realidad, mi desesperación aumentó cuando empecé a pensar que simplemente tener un objetivo nuevo —ganar el campeonato del mundo, por ejemplo— no iba a darme la felicidad. De pronto, parecía que no había una serie de pasos lógicos que pudiera seguir.

Reflexión

Piense en un par de experiencias personales en las que conseguir un determinado objetivo no le haya proporcionado el beneficio emocional que esperaba.

Me di cuenta que tenía que pensar en la felicidad de otra forma, profundizar o cambiar la idea que tenía de la naturaleza de la felicidad. Estaba obsesionado con encontrar la respuesta a una sola pregunta: ¿Cómo conseguir la felicidad duradera?

Me dediqué a ello fervientemente —observaba a la gente que parecía feliz y les preguntaba qué les hacía felices; leí todo lo que pude encontrar sobre la felicidad, desde Aristóteles y Confucio, desde la filosofía antigua a la psicología moderna, desde la investigación académica a los libros de autoayuda.

Para continuar mi exploración del tema de la felicidad de una manera más formal, decidí estudiar filosofía y psicología en la facultad. Conocí a gente muy brillante que, como escritores, pensadores, artistas o profesores, se dedicaban al estudio de las «grandes preguntas». Aprender a leer un texto atenta y analíticamente, asistir a conferencias sobre motivación intrínseca y sobre creatividad, leer a Platón sobre «lo bueno» y a Emerson sobre «la integridad de nuestra propia mente», todo esto me proporcionó una nueva lente a través de la cual pude ver con mucha más claridad tanto mi propia vida como la de los que estaban a mi alrededor.

No era el único que no era feliz; muchos de mis compañeros de clase parecían estar desmotivados y estresados. Y, sin embargo, me sorprendía el poco tiempo que dedicaban a responder la que para mí era la pregunta de todas las preguntas. Dedicaban su tiempo a intentar conseguir títulos, éxitos deportivos y trabajos prestigiosos, pero la búsqueda —y el cumplimiento— de estos objetivos no lograba proporcionarles una sensación de bienestar continuado.

A pesar de que sus objetivos específicos cambiaron al dejar la facultad (promoción laboral reemplazando el éxito académico, por ejemplo), sus estilos de vida seguían siendo prácticamente los mismos. ¡Tanta gente parecía aceptar su mediocre predicamento emocional como el precio inevitable que tenían que pagar por el éxito! ¿Sería cierta, entonces, la observación de Thoreau de que la mayoría de la gente tiene una vida «bastante desesperada»? Incluso, aunque lo fuera, me negué a aceptar su funesta afirmación como un hecho necesario de la vida y decidí buscar respuestas a las siguientes preguntas: ¿Cómo puede una persona tener éxito y ser feliz? ¿Cómo se pueden compaginar la ambición y la felicidad? ¿Es posible desafiar el refrán «el que algo quiere, algo le cuesta»?

Al intentar responder estas preguntas, me di cuenta de que antes que nada tenía que definir la felicidad. ¿Es una emoción? ¿Es lo mismo que el placer? ¿Es la ausencia de dolor? ¿La experiencia del éxtasis? Palabras como placer, dicha, éxtasis y satisfacción suelen utilizarse como sinónimos de la palabra felicidad, pero

ninguna de ellas describe exactamente lo que quiero decir cuando pienso en la felicidad. Estas emociones son breves, y aunque son agradables e importantes, no son la medida —ni los pilares— de la felicidad. En ocasiones, podemos experimentar tristeza y, sin embargo, ser felices en general.

Aunque tenía muy claro qué palabras y definiciones eran inadecuadas, encontrar las que podían recoger exactamente la naturaleza de la felicidad resultaba más difícil. Todos hablamos de la felicidad y, por lo general, sabemos cuándo la experimentamos, pero no tenemos una definición coherente que pueda ayudarnos a identificar sus antecedentes. No quería dejar la experiencia de la felicidad al azar y, por lo tanto, quería definirla y comprenderla.

Reflexión

¿Cómo definiría la felicidad? ¿Qué significado tiene?

Todavía no tengo una respuesta completa a la pregunta que me planteé a los dieciséis años, sospecho que nunca la tendré. A través de mis lecturas, investigación, observación y reflexión no he descubierto ninguna fórmula secreta, ni tampoco «cinco pasos sencillos para ser feliz». Mi objetivo al escribir este libro es dar a conocer los principios generales que constituyen la base de una vida feliz y plena.

Indudablemente, estos principios generales no son una panacea y, además, no son relevantes para todo el

mundo y para todas las situaciones. He limitado mi foco de interés a la psicología positiva y no abordaré algunos obstáculos internos que dificultan la felicidad, como una depresión profunda o un desorden de ansiedad agudo.

Las ideas tampoco son aplicables cuando hay muchos obstáculos internos que se interponen en el camino hacia una vida próspera.

Algunas veces, para los que viven en una zona conflictiva, bajo una fuerte opresión política o en una pobreza extrema, es imposible aplicar la teoría presentada en las páginas siguientes. Tras la pérdida de un ser querido, es extremadamente difícil hacerse la pregunta de todas las preguntas. Incluso en situaciones menos graves —una decepción, un momento difícil en el trabajo o en una relación— puede ser inútil decirle a una persona que trate de ser feliz. Lo mejor que podemos hacer en determinadas circunstancias es experimentar las emociones positivas y dejar que sigan su curso natural.

Es imposible evitar un cierto grado de sufrimiento, y hay algunos obstáculos que se puedan superar con un libro de autoayuda. No obstante, un mejor conocimiento de la naturaleza de la felicidad —y, más importante, la aplicación de ciertas ideas— puede ayudar a mucha gente en muchas situaciones a ser más felices.

De feliz a más feliz

Mientras escribía este libro o consultaba las definiciones de felicidad que aparecen en otros, cuando pensa-

ba una vida buena y observaba el comportamiento de los que estaban a mi alrededor, muchas veces me preguntaba: «¿Soy feliz?». Otros me han hecho una pregunta parecida. Tardé un tiempo en reconocer que, a pesar de bienintencionada, esta pregunta no sirve de nada.

¿Cómo puedes saber si eres feliz o no? ¿En qué momento empiezas a ser feliz? ¿Hay algún estándar universal de felicidad y, si es así, cómo se puede identificar? ¿La felicidad de uno depende de la de los demás? Y si es así, ¿cómo se puede evaluar su grado de felicidad?

No hay ninguna manera fiable de responder a estas preguntas y, aunque la hubiera, no sería más feliz por ello.

La pregunta «¿Soy feliz?» es una pregunta cerrada que sugiere un enfoque binario de la búsqueda de una vida buena: o somos felices o no lo somos. La felicidad, desde este punto de vista, es el fin de un proceso, un punto finito y definible que, cuando se alcanza, supone la finalización de nuestra búsqueda. Este punto, sin embargo, no existe, y aferrarse a lo contrario provocará frustración e insatisfacción.

Siempre podemos ser más felices; ninguna persona experimenta una dicha perfecta constante, y no tiene nada más a lo que poder aspirar. Por lo tanto, en lugar de preguntarnos si somos o no felices, es mucho mejor que nos preguntemos: «¿Cómo puedo ser más feliz?». Esta pregunta reconoce la naturaleza de la felicidad y que su búsqueda es un proceso continuado que se representa mejor mediante un continuo infini-

to, no mediante un punto finito. Soy más feliz hoy que hace cinco años, y dentro de cinco años espero ser todavía más feliz que hoy.

En lugar de sentirnos desanimados porque todavía no hemos alcanzado el punto de felicidad perfecta, en lugar de malgastar nuestras energías tratando de evaluar nuestra felicidad, tenemos que reconocer que la felicidad es un recurso ilimitado y, después, concentrarnos en la forma de conseguir más cantidad de ese recurso. La búsqueda de la felicidad se tiene que prolongar durante toda la vida.

Ejercicios

Crear rituales

Todos sabemos que cambiar es difícil. La investigación sugiere que aprender nuevos trucos, adoptar nuevos comportamientos o reemplazar viejos hábitos puede ser más difícil de lo que pensamos, y que muchos intentos de cambio, tanto individuales como de las organizaciones, fracasan¹.

Cuando tenemos que cumplir una serie de compromisos, no basta con que seamos disciplinados, aun cuando sabemos que son buenos para nosotros; por eso, no cumplimos muchos de los propósitos que nos hacemos con cada nuevo año que empieza.

En su libro *The power of Full Engagemen*, Jim Loehr y Tony Schwartz proponen otra perspectiva del cambio: sugieren que en lugar de cultivar la disciplina

con nosotros mismos, como medio para conseguir el cambio, lo que tenemos que hacer es introducir rituales. De acuerdo con Loehr y Schwartz, «crear rituales requiere definir comportamientos muy precisos y ponerlos en práctica en momentos muy específicos, motivados por valores profundamente arraigados.»

Iniciar un ritual suele ser difícil, pero mantenerlo es relativamente fácil. Los atletas de elite tienen rituales: saben que a determinadas horas del día están en el campo de juego entrenando, que luego van al gimnasio y que, por último, hacen estiramientos². Para muchos de nosotros, lavarnos los dientes al menos dos veces al día es un ritual y, por lo tanto, no requiere demasiada disciplina. Tenemos que adoptar el mismo enfoque para cualquier cambio que queramos introducir.

Para los atletas, tener un buen rendimiento es un valor que está profundamente arraigado, y por lo tanto crean rituales en torno al entrenamiento: para la mayoría de la gente, la higiene es un valor que está profundamente arraigado, y de ahí que creen el ritual de lavarse los dientes. Si consideramos nuestra felicidad personal como un valor y queremos ser más felices, entonces también tenemos que crear rituales a su alrededor.

¿Qué rituales le harían más feliz? ¿Qué cambios le gustaría introducir en su vida? Tal vez trabajar tres días por semana, meditar durante quince minutos cada mañana, ver dos películas al mes, salir a cenar con su pareja los martes, leer una hora al día, etc. No hay que introducir más de uno o dos rituales de golpe, asegu-

rándose de que se han convertido en hábitos antes de introducir otros nuevos. Como dice Tony Schwartz, «es mejor el cambio progresivo que el fracaso ambicioso... el éxito se alimenta de sí mismo.»

Una vez identificados los rituales que se quieren adoptar, hay que introducirlos en la agenda y empezar a ponerlos en práctica. Los nuevos rituales pueden ser difíciles de iniciar; al cabo de un tiempo, normalmente en un máximo de treinta días, actuar en base a estos rituales será tan natural como lavarse los dientes³. Por lo general, es difícil deshacerse de los hábitos y eso es bueno cuando se trata de hábitos buenos. En palabras de Aristóteles, «somos lo que hacemos cada día. De modo que la excelencia no es un acto, sino un hábito.»

Algunas veces la gente se resiste a la idea de introducir rituales porque cree que el comportamiento ritual puede ir en detrimento de la espontaneidad o de la creatividad, especialmente en lo que se refiere a rituales interpersonales, como salidas regulares con la pareja, o rituales artísticos como pintar. No obstante, si no ritualizamos las actividades —ya sea hacer ejercicio en el gimnasio, pasar tiempo con nuestra familia o leer por placer— normalmente no las practicamos y, en lugar de ser espontáneos, nos volvemos reactivos (a las demandas de los demás de nuestro tiempo y energía). Indudablemente, en una vida estructurada, ritualizada, no hay que tener todas las horas del día organizadas y puede haber lugar para el comportamiento espontáneo; más importante, se puede integrar la espontaneidad dentro de un ritual, como, por ejem-

plo, decidir espontáneamente dónde ir para una cita ritualizada. Los individuos más creativos —artistas, empresarios o padres— tienen rituales que practican. Paradójicamente, la rutina les deja tiempo libre para la creatividad y la espontaneidad.

A lo largo de este libro, iré refiriéndome a este ejercicio, a medida que el lector vaya introduciendo diferentes prácticas, diferentes rituales, que le puedan ayudar a ser más feliz.

Expresar gratitud

Según la investigación de Robert Emmons y Michael McCullough, los que llevaban un diario de gratitud diario —escribiendo al menos cinco cosas por las que se sentían agradecidos— disfrutaban de niveles más altos de bienestar físico y emocional.

Cada noche, antes de acostarse, escriba al menos cinco cosas que le hayan hecho o le hagan feliz, cosas por las que está agradecido. Puede ser algo grande o pequeño: desde una comida que haya disfrutado hasta una conversación interesante con un amigo o un proyecto en el que está trabajando y en el que le ha ido bien.

Si hace este ejercicio con regularidad, con el tiempo lo hará de forma natural, lo cual es muy bueno. Lo importante es, a pesar de la repetición, mantener las emociones frescas: piense en el significado de cada cosa al escribirla y experimente el sentimiento asociado. Hacer este ejercicio con regularidad le ayudará

a apreciar lo positivo de su vida y no a darlo todo por supuesto.

Este ejercicio se puede hacer solo o con un ser querido: la pareja, un hijo, el padre, un hermano o un buen amigo. Expresar gratitud juntos puede contribuir de una forma muy significativa a la relación.

2

Reconciliar presente y futuro

La naturaleza nos ha dado a todos la oportunidad de ser felices, lo difícil es saber aprovecharla.

CLAUDIANO

Se acercaba uno de los torneos de squash más importantes del año. Había seguido un programa de entrenamiento muy duro y había decidido complementar mi entrenamiento con una dieta especial. Si bien mis hábitos alimenticios siempre habían sido bastante sanos —un componente esencial de mi régimen de entrenamiento—, de vez en cuando me permitía el lujo de probar «comida basura.»

Sin embargo, en las cuatro semanas anteriores al torneo, me alimenté exclusivamente a base de pescado y pollo sin grasa, hidratos de carbono, fruta y verdura. El premio a mi abstinencia, me dije, sería un festín de dos días de comida basura.

En cuanto se terminó el torneo, fui directamente a mi hamburguesería favorita. Pedí cuatro hamburguesas, y mientras me alejaba del mostrador con mi premio, comprendí cómo se sentían los perros cuando oían el sonido de la campana que les avisaba de que la comida estaba lista. Me senté y desenvolví con ansia la primera porción de mi recompensa. Pero cuando tuve la hamburguesa cerca de la boca, me detuve.

Durante todo un mes había estado deseando que llegara el momento de darme este festín, y ahora que lo tenía delante, en un plato de plástico, no lo quería. Traté de averiguar por qué, y fue entonces cuando descubrí el modelo de la felicidad, también conocido como el modelo de la hamburguesa.

Me di cuenta que durante el mes que había estado comiendo bien, mi cuerpo se había sentido limpio y, además, emanaba energía. Sabía que iba a disfrutar comiéndome las cuatro hamburguesas pero también sabía que después iba a sentirme incómodo y cansado.

Mirando fijamente mi plato de comida que no había tocado, pensé en los cuatro tipos de hamburguesa, cada una representando un arquetipo distinto, y cada arquetipo describiendo un modelo distinto de actitudes y comportamientos.

El modelo de la hamburguesa

El primer tipo de hamburguesa es el que acababa de rechazar, la gustosa hamburguesa típica de la comida basura. Si me hubiera comido esa hamburguesa, habría obtenido un beneficio inmediato, presente, habría disfrutado mucho en el momento de comérmela, pero también habría tenido un perjuicio futuro, ya que al cabo de un rato no me habría encontrado muy bien.

La experiencia del beneficio presente y del perjuicio futuro define el modelo hedonista. Los hedonistas viven según la máxima «buscar el placer y evitar el dolor»; se concentran en disfrutar del presente

e ignoran las potenciales consecuencias negativas de sus actos.

El segundo tipo de hamburguesa que me vino a la mente era una hamburguesa vegetariana, insípida, que sólo contenía ingredientes sanos y que me proporcionaría un beneficio futuro, ya que posteriormente me encontraría bien, y un perjuicio presente, ya que no disfrutaría en el momento de comérmela.

El modelo correspondiente es el competitivo. El arquetipo competitivo, al subordinar el presente al futuro, sufre ahora para conseguir un beneficio futuro.

El tercer tipo de hamburguesa, la peor de todas las posibles hamburguesas, es insípida y poco sana; si me la comiera, experimentaría un perjuicio presente, ya que es mala, y además sufriría un perjuicio futuro, ya que no es sana.

Este tipo de hamburguesa se puede identificar con el modelo nihilista. Este arquetipo corresponde a una persona que ha perdido el gusto por la vida; una persona que no disfruta del momento presente ni tiene un sentido de finalidad futura.

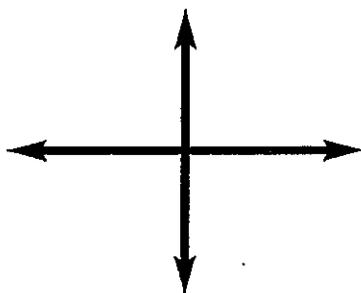
Los tres modelos a los que llegué no agotan, sin embargo, todas las posibilidades; se podría considerar uno más. ¿Qué se puede decir de una hamburguesa que es tan buena y gustosa como la primera que rechacé y tan saludable como la vegetariana? ¿Una hamburguesa que constituya una experiencia completa y que aporte un beneficio presente y futuro?

Esta hamburguesa representa el modelo de la felicidad. La gente feliz vive tranquila sabiendo que las

actividades con las que disfruta en el presente también le darán satisfacción en el futuro.

El cuadro de la página siguiente ilustra la relación entre beneficio presente y futuro para los cuatro modelos. El eje vertical representa la dimensión futura de la experiencia, con el beneficio futuro en la parte superior y el perjuicio futuro en la inferior. El eje horizontal del cuadro representa la dimensión presente de la experiencia, con el beneficio presente a la derecha y el perjuicio presente a la izquierda.

Los arquetipos, tal como los presento, son formulaciones teóricas de arquetipos, no de gente real. En distintos grados, y en combinaciones diferentes, todos tenemos características del competitivo, del hedonista, del nihilista y del feliz. Para poder aclarar las características esenciales, mis descripciones serán como caricaturas —parecerán gente de verdad, pero con los rasgos distintivos acentuados. Para poder ejemplificar los modelos, seguiremos la vida de Timon, un personaje imaginario.



Reflexión

¿En qué cuadrante o cuadrantes pasa la mayor parte de su tiempo?

El modelo competitivo

De pequeño, a Timon no le preocupa el futuro y sólo disfruta de la alegría y la excitación que le proporcionan sus actividades cotidianas. Al cumplir los seis años y empezar el colegio, empieza su carrera de competidor nato.

Sus padres y profesores le repiten constantemente que su objetivo en el colegio es sacar buenas notas para tener el futuro asegurado. No le dicen que tiene que ser feliz o que estudiar puede ser divertido —y, de hecho, tendría que serlo.

Temeroso de hacer mal sus exámenes, de olvidarse de una palabra del discurso del profesor, Timon sufre ansiedad y estrés.

Está deseando que llegue el final de cada clase y de cada día y sólo lo soporta pensando en las vacaciones, cuando ya no tendrá que pensar más en trabajar y en las notas.

Timon acepta los valores de los adultos —que las notas son la medida del éxito— y, a pesar de que el colegio no le gusta, sigue trabajando duro. Cuando le va bien, sus padres y profesores le felicitan y sus compañeros de clase —que también han sido adoctrinados— le envidian. Cuando empieza el bachillerato,

Timon ha interiorizado totalmente la fórmula para el éxito: sacrificio presente para ser feliz en el futuro. «El que algo quiere, algo le cuesta.» Aunque no disfruta estudiando ni con sus actividades extraescolares, se dedica plenamente a ellas. Le mueve la necesidad de conseguir títulos y honores, y cuando la presión resulta insoportable, se dice a sí mismo que ya se divertirá en la universidad.

Timon presenta varias solicitudes en diversas universidades y le aceptan en la que él quiere. Feliz y aliviado, grita de alegría cuando lee la carta de aceptación. Ahora, se dice a sí mismo, ¡por fin puedo ser feliz!

La tranquilidad, sin embargo, dura poco. Al cabo de un par de meses, Timon vuelve a sentir la misma ansiedad de siempre. Tiene miedo de no poder competir con éxito con los mejores estudiantes de la universidad. Y si no puede competir con ellos, ¿cómo podrá conseguir el trabajo que quiere?

Su carrera continúa. Durante sus cuatro años en la universidad, se esfuerza por conseguir un currículum impresionante: crea una organización de estudiantes, es presidente de otra, trabaja como voluntario en un albergue para los sin techo y participa en varias competiciones deportivas universitarias. Elige sus asignaturas cuidadosamente, no porque le gusten sino porque quedan bien en su historial.

De vez en cuando, Timon lo pasa bien, especialmente cuando entrega un trabajo o un examen.

Estos momentos agradables que le proporciona

haberse liberado de una carga duran poco; su trabajo se vuelve a acumular y, con él, de nuevo su ansiedad.

En la primavera de su madurez, Timon recibe una oferta de trabajo de una prestigiosa empresa. La acepta encantado. Ahora, finalmente, podrá disfrutar de la vida. Muy pronto, sin embargo, se da cuenta de que no disfruta de su semana laboral de ochenta horas. Se dice a sí mismo que, una vez más, se tiene que sacrificar ahora, hasta que se haya establecido y haya asegurado su carrera. De vez en cuando, se siente bien (cuando le dan un aumento, una prima importante, o una promoción o cuando la gente se queda impresionada por su cargo). La sensación de satisfacción desaparece, sin embargo, en cuanto vuelve a sentirse agobiado con su trabajo.

Después de años y años de trabajo y horas de esfuerzo, le ofrecen ser socio de la empresa. Recuerda vagamente haber pensado que estaría muy contento de que le hicieran socio —pero en realidad no lo está.

Timon era muy buen estudiante en la universidad; es socio de una prestigiosa empresa; él y su maravillosa familia viven en una gran casa en un buen barrio; conduce un coche de lujo; tiene más dinero del que puede gastar. Timon no es feliz.

Sin embargo, la gente le considera el modelo del éxito. Los padres le ven como el modelo a seguir y les dicen a sus hijos que si trabajan duro, podrán ser como Timon. Él se compadece de estos niños, pero no puede imaginar qué alternativas puede haber a la competitividad. Ni siquiera sabe qué decir a sus pro-

pios hijos: ¿Que no trabajen demasiado en el colegio? ¿Que no vayan a una buena universidad? ¿Que no tengan un buen trabajo? ¿Es el éxito sinónimo de infelicidad?

Si bien Timon es una persona competitiva infeliz, es importante decir que hay muchos empresarios que están encantados de trabajar ochenta horas a la semana. Ser muy trabajador, o cosechar muchos éxitos, no es sinónimo de ser competitivo; hay personas extremadamente felices que trabajan muchas horas y se dedican a sus estudios o a su profesión. Lo que diferencia a las personas competitivas es su incapacidad para disfrutar de lo que hacen —y su idea persistente de que una vez que lleguen a cierto destino, serán felices.

Además, al utilizar a Timon como ejemplo, no estoy sugiriendo que sólo los empresarios sean competidores natos. Un médico, por ejemplo, puede compartir las mismas actitudes y mostrar el mismo comportamiento: puede que quiera entrar en la mejor universidad de medicina, para así después encontrar un buen trabajo y más tarde convertirse en jefe de departamento, etcétera. La misma característica podría aplicarse a un artista que se sintiera muy presionado en su trabajo, y que no fuera capaz de experimentar la satisfacción que en otro momento le había producido pintar. Sus ojos estarían fijos en el premio, en esa «gran oportunidad» que finalmente le haría feliz.

El motivo de que haya tantas personas competitivas a nuestro alrededor es que nuestra cultura refuerza esta actitud. Si nos ponen un excelente en un exa-

men, nuestros padres nos hacen un regalo; si conseguimos determinadas cuotas en nuestro trabajo, nos dan una gratificación a final de año. Aprendemos a concentrarnos en el siguiente objetivo en lugar de en nuestra experiencia presente y nos pasamos la vida pensando en el futuro. No nos premian por disfrutar del viaje en sí mismo, sino por completar ese viaje. La sociedad recompensa los resultados, no los procesos; la llegada, no el viaje.

Una vez que llegamos a nuestro destino, una vez que conseguimos nuestro objetivo, confundimos el alivio que sentimos con la felicidad. Cuanto mayor sea el peso que arrastramos en nuestro viaje, más intensa y agradable nos resulta nuestra experiencia de alivio. Entonces confundimos estos momentos de alivio con felicidad, reforzamos la ilusión de que simplemente consiguiendo nuestros objetivos seremos felices. Si bien la sensación de alivio tiene valor —es una experiencia agradable y es real—, no hay que confundirla con la felicidad.

Podemos considerar la experiencia de alivio como una felicidad negativa, ya que tiene su origen en la negación del estrés o la ansiedad. Por su propia naturaleza, el alivio presupone una experiencia desagradable y, por lo tanto, no puede proporcionar una felicidad duradera.

Una persona que se siente aliviada de un terrible dolor de cabeza estará feliz por haberse librado del dolor, pero como esa «felicidad» ha ido precedida de sufrimiento, la ausencia de dolor no será más que un

alivio momentáneo de una experiencia esencialmente negativa.

La experiencia de alivio también es temporal. Cuando deja de martillearnos la cabeza, obtenemos cierto placer de la ausencia de dolor, pero, después, enseguida nos adaptamos y damos nuestro bienestar físico por supuesto.

La persona competitiva, al confundir alivio con felicidad, sigue luchando por conseguir sus objetivos, ya que piensa que bastará para ser feliz.

Reflexión

¿Ha tenido alguna vez la impresión de que forma parte de ese mundo tan competitivo? Si pudiera mirarse desde fuera, ¿qué consejo se daría?

El modelo hedonista

El hedonista busca el placer y evita el dolor. Trata de satisfacer sus deseos, sin pensar o pensando muy poco en las consecuencias futuras. Una vida plena, en su opinión, se reduce a una serie de experiencias agradables. Sentirse bien en el momento es suficiente justificación para seguir haciéndolo hasta que el próximo deseo lo reemplace. Inicia amistades y romances con entusiasmo, pero cuando dejan de ser novedad, rápidamente pasa a la siguiente relación. Como el hedonista sólo piensa en el presente, hará cosas que podrán ser potencialmente perjudiciales pero que le

proporcionarán una gratificación inmediata. Si las drogas le proporcionan una experiencia agradable, las consumirá; si el trabajo le resulta difícil, lo evitará.

El hedonista se equivoca al equiparar el esfuerzo al dolor y el placer a la felicidad. La gravedad de este error se revela en un viejo episodio de *Dimensión Desconocida* en el que un criminal despiadado, asesinado cuando trataba de escapar de la policía, se encuentra con un ángel enviado para satisfacer todos sus deseos.

El hombre, totalmente consciente de su vida criminal, no puede creer que esté en el cielo. Al principio está desconcertado, pero enseguida acepta su buena suerte y empieza a enumerar sus deseos: pide una suma obscena de dinero y la recibe; pide su comida favorita y se la sirven; pide mujeres atractivas y aparecen. Aparentemente, la vida (después de la muerte) no podría ser mejor.

No obstante, a medida que pasa el tiempo, el placer que le proporciona tener todo lo que desea empieza a disminuir; la facilidad de su existencia empieza a resultarle aburrida. Le pide al ángel que le dé algún trabajo que le motive, y éste le responde que en ese lugar puede tener todo lo que quiere excepto la oportunidad de trabajar por las cosas que recibe.

Sin desafíos, el criminal cada vez se siente más frustrado. Finalmente, totalmente desesperado, le dice al ángel que quiere salir, que se quiere ir «al otro sitio.» El criminal, asumiendo que está en el cielo, quiere ir al infierno. La cámara enfoca de cerca al ángel mientras

la delicada expresión de su rostro se vuelve tortuosa y amenazadora. Con la inquietante sonrisa del diablo, le responde: «Este es el otro sitio».

Este es el infierno que el hedonista confunde con el cielo. Sin un objetivo a largo plazo, sin ningún tipo de desafío, la vida deja de tener sentido; no podemos encontrar la felicidad si sólo buscamos placer y evitamos el dolor. No obstante el hedonista que todos llevamos dentro —añorando el Paraíso Terrenal—, identifica el esfuerzo con el dolor y no hacer nada con el placer.

En un experimento que ilustra un punto similar al del episodio de *Dimensión Desconocida*, un grupo de psicólogos pagó a un grupo de estudiantes por no hacer nada: mientras tuvieran cubiertas sus necesidades físicas, no podían trabajar. Al cabo de cuatro u ocho horas, los estudiantes empezaron a sentirse infelices, a pesar de que ganaban bastante más dinero del que podrían haber ganado en otros trabajos.

Necesitaban estimulación y retos y decidieron renunciar al chollo de trabajo, que además estaba bien pagado, por otro trabajo que no sólo era más difícil sino que además estaba peor pagado.

En 1996 dirigí un seminario de liderazgo para un grupo de ejecutivos sudafricanos que habían estado involucrados en la lucha contra el apartheid. Me contaron que, mientras habían estado luchando contra el apartheid, habían tenido una sensación clara de finalidad, un objetivo claro de futuro —la vida, aunque algunas veces puede ser difícil y peligrosa, también puede ser emocionante y excitante.

Cuando se abolió el apartheid, las celebraciones se prolongaron durante meses. A medida que la euforia empezó a desvanecerse, sin embargo, mucha gente que había participado en la lucha empezó a experimentar aburrimiento, vacío, incluso depresión. Obviamente, no querían que volviera el apartheid —los días en que eran una mayoría oprimida—, pero, en ausencia de la causa a la que se habían dedicado tan intensamente, se sentían vacíos. Algunos lograron encontrar un sentido a sus vidas en la familia, ayudando a su comunidad, trabajando o practicando sus *hobbies*; otros, años después, seguían luchando por encontrar una dirección que seguir.

Mihaly Csikszentmihalyi, cuyo trabajo se centra en el estado de rendimiento y experiencia máxima, afirma que «los mejores momentos suelen ser cuando el cuerpo o la mente de una persona se lleva al límite en un esfuerzo voluntario por conseguir algo difícil y valioso.» Una existencia hedonista, sin esfuerzo, no es una receta para el éxito. Como dice John Gardner, ex secretario de salud, educación y bienestar de Estados Unidos, «estamos diseñados para ascender, no para descansar, ya sea en el valle o en la cumbre.»

Pero volvamos a Timon, que al no haber conseguido la felicidad persiguiendo un objetivo tras otro decide concentrarse en el presente. Empieza a consumir alcohol y drogas y a tener relaciones meramente hedonistas.

Se toma largos períodos de vacaciones de su trabajo y se pasa horas tomando el sol, disfrutando de no hacer nada o de no tener que pensar en mañana.

Durante un tiempo cree que es feliz, pero como el criminal de *Dimensión Desconocida* enseguida empieza a aburrirse y a ser infeliz.

Reflexión

Piense en algún momento de su vida en el que haya vivido como un hedonista. ¿Cuáles fueron los costes y los beneficios de vivir así?

El modelo nihilista

En el contexto de este libro, una persona nihilista es aquella que ha renunciado a ser feliz, que se ha resignado a la idea de que la vida no tiene sentido. Si el tipo competitivo describe la condición de vivir para el futuro y el tipo hedonista la de vivir para el presente, el tipo nihilista capta la condición de vivir encadenado al pasado. Los que se resignan a la infelicidad presente y esperan tener el mismo tipo de vida en el futuro, se aferran a sus errores pasados para conseguir la felicidad.

Este apego a los errores pasados ha sido descrito por Martin Seligman como «indefensión aprendida». Para estudiar este fenómeno, Seligman hizo un experimento con tres grupos de perros. Los del primer grupo recibieron una serie de descargas eléctricas que podían interrumpir presionando un botón. Los del segundo recibieron descargas que persistían independientemente de sus acciones. En cuanto al tercer grupo, el de control, no recibió ninguna descarga.

Más tarde se puso a todos los perros en cajas de las que podían escapar fácilmente saltando por encima de una barrera bastante baja. Los perros del primer grupo (que en el experimento anterior podían detener las descargas) y los del tercer grupo (que no habían recibido ninguna descarga) saltaron rápidamente la barrera y escaparon.

Los perros del segundo grupo, que en el experimento anterior no habían podido detener las descargas, no hicieron ningún esfuerzo por escapar. Simplemente, se tumbaron en la caja y lloriquearon mientras recibían las descargas. Estos perros habían aprendido a no hacer nada.

En un experimento similar, Seligman sometió a varios grupos a un sonido fuerte y desagradable. En un grupo, la gente podía controlar el ruido, detenerlo, mientras que los del segundo grupo no podían hacerlo. Más tarde, cuando ambos grupos estuvieron expuestos al mismo ruido que podían detener si lo intentaban, los del segundo grupo no lo intentaron, se habían resignado.

El trabajo de Seligman revela lo fácil que resulta aprender a no hacer nada, a no defenderse. Cuando no conseguimos el resultado deseado, generalmente concluimos que no tenemos el control de nuestras vidas o de ciertos aspectos de ellas. Esta idea nos lleva a la desesperación.

Timon, infeliz como hombre competitivo, y también infeliz como hedonista, e ignorante de otras opciones, se resigna a la infelicidad y se vuelve nihi-

lista. Pero, ¿qué pasa con sus hijos? No quiere que vivan una vida de «desesperación silenciosa», pero no tiene ni idea de cómo guiarles. ¿Tiene que enseñarles a soportar el sufrimiento presente para conseguir sus objetivos en el futuro? ¿Cómo podría hacerlo cuando conoce las miserias de ser competitivo? ¿Les tiene que enseñar a vivir exclusivamente para el presente? No, no puede, porque sabe demasiado bien el vacío que produce la vida hedonista.

Reflexión

Piense en algún momento de su vida —en una sola experiencia o en un período más largo— en el que se haya comportado de forma nihilista, incapaz de ver más allá de su felicidad presente. Si hubiera podido ver la situación desde fuera, ¿qué consejo se habría dado?

El competitivo, el hedonista y el nihilista son, cada uno a su manera, culpables de creer en una falacia —una lectura equivocada de la realidad, de la verdadera naturaleza de la felicidad y de lo que hay que hacer para tener una vida feliz.

El competitivo se cree «la falacia de la llegada» —la falsa idea de que llegar a un destino valioso puede dar felicidad. El hedonista se cree «la falacia del momento flotante» —la falsa creencia de que la felicidad se puede mantener con una experiencia continuada de placeres momentáneos desligados de un objetivo futuro.

El nihilista también cree en una falacia, hace una interpretación errónea de la realidad —cree equivocadamente que hagas lo que hagas, nunca serás feliz. Esta última falacia tiene su origen en la incapacidad para hacer una síntesis entre las llegadas y los momentos flotantes, una tercera opción que podría proporcionar una salida a la infelicidad.

El modelo de la felicidad

Una de mis alumnas de Harvard vino a hablar conmigo de una oferta de trabajo que le había hecho una prestigiosa empresa de consultoría. Me dijo que el trabajo no le interesaba demasiado, pero que creía que no podía rechazar esta oportunidad. Había tenido otras ofertas, algunas mucho más atractivas, pero ninguna le permitía «establecerse» tan bien como esta. Me preguntó en qué momento de la vida —a qué edad— podría dejar de pensar en el futuro y dedicarse a ser feliz.

Pensé que no abordaba la pregunta desde una perspectiva adecuada. Le respondí que, en lugar de preguntar «¿Tendría que ser feliz ahora o en el futuro?», tenía que preguntarse «¿Cómo puedo ser feliz ahora y en el futuro?»

Aunque algunas veces el beneficio presente y futuro puede estar en conflicto —porque algunas situaciones exigen que renunciemos a uno en favor del otro—, por lo general, se puede disfrutar de ambos. Los estudiantes a los que realmente les gusta apren-

der, por ejemplo, obtienen un beneficio presente del placer que les produce descubrir ideas nuevas y beneficio futuro porque estas ideas les prepararán para sus carreras.

En las relaciones amorosas, algunas parejas disfrutan del tiempo que pasan juntos y se ayudan a crecer y a desarrollarse. Los que trabajan en lo que les gusta —ya sea en una empresa, en medicina o en arte— pueden progresar en su carrera y disfrutar del viaje.

Si pretendemos la felicidad constante, sin embargo, tenemos que estar preparados para el fracaso y la decepción. Es imposible que todo lo que hagamos nos proporcione un beneficio presente y futuro. Algunas veces merece la pena renunciar a cierto beneficio presente a favor de un beneficio futuro mayor; y todo el mundo, en un momento u otro de su vida, tiene que hacer cosas que no le gustan. Por ejemplo, estudiar para los exámenes, prepararse para el futuro, o trabajar como interno y trabajar muchas horas no resulta muy agradable, pero sin duda nos puede ayudar a conseguir la felicidad a largo plazo. La clave es tener claro, aunque a veces tengamos que renunciar a un beneficio presente para obtener un beneficio futuro mayor, que es muy importante dedicar el máximo de tiempo posible a actividades que nos proporcionen un beneficio tanto presente como futuro.

Vivir como un hedonista, de vez en cuando, también tiene sus ventajas. Siempre y cuando no haya consecuencias negativas a largo plazo (como del consumo de drogas), preocuparnos únicamente por el

presente puede rejuvenecernos. Con moderación, la relajación, la evasión y la diversión que sentimos cuando nos tumbamos en la playa, nos comemos una hamburguesa seguida de un helado de vainilla con salsa de chocolate o vemos la televisión, pueden contribuir a nuestra felicidad.

Reflexión

Piense en algún momento de su vida en que haya tenido un beneficio tanto presente como futuro.

La ilusión de la persona competitiva es que alcanzar un destino futuro le dará la felicidad para siempre; no reconoce la importancia del trayecto que hay que recorrer para llegar a ese destino. La ilusión del hedonista es que lo único que importa es el recorrido, el trayecto. El nihilista, al haber renunciado tanto al destino como al trayecto, no tiene ninguna ilusión en la vida.

El competitivo se convierte en un esclavo del futuro; el hedonista, en un esclavo del presente, y el nihilista, en un esclavo del pasado.

Para conseguir la felicidad duradera, tenemos que disfrutar del trayecto hacia un destino que consideramos muy valioso. La felicidad no consiste en llegar a la punta de la montaña, ni tampoco en ascender sin rumbo fijo por ella; la felicidad es la experiencia de subir hacia la cumbre.

EJERCICIOS

Los cuatro cuadrantes

Estudios sobre «registro por diario» demuestran que escribir sobre experiencias tanto positivas como negativas mejora nuestros niveles de salud física y mental¹.

Durante cuatro días consecutivos, dedique al menos quince minutos a escribir sobre sus propias experiencias en los cuatro cuadrantes. Escriba sobre un período de tiempo en el que haya sido competitivo, hedonista y nihilista. El cuarto día escriba sobre un período feliz de su vida. Si tiene ganas de escribir más sobre un cuadrante en particular, hágalo, pero no escriba sobre más de un cuadrante al día. No se preocupe por la gramática o la ortografía, simplemente escriba. Es importante que al escribir describa las emociones que experimentó entonces o que está experimentando ahora, los comportamientos concretos del momento (es decir, qué hizo entonces), y lo que pensó en aquel momento o está pensando ahora, mientras escribe².

Estas son algunas instrucciones para cada uno de los cuadrantes:

Competitivo: escriba sobre un período de su vida en el que se ha sentido como si estuviera corriendo en una cinta, viviendo como una persona muy competitiva, condicionándolo todo al futuro. ¿Por qué lo hizo? ¿Cuáles fueron los beneficios, si es que hubo alguno,

de vivir así? ¿Qué precio tuvo que pagar, si es que tuvo que pagar alguno?

Hedonista: describa un período de su vida en el que ha vivido como un hedonista o tuvo experiencias hedonistas. ¿Cuáles fueron los beneficios, si es que hubo alguno, de vivir así? ¿Qué precio tuvo que pagar, si es que tuvo que pagar alguno?

Nihilista: escriba sobre una experiencia particularmente difícil en la que se ha sentido nihilista, resignado o sobre un período de tiempo más largo en el que se sintió inútil. Describa sus sentimientos y pensamientos más profundos, los que experimentó entonces y los que experimenta mientras escribe.

Feliz: describa un período muy feliz de su vida o una experiencia particularmente feliz. En su imaginación, transpórtese a ese momento, trate de volver a vivir las emociones y después escriba sobre ellas.

Escriba lo que escriba, piense que es sólo para usted. Si después de escribirlo decide compartirlo con alguna persona cercana, puede hacerlo, evidentemente, pero es muy importante que al hacer el ejercicio no se sienta inhibido. Cuanto más se abra, más beneficioso le resultará.

Repita el ejercicio al menos dos veces más para el cuadrante del modelo nihilista y para el de la felicidad. Al repetir el ejercicio, puede escribir sobre las mismas experiencias o sobre otras diferentes. Revise el ejercicio periódicamente —podría ser cada tres meses, una vez al año o una vez cada dos años.

Meditar sobre la felicidad

La investigación realizada por Herbert Benson, Jon Rabat-Zinn y Richard Davidson revela los efectos de la meditación regular.

¡Medite! Busque un lugar tranquilo. Siéntese en una silla o en el suelo con las piernas cruzadas. Asegúrese de estar cómodo, con la espalda y el cuello rectos. Puede cerrar los ojos o dejarlos abiertos.

Entre en un estado de calma respirando profundamente por la nariz o por la boca, llenando el espacio de su estómago con cada inspiración, y dejando ir lentamente el aire por la nariz o la boca.

Repase mentalmente su cuerpo. Si siente alguna tensión en algún punto concreto, dirija su respiración hacia ese punto concreto para relajarlo. Luego, durante cinco minutos al menos —o hasta veinte— concétre en su respiración lenta y profunda. Si se desconcentra y su mente empieza a divagar, simple y suavemente vuelva a recuperar el ritmo de la respiración.

Siga respirando profundamente, concétre en un sentimiento positivo. Puede pensar en algún momento en el que fuera particularmente feliz, en compañía de un ser querido, o cuando tuvo algún éxito en su trabajo. Durante un período de tiempo comprendido entre treinta segundos y cinco minutos, vuelva a vivir las emociones positivas y deje que fluyan de su interior. Es muy posible que después de un tiempo de hacer este ejercicio con regularidad, no tenga que pensar en algún evento en particular; podrá pensar en

emociones positivas, simplemente concentrándose en las palabras felicidad, tranquilidad, alegría.

Haga de la meditación un ritual. Reserve entre diez minutos y una hora diaria para meditar —por la mañana al despertarse, al mediodía o por la noche. Si se acostumbra a meditar con regularidad, disfrutará de los beneficios de la meditación en uno o dos minutos. Cuando se sienta estresado, triste o cuando simplemente quiera disfrutar de un momento de calma o alegría, puede respirar profundamente unas cuantas veces y experimentar una oleada de emociones positivas. Resulta ideal hacerlo en un lugar tranquilo, pero también puede hacerlo en el tren, en un taxi o en su despacho.

La felicidad explicada

La felicidad es el sentido y la finalidad de la vida, el objetivo y el fin último de la existencia humana.

ARISTÓTELES

Todos somos conscientes de la curiosidad insaciable que tienen los niños. En cuanto empiezan a cuestionarse algún fenómeno del mundo maravilloso que les rodea, no cejan en su empeño. ¿Por qué llueve? ¿Por qué el agua cae del cielo? ¿Por qué el agua se convierte en vapor? ¿Por qué no se caen las nubes? Que los niños obtengan o no respuestas a sus preguntas tiene poca relevancia. Su incansable necesidad de saber sigue la pauta del «por qué indefinidamente regresivo» —independientemente de la respuesta a una pregunta, el niño persiste con otro «¿por qué?».

No obstante, una pregunta permite a un adulto acabar con el ataque de preguntas sin ningún sentimiento de culpa o inadecuación. Esta pregunta es: «¿Por qué quieres ser feliz?». Cuando nos preguntan por qué queremos ciertas cosas, aparte de la felicidad, siempre podemos cuestionar su valor con otro «¿por qué?». Por ejemplo, ¿por qué te estás entrenando tanto? ¿Por qué quieres ganar este premio?

¿Por qué quieres ser rico y famoso? ¿Por qué quie-

res un coche lujoso, una promoción en el trabajo, un año sabático?

Cuando la pregunta es: «¿Por qué quieres ser feliz?», la respuesta es simple y definitiva. Perseguimos la felicidad porque forma parte de nuestra propia naturaleza. Cuando la respuesta a una pregunta es «porque me hará feliz», nada puede cuestionar la validez y finalidad de la respuesta. La felicidad ocupa el primer lugar en la jerarquía de los objetivos, el fin al que conducen todos los demás fines.

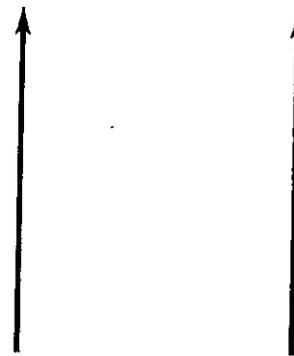
El filósofo británico David Hume sostiene que «el gran objetivo de toda actividad humana es la felicidad. Por eso se inventó el arte, se cultivaron las ciencias, se ordenaron las leyes y modelaron las sociedades.» La riqueza, la fama, la admiración y todos los demás objetivos están subordinados a la felicidad y son secundarios a ella; tanto si nuestros deseos son materiales como sociales; en realidad, no son más que medios para conseguir un fin: la felicidad.

Reflexión

Haga el ejercicio «por qué indefinidamente regresivo» para un par de cosas que le interesen especialmente —puede ser una casa más grande, una promoción o lo que sea. Observe cuántas veces tiene que preguntarse por qué para llegar a la felicidad.

Para los que no estén muy convencidos del argumento de que hay que perseguir la felicidad porque es el objetivo último, les diré que hay mucho trabajo de

investigación que sugiere que la felicidad también es un medio para conseguir niveles más elevados de éxito global. En una revisión de la investigación sobre el bienestar, los psicólogos Sonja Lyubomirsky, Laura King y Ed Diener han dicho: «Varios estudios demuestran que los individuos felices triunfan en muchos ámbitos de la vida, incluido el matrimonio, la amistad, el dinero, el trabajo y la salud». La investigación ilustra que la relación entre la felicidad y el éxito es recíproca: no solo el éxito —ya sea en el trabajo o en el amor— contribuye a la felicidad, sino que la felicidad también conduce a obtener más éxitos.



En igualdad de condiciones, los que son felices tienen mejores relaciones, más posibilidades de prosperar en sus trabajos y, además, viven mejor y más tiempo. Merece la pena perseguir la felicidad, tanto como un fin en sí mismo como un medio para conseguir otros fines.

La felicidad es...

Justo cuando pensamos que por fin hemos satisfecho la curiosidad de un niño, va y viene con otra pregunta. Del «por qué indefinidamente regresivo», pasará al «qué indefinidamente regresivo» y al «cómo indefinidamente regresivo.» Las preguntas «¿Qué es la felicidad?» y «¿Cómo podemos conseguir la felicidad?» requieren una respuesta más elaborada.

Defino la felicidad como «la experiencia global de placer y significado»¹. Una persona feliz disfruta de emociones positivas y percibe que su vida tiene sentido. La definición no se corresponde con un único momento sino con un cúmulo de experiencias: una persona puede sufrir emocionalmente de vez en cuando y, sin embargo, en general, ser feliz.

Podemos pensar en esta definición en términos del modelo de la felicidad.

El placer consiste en experimentar emociones positivas aquí y ahora, en un beneficio presente; el significado consiste en tener una sensación de finalidad, por el beneficio futuro de nuestras acciones.



Placer

La emoción, obviamente, juega un papel fundamental en todas nuestras búsquedas —incluida la de la felicidad. Para nosotros es prácticamente imposible imaginar una vida sin emoción. Pensemos en los robots que, aparte de no tener emociones, tienen exactamente los mismos atributos físicos y cognitivos que los humanos. El robot piensa y se comporta igual que los humanos. Puede hablar de temas profundamente filosóficos y seguir una lógica compleja; puede cavar zanjas y construir rascacielos.

A pesar de lo sofisticado que es, el robot, sin embargo, carece de la motivación necesaria para actuar. Esto es así porque incluso las conductas más básicas dependen de las emociones —lo único que no tiene este robot. El robot no puede sentir ni el placer ni la necesidad de comer; no puede experimentar el dolor asociado al hambre o la satisfacción producida por la saciedad. El robot no irá en busca de comida y, teniendo en cuenta que tiene las mismas necesidades físicas que los humanos, pronto morirá.

Pero supongamos que el robot se hubiera programado para comer y beber con regularidad.

Incluso entonces, a pesar de seguir viviendo en el aspecto físico, el robot no tendría ni motivación ni incentivo para actuar. Conseguir una posición social, ganar dinero o enamorarse no tendrían ningún sentido para él.

Las emociones causan movimiento; proporcionan

un motivo que condiciona nuestras acciones. El mismo lenguaje que utilizamos sugiere una verdad esencial: que la emoción, el movimiento y la motivación están íntimamente conectadas. En latín, *movere* (movimiento) significa «moverse» y el prefijo «e-» significa «lejos.» La palabra *motivo*, origen de motivación, procede de *motivum*, que significa «una causa que mueve.» Las emociones nos hacen abandonar un estado sin deseo, proporcionándonos motivación para actuar.

El neurólogo Antonio Damasio proporciona un ejemplo real muy revelador de la conexión que existe entre emoción y motivación. Tras ser operado de un tumor en la cabeza, uno de los pacientes de Damasio, Eliot, conservaba todas sus capacidades cognitivas: su memoria, capacidad matemática, capacidad perceptiva, capacidad de lenguaje. No obstante, el lóbulo frontal de Eliot, responsable de las emociones, había quedado dañado en la operación. La condición de Eliot era similar a la del robot sin emociones: tenía todas las características físicas y cognitivas de un ser humano normal, pero el sistema «relacionado con los sentimientos y las emociones» estaba dañado.

La vida de Eliot cambió radicalmente. Antes de la intervención era un abogado exitoso, felizmente casado, pero después de la operación, a pesar de que su «cerebro racional» no estaba dañado, su comportamiento se volvió tan insoportable para los que le rodeaban que su mujer le dejó, perdió su trabajo y fue incapaz de permanecer mucho tiempo en nuevos trabajos. Lo más sorprendente de su situación fue la apa-

tía de su reacción: dejó de importarle su relación o su carrera.

Si fuéramos desprovistos de emoción y, en consecuencia, de motivación para actuar, no aspiraríamos a nada. Sentiríamos indiferencia con respecto a nuestros pensamientos o actos, así como a sus consecuencias.

Puesto que la emoción es la base de la motivación, naturalmente juega un papel fundamental en nuestro impulso para perseguir la felicidad.

No obstante, no basta con poder experimentar una emoción, cualquier emoción. Para ser felices, tenemos que experimentar emociones positivas; el placer es un prerrequisito para una vida plena. Según el psicólogo Nathaniel Branden, «el placer para el ser humano no es un lujo, sino una necesidad psicológica profunda.» La ausencia total de placer y la experiencia de sufrimiento emocional constante excluyen la posibilidad de una vida feliz.

Cuando hablo de placer, no me refiero a la experiencia de un «momento de euforia» o de éxtasis constante. Todos experimentamos altibajos emocionales. Todos nos sentimos tristes de vez en cuando —al sufrir una pérdida o un fracaso— y, de todos modos, en general tenemos una vida feliz. De hecho, la expectativa irreal de un «momento de euforia» constante llevaría inevitablemente a una decepción y a sentimientos de inadecuación y, por lo tanto, a la vivencia de emociones negativas. La felicidad no requiere una experiencia de éxtasis constante, ni tampoco una cadena de emociones positivas².

Si bien la persona feliz experimenta altibajos, su estado general es de bienestar. Normalmente, se siente movida por emociones positivas como alegría y afecto en lugar de por emociones negativas como rabia y culpa. El placer es la regla; el dolor la excepción. Para ser felices, tenemos que sentir que, en general, por muchos sufrimientos, pruebas y tribulaciones que nos encontremos en el camino, sobre todo seguimos experimentando la alegría de vivir.

Reflexión

Haga una lista mental de cosas —desde pequeñas cosas a otras muy importantes— que le den placer.

Pero ¿es suficiente vivir una vida emocionalmente gratificante? ¿Es suficiente experimentar emociones positivas para ser feliz? ¿Qué pasa con el enfermo mental que experimenta ilusiones eufóricas? ¿Y con los que consumen éxtasis o se pasan el día tumbados en la playa?

¿Son felices? La respuesta es no. Experimentar emociones positivas es necesario, pero no es suficiente para ser feliz.

Significado

El filósofo Robert Nozick describe en *Anarchy, State, and Utopia* un experimento difícil que nos puede ayudar a diferenciar la sensación que experimenta

una persona al consumir éxtasis y una experiencia de felicidad real. Nozick nos pide que nos imaginemos una máquina capaz de proporcionarnos «la experiencia de escribir un gran poema o de instaurar la paz en el mundo o de amar a alguien y ser amados a cambio», o cualquier otra experiencia que pudiéramos desear. La máquina nos daría la oportunidad de tener la experiencia emocional de enamorarnos, de sentirnos como si estuviéramos enamorados de verdad. No sabríamos que estábamos conectados a una máquina (es decir, tendríamos la impresión de estar con nuestro amado). Nozick nos pregunta: si nos dieran la oportunidad de conectarnos a la máquina para el resto de nuestras vidas, ¿lo haríamos o no? Otra forma de hacer esta pregunta es: ¿estaríamos contentos si nos conectarán a la máquina para el resto de nuestras vidas?

La respuesta que daríamos la mayoría de nosotros sería claramente que no. No nos gustaría estar conectados a la máquina todo el tiempo, porque nos interesan «otras cosas aparte de cómo vivimos nuestras vidas desde nuestro interior.» Pocos de nosotros pensaríamos que «sólo importan las experiencias de una persona.» No sólo queremos disfrutar con las experiencias, queremos «que sean un placer.» Es decir, la felicidad es algo más que emociones positivas.

Burlar la causa de estas emociones, conectándose a una máquina o consumiendo drogas, sería equivalente a vivir una mentira. Si nos dieran a elegir entre un sentimiento muy positivo generado por una máquina y un sentimiento menos intenso derivado de haber

ayudado realmente a una persona, lo más probable es que eligiéramos el segundo.

Es como si tuviéramos un mecanismo interno que nos obligara a profundizar más —necesitamos que la causa de nuestras emociones sea significativa. Queremos saber que nuestras acciones tienen un efecto real en el mundo, no solo tener la impresión de que lo tienen.

Por lo que respecta a las emociones, los seres humanos no son muy distintos de los animales, y algunos de los animales más inteligentes, como los chimpancés, tienen un cerebro emocional similar al nuestro. No debería sorprendernos, ya que sin emociones (o sensaciones, en el caso de algunos animales), no habría motivación para hacer nada, y un organismo vivo no se sostendría. Sin emociones o sensaciones, los animales, como el robot sin emociones, no se moverían.

No obstante, aunque nuestra capacidad de tener emociones es similar a la de otros animales, básicamente somos diferentes. El hecho de que podemos reflexionar en el origen de nuestras emociones es una de las características que nos distinguen. Tenemos la capacidad de reflexionar sobre nuestros sentimientos, pensamientos y acciones; tenemos la capacidad de ser conscientes de nuestra consciencia y de nuestras experiencias.

También tenemos la capacidad de ser espirituales. El diccionario define la espiritualidad como «el sentido real de importancia de algo.» Los animales no pueden vivir una vida espiritual; no pueden dar significa-

do a sus actos más allá del placer o del dolor que les proporcionan estos actos.

Cuando hablamos de una vida significativa, normalmente nos estamos refiriendo a tener una sensación de finalidad, pero algunas veces no reconocemos que para tener esa sensación de finalidad, hemos de hacer algo más que simplemente marcarnos unos objetivos. Tener objetivos, e incluso conseguirlos, no garantiza que tengamos una existencia significativa. Para experimentar una sensación de finalidad, los objetivos que nos marquemos tienen que ser intrínsecamente significativos.

Podemos marcarnos el objetivo de obtener buenas notas en el colegio o de tener una casa muy grande y, aun así sentirnos vacíos. Para vivir una vida con sentido, necesitamos una finalidad autogenerada que tenga un sentido personal, no una finalidad dictada por los estándares y las expectativas de la sociedad. Cuando experimentamos esta sensación de finalidad, muchas veces sentimos que hemos descubierto nuestra vocación. Como dijo George Bernard Shaw: «Esta es la verdadera alegría de la vida, ser útil para un fin reconocido por ti mismo como muy importante».

Cada persona encuentra sentido a su vida en cosas diferentes. Podemos descubrir que el sentido de nuestra vida es montar una empresa, trabajar en un albergue de personas sin techo, ocuparnos de los niños, practicar la medicina o hacer muebles. Lo importante es que elijamos nuestro camino de acuerdo con nuestros propios valores y pasiones en lugar

de responder a las expectativas de los demás. Un banquero que encuentre sentido a su vida en su trabajo —en el que está por las razones adecuadas— tendrá una vida más espiritual y gratificante que un monje que haya elegido su camino por las razones inadecuadas.

Idealismo y realismo

Una vez le pregunté a un amigo cuál era su meta en la vida. Me contestó que no pensaba en su vida en términos de metas o de un objetivo más alto. «No soy un idealista», me dijo, «soy realista.»

El realista está considerado como el pragmático, como el que tiene los pies sobre la tierra. El idealista se considera un soñador, una persona que tiene la mirada puesta en el horizonte y que dedica su tiempo a pensar en su meta y su finalidad en la vida.

Cuando situamos idealismo y realismo en oposición —cuando vivimos como si tener ideales y sueños fuera irreal y desprendido—, estamos dejando que una dicotomía equivocada nos detenga.

Ser idealista es ser realista en el sentido más profundo —es ser sincero con nuestra auténtica naturaleza. Somos tan complejos que necesitamos que nuestras vidas tengan un sentido. Sin una meta más alta, sin un sentido a nuestra vida, un ideal, no podemos aprovechar todo nuestro potencial de felicidad. Si bien no estoy defendiendo el soñar sobre el hacer (ambos son importantes), hay una verdad significativa que mu-

chos realistas —básicamente competidores natos— ignoran: ser idealista es ser realista.

Ser idealista es tener una sensación de finalidad por lo que respecta a la globalidad de nuestra vida; pero para ser feliz no basta con sentir que la vida tiene sentido a nivel general. Además, tenemos que encontrar sentido a nuestra vida al nivel específico de nuestra existencia cotidiana. Por ejemplo, aparte de tener el objetivo general de crear una familia feliz o de dedicar nuestra vida a liberar a los oprimidos, también tenemos que tener una finalidad específica relacionada con estos objetivos, como comer con nuestros hijos o participar en manifestaciones de protesta. A menudo es difícil mantenerse firme en el esfuerzo de conseguir una finalidad general lejana en el horizonte: necesitamos una meta más específica y tangible, más cercana en el tiempo.

Reflexión

Piense en lo que da sentido a su vida. ¿Qué podría dar sentido a su vida, o de hecho ya se lo está dando, en general? ¿Qué actividades diarias o semanales dan sentido a su vida?

Según el filósofo del Renacimiento francés Michel de Montaigne, «la mayor y más gloriosa obra maestra de un hombre es vivir con sentido.» Vivir una vida con sentido, con un objetivo que dé una sensación de dirección, imbuye nuestras vidas individuales de sig-

nificado —y si vivimos la vida como una colección de fragmentos inconexos, empezamos a experimentarla como una obra maestra.

Una meta o finalidad global puede unificar las actividades individuales, del mismo modo que una sinfonía unifica las notas individuales. Por sí sola, una nota no aporta demasiado, pero adquiere significado —y belleza— cuando entra a formar parte de un tema común, de una finalidad común.

Potencial y felicidad

Cuando pensemos en tener una vida significativa, también tenemos que pensar en nuestro potencial y en cómo podemos hacer el mejor uso de nuestras capacidades. Si bien una vaca podría conformarse con pasarse la vida pastando, nosotros no podemos ser felices simplemente satisfaciendo nuestros deseos físicos. Nuestro potencial innato como seres humanos dicta que tenemos que hacer algo más, que tenemos que utilizar todas nuestras capacidades. «La felicidad que es genuinamente satisfactoria», escribe el filósofo Bertrand Russell, «va acompañada del máximo ejercicio de nuestras facultades y de la máxima comprensión del mundo en el que vivimos.»

Esto no quiere decir que una mujer que tenga potencial para ser la persona más influyente de su país no pueda ser feliz a menos que sea presidenta o primer ministro, o que una persona con potencial para triunfar en los negocios no pueda ser feliz a

menos que gane millones. Ser presidente o millonario, en realidad, son manifestaciones externas del potencial. Yo me estoy refiriendo a medidas internas de potencial. Una persona con capacidad para ser presidente podría ser feliz estudiando sánscrito; una persona con capacidad necesaria para ser millonaria podría tener una vida plena dedicándose al periodismo. La gente puede encontrar satisfacción si siente, en su interior, que está haciendo cosas que le motivan, cosas que utiliza plena y correctamente.³

Reflexión

¿Qué proyectos le motivarían y le permitirían aprovechar su potencial?

Éxito y felicidad

Algunas personas consideran que encontrar placer y sentido a sus vidas, en lugar de elogios y riqueza, puede ser un precio demasiado alto a pagar por sus éxitos. Si, por ejemplo, tener buenas notas y entrar en las mejores universidades deja de ser una motivación fuerte, ¿no podría un estudiante dejar de comprometerse a estudiar y cumplir con su trabajo? Si las promociones y los aumentos de sueldo dejaran de ser el factor de motivación último en el trabajo, ¿dedicarían los empleados menos horas a sus trabajos?

Tuve dudas similares en relación con mi propio éxito cuando estaba contemplando mi cambio hacia el

modelo de la felicidad. La fórmula «el que algo quiere, algo le cuesta» me había sido de gran utilidad, en términos de éxito cuantificable y me daba miedo que mi carácter resolutivo se debilitara, que el próximo hito perdiera su atractivo y que ya no me motivara como cuando pertenecía al prototipo competitivo. Lo que ocurrió, sin embargo, fue justamente lo contrario.

Pasar de ser una persona competitiva a perseguir la felicidad no implica tener que trabajar menos o con menos fervor, sino trabajar tanto o más en las actividades adecuadas, en las que son una fuente de beneficio tanto presente como futuro. De forma parecida, el cambio del modelo hedonista al de la felicidad no implica disfrutar menos; la diferencia es que la alegría que experimenta una persona feliz es sostenible, mientras que la alegría del hedonista es efímera. La persona feliz desafía la fórmula de «el que algo quiere, algo le cuesta»: disfruta del trayecto y como persigue un fin en el que cree, obtiene un mejor resultado.

La necesidad de significado y finalidad

Del mismo modo que el placer no es suficiente para ser feliz, la sensación de finalidad tampoco lo es. En primer lugar, es extremadamente difícil mantener una acción a largo plazo, independientemente del sentido que le asignemos, sin disfrutar de una gratificación emocional en el presente.

Generalmente, la expectativa de un futuro mejor mantiene nuestra motivación únicamente durante un

período de tiempo limitado. En segundo lugar, incluso si mantenemos nuestra renuncia a una gratificación inmediata, como suelen hacer los que siguen el modelo competitivo, lo más probable es que no seamos felices.

En su libro *Man's Search for Meaning*, Victor Frankl habla de cómo las víctimas del Holocausto fueron capaces de encontrar sentido a sus vidas. A pesar de la tortura física y emocional que tuvieron que soportar en los campos de concentración, algunos de ellos encontraron un sentido, una finalidad a su exigua existencia. Su meta podría haber sido reunirse algún día con sus seres queridos o escribir sobre todo lo que habían pasado. No obstante, hasta sugerir que podrían haber sido felices en el campo de concentración es absurdo. Para ser feliz, no basta con encontrar un sentido a la vida. Necesitamos la experiencia del significado y la experiencia de las emociones positivas; necesitamos un beneficio presente y futuro.

Mi teoría de la felicidad tiene su origen en los trabajos de Freud y de Frankl. El principio del placer de Freud dice que lo que nos mueve, principalmente, es la necesidad instintiva de placer. Frankl sostiene que lo que nos motiva es un deseo de significado y no un deseo de placer, dice que «tratar de encontrar sentido a la vida de cada uno es el factor de motivación más importante en el hombre.» En el contexto de la búsqueda de la felicidad, tanto la teoría de Freud como la de Frankl tienen su parte de verdad. Si queremos vivir una vida plena, con sentido, tenemos que

satisfacer tanto el deseo de placer como el deseo de significado⁴.

A nosotros, especialmente en Estados Unidos, muchas veces nos critican por estar demasiado obsesionados por la felicidad: libros de autoayuda que ofrecen soluciones rápidas y una vida libre de problemas se están vendiendo en cantidades sin precedentes, y hay psiquiatras que recetan medicación al primer indicio de malestar emocional. Si bien las críticas están hasta cierto punto justificadas, identifican la obsesión equivocada: hay una obsesión por el placer, no por la felicidad.

El nuevo mundo de las soluciones rápidas no tiene en cuenta los beneficios a largo plazo e ignora nuestra necesidad de significado.

La verdadera felicidad incluye cierto malestar emocional y experiencias difíciles, que algunos libros de autoayuda y medicación psiquiátrica tratan de reparar. La felicidad presupone que tenemos que superar algunos obstáculos. En palabras de Frankl, «lo que el hombre realmente necesita no es un estado libre de tensiones, sino de búsqueda y lucha por conseguir un objetivo que tenga valor para él.» A medida que la psiquiatría vaya avanzando, es muy probable que cada vez haya más gente que tome medicación. Si bien hay ciertos casos en los que la medicación es necesaria, no me parece nada bien la facilidad con la que se receta. Existe un peligro real de que con la medicación también se acabe eliminando el significado.

Tenemos que recordar, también, que pasar por momentos difíciles aumenta nuestra capacidad de sentir placer; impide que demos el placer por supuesto, nos recuerda que tenemos que estar agradecidos por los grandes y pequeños placeres que experimentamos en nuestras vidas. El agradecimiento, en este sentido, puede en sí mismo ser una fuente real de significado y placer.

Hay una relación sinérgica entre placer y significado, entre beneficio presente y futuro. Cuando obtenemos una sensación de finalidad con lo que hacemos, nuestra experiencia de placer se intensifica; y disfrutar con una actividad puede hacer que nuestra experiencia global sea mucho más significativa.⁵

Reflexión

Piense en una experiencia difícil o dolorosa por la que haya tenido que pasar. ¿Qué ha aprendido de ella? ¿En qué sentido le ha hecho crecer?

Calidad y cantidad

Todos disfrutamos de la vida, y le encontramos un sentido dedicándonos a actividades diferentes y con distinta intensidad.

Por ejemplo, escribir me aporta un beneficio tanto presente como futuro, pero escribir más de tres horas diarias me resulta aburrido. Ver dos películas a la semana contribuye a mi felicidad, mientras que si me pasa-

ra cuatro horas al día delante de la pantalla, a la larga, estoy convencido que acabaría hartándome. Solo porque una actividad nos proporcione placer y significado no quiere decir que podamos ser felices dedicándonos todo el tiempo a ella.

Ampliando mi teoría expuesta a través de la hamburguesa, voy a introducir ahora lo que yo llamo el principio de la lasaña —la noción de que nuestra capacidad de disfrutar de distintas actividades es limitada y única. La lasaña es mi plato preferido, y cada vez que voy a visitar a mis padres, mi madre me prepara una fuente enorme, que devoro rápidamente. Esto no quiere decir, sin embargo, que tenga que comer lasaña todos los días. El mismo principio aplico a mis actividades preferidas, como escribir y ver películas, así como a mis personas favoritas. Sólo porque mi familia es lo más importante de mi vida no quiere decir que pasar ocho horas al día con ellos sea lo que me haga más feliz; y que no quiera pasar todo mi tiempo con ellos tampoco implica que les quiera menos. Disfruto muchísimo y me resulta muy significativo estar con personas a las que aprecio, pero eso no quita que también necesite mi dosis diaria de soledad. Identificar la actividad adecuada, y después la cantidad de tiempo adecuada para cada actividad, conduce a una calidad de vida.

El mejor método para maximizar nuestros niveles de felicidad es el de la prueba y el error, prestando atención a la calidad de nuestras experiencias internas. No obstante, muchos de nosotros no tenemos tiempo

de hacernos la pregunta de todas las preguntas, porque estamos demasiado ocupados. Sin embargo, como dice Thoreau, «la vida es muy corta para tener prisa.» Si siempre vamos corriendo, reaccionamos a las exigencias de la vida cotidiana en lugar de concedernos el espacio necesario para crear una vida feliz.

Abraham Maslow sostiene que una persona «no puede elegir cómo va a vivir su vida, a menos que se atreva a escucharse a sí mismo, a su propio yo, en cada momento de su vida.» Es importante reservarse un tiempo para afrontar este desafío que propone Maslow, para hacerse el tipo de preguntas que pueden ayudarnos a elegir bien.

Lo que hago ¿tiene sentido para mí? ¿Disfruto haciéndolo? ¿Me dice mi mente que tendría que hacer cosas diferentes con mi tiempo? ¿Me dice mi corazón que tendría que cambiar mi vida? Tenemos que escuchar, pero de verdad, a nuestros corazones y nuestras mentes, nuestras emociones y nuestra razón.

Ejercicios

Planificarse la vida

Aunque es difícil cuantificar los estados internos de la mente y del corazón, es posible evaluar la vida en términos de felicidad y descubrir cómo se puede ser más feliz. Podemos empezar repasando nuestras actividades diarias y evaluándolas en función del placer y del significado que nos proporcionan.

Dedicar unos minutos al final de cada día a escribir y pensar en cómo hemos invertido nuestro tiempo puede ayudarnos a reconocer pautas de comportamiento importantes. Por ejemplo, podemos descubrir que dedicamos una cantidad significativa de nuestro tiempo a actividades que nos proporcionarán un beneficio futuro pero con las que no disfrutamos, o a hacer cosas que no tienen ningún sentido para nosotros o con las que no disfrutamos en absoluto. Después, podemos evaluar nuestras vidas bajo el prisma de la felicidad y decidir añadir más experiencias significativas y placenteras.

Si bien hay unos principios básicos que pueden guiarnos hacia una buena vida —a encontrar sentido y placer, por ejemplo— no hay una fórmula universal para ello. Es evidente que los seres humanos somos complejos, polifacéticos y diferentes; cada persona es única, un mundo en sí misma. Si analizo mis actividades diarias, podré ver más allá de los principios generales que gobiernan la vida humana e identificar las necesidades y deseos únicos de mi vida.

Durante un período de una o dos semanas, revise sus actividades. Al final de cada día, escriba cómo ha pasado su tiempo, desde media hora revisando el correo hasta dos horas viendo la televisión, por ejemplo.

No tiene que ser un recuento minuto a minuto del día, pero tiene que dar una idea general de cómo son sus días.

Al final de la semana, haga un cuadro en el que incluya cada una de sus actividades, la cantidad de tiem-

po que ha dedicado a cada una de ellas y el significado y el placer que le han proporcionado (puede utilizar una escala del 1 al 5, con 1 indicando ningún significado o placer y 5 indicando mucho significado o placer). Al lado de la cantidad de tiempo, indique si le gustaría dedicar más o menos cantidad de su tiempo a la actividad. Si le gustaría dedicar más tiempo, escriba «+» al lado; si le gustaría dedicar mucho más tiempo a ella, escriba «+ +». Si le gustaría dedicar menos tiempo a la actividad, escriba «—» a su lado; para mucho menos tiempo, escriba «--». Si está satisfecho con la cantidad de tiempo que dedica a una actividad en particular, o es imposible cambiar la cantidad de tiempo que le dedica en este momento, escriba «=» a su lado.

Este es un ejemplo de una parte de este plan semanal:

Actividad	Significado	Placer	Tiempo
Actividad	Significado	Placer	Tiempo
Actividad	Significado	Placer	Tiempo
Actividad	Significado	Placer	Tiempo

Espejo de la integridad

Haga una lista de las cosas con las que más disfruta y que más significado le aportan; en definitiva, que le hacen más feliz. Por ejemplo, una lista podría incluir estar con la familia, hacer deporte, defender los derechos humanos en el mundo, escuchar música, etc.

Al lado de cada uno de los elementos de la lista, escriba el tiempo que le dedica a la semana o al mes.

Con o sin la ayuda del plan que elaboró en el ejercicio anterior, evalúe si está viviendo en base a sus valores más altos. ¿Dedica tiempo de calidad a su pareja y a sus hijos? ¿Hace deporte tres veces por semana? ¿Participa de forma activa en alguna organización de defensa de los derechos humanos? ¿Se reserva algún rato del día para escuchar música en casa o ir a algún concierto?

Este ejercicio será como un espejo de su vida y le ayudará a determinar si hay congruencia —integridad— entre sus valores más altos y su estilo de vida. A más integridad, más felicidad⁶. Teniendo en cuenta que muchas veces no vemos la discrepancia entre lo que decimos que es importante para nosotros y lo que en realidad hacemos, puede ser muy útil hacer este ejercicio con alguien que nos conozca bien y que le importemos lo suficiente para estar dispuesto a ayudarnos a evaluar honestamente nuestra vida⁷.

El tiempo que decidamos dedicar a nuestros valores más altos dependerá de nuestras preferencias y de nuestra disponibilidad. Sólo porque la familia es mi

valor más alto no implica que para aumentar mi integridad y, en consecuencia, mi felicidad tenga que destinar todo el tiempo que actualmente dedico a practicar mis aficiones a mi familia (recuerde el principio de la lasaña). Una persona que tiene que tener dos trabajos para sacar adelante a su familia está viviendo de acuerdo con sus valores más altos, a pesar de que puede pasar muy poco tiempo jugando con sus hijos.

Muchas veces, sin embargo, nos sentimos apartados de la vida que nos haría más felices por fuerzas internas y externas sobre las que tenemos cierto control —como nuestros hábitos, nuestros miedos, o las expectativas de otras personas. Teniendo en cuenta que el tiempo es finito y que es un recurso limitado, tal vez tendremos que renunciar a algunas actividades que ocupan un lugar inferior en nuestro orden de prioridades: decir «no» a ciertas oportunidades para poder decir «sí» a otras que tienen más valor para nosotros.

Hay que repetir este ejercicio con regularidad. El cambio, especialmente en los hábitos y en los comportamientos más arraigados, no se consigue de la noche a la mañana. Lo más importante, una vez más, es ritualizar las actividades. Aparte de crear un hábito de las actividades a las que se quiera dedicar, tiene que introducir rituales negativos, momentos en los que evitará hacer ciertas cosas.

Por ejemplo, si es posible, puede crear un espacio de tiempo en el día sin Internet. Cada vez pasamos más tiempo en la web; mirar nuestro correo de vez en cuan-

do merma nuestra productividad y creatividad y, en último término, nos hace menos felices⁸. También se pueden introducir espacios de tiempo sin teléfono y sin reuniones, para concentrarse plenamente en otras actividades, acabar un trabajo o estar con los amigos.

4

La moneda más valiosa

Lo que está delante nuestro y lo que está detrás es poco importante comparado con lo que tenemos en nuestro interior.

RALPH WALDO EMERSON

Marva Collins daba clase en un colegio del centro de Chicago, un lugar en el que el crimen y las drogas eran muy comunes y donde la esperanza y el optimismo eran muy escasos. Los problemas de la zona eran graves, y muchos educadores confiaban poco en que sus alumnos pudieran escapar a la miseria y a la desesperanza que se iba transmitiendo de generación en generación.

En 1975, Collins fundó la Westside Preparatory School en su barrio. Muchos de los alumnos habían sido expulsados de otros colegios por mal comportamiento o por su incapacidad, por un motivo u otro, para integrarse en el sistema escolar. La Westside Preparatory School era su última oportunidad antes de la calle.

En Westside, estos mismos niños a los que en otro momento les habían colgado la etiqueta de «incapaces de aprender» aprendieron a leer a Shakespeare, Emerson y Eurípides. Unos niños que en un momento dado habían sido expulsados por ser unos fracasados irremediabiles acabaron yendo a la universidad. Los alumnos de Collins interiorizaron su visión: que todos y cada uno de ellos tenía posibilidades de triunfar.

Desarrollaron confianza en sí mismos y fueron capaces de imaginar y conseguir un futuro más esperanzador.

Collins fundó su colegio con muy poco dinero, utilizando inicialmente su propia casa como aula. Veinte años después, seguía teniendo problemas financieros y muchas veces estuvo a punto de cerrar. Actualmente, hay colegios Marva Collins en varios estados; educadores de todo el mundo van a Chicago a conocerla, aprender sus métodos y recibir su inspiración.

La experiencia de Collins nos da una idea de la importancia de reconocer la felicidad como el fin último. Dice que cuando «está en compañía de gente que dirige compañías multimillonarias y que ha amasado fortunas» siempre se pregunta, una y otra vez, por qué quiere enseñar. Collins encuentra una respuesta cuando piensa en una de sus alumnas:

Tiffany era una niña considerada autista que nunca había hablado, y de la que los expertos decían que no podía ni aprender ni querer a nadie. Entonces, un día, después de mucha paciencia, oraciones, amor y determinación, Tiffany dijo sus primeras palabras: «Te quiero, señora Collins». No pronunció la consonante C; pero me da cuenta de que las lágrimas que brotaron de mí con la declaración de Tiffany me habían convertido en la mujer más rica del mundo. Ahora, ver a Tiffany haciendo cálculos matemáticos, empezando a leer palabras sencillas, hablando y, sobre todo, ver esa expresión en sus ojos que dice: «Yo también soy especial. Yo también puedo aprender» tiene para mí más valor que todo el oro del mundo.

De otro estudiante cuya vida cambió totalmente en la Westside Preparatory School, Collins escribe: «Vale todas las noches que me pasé en vela preguntándome cómo iba a compensar sus carencias para poder ver esa luz en sus ojos que un día iluminaría el mundo».

Marva Collins podría haber ganado una fortuna. Se podría haber ahorrado tener que preocuparse por cierres y carencias. En los años ochenta podría haber aceptado el puesto de secretaria de educación de los gobiernos de Reagan y Bush, y todo el honor y el prestigio que hubiera supuesto para ella, pero a Collins le gustaba enseñar y creía que podía hacer un trabajo muy importante en el aula.

La enseñanza le daba a su vida un sentido que no creía que ninguna otra profesión le pudiera dar; la enseñanza le había dado la gratificación emocional que ninguna cantidad de dinero le hubiera podido dar. Sentía que «era la mujer más rica del mundo» y que sus experiencias como profesora para ella valían más que «todo el oro del mundo», porque la felicidad, no el oro ni el prestigio, es el bien más valioso del mundo.

Reflexión

¿Qué vale para usted todo el oro del mundo?

La felicidad como el bien más valioso

Si quisiéramos calcular el valor de una empresa, utilizaríamos el dinero como unidad de medida. Calcu-

laríamos el valor en euros de sus activos y pasivos, pérdidas y ganancias. Todo lo que no pudiera traducirse en términos monetarios no aumentaría ni disminuiría el valor de la compañía. En este caso —para medir el valor de una compañía— el dinero es el bien más valioso.

Un ser humano, como una empresa, también gana y pierde. Para un ser humano, sin embargo, el bien más valioso no es el dinero, ni tampoco lo es una medida externa, como la fama, la fortuna o el poder. El bien más valioso para un ser humano es la felicidad.

El dinero y la fama son secundarios a la felicidad y no tienen valor intrínseco. La única razón por la que el dinero y la fama podrían ser deseables es que tenerlos o la idea de tenerlos podría suscitar emociones positivas o aportar significado.

En sí mismas, la riqueza y la fama no valen nada: no habría ningún motivo por el que desear fama y fortuna si no fuera porque contribuyen, en cierta forma, a la felicidad. Del mismo modo que en una empresa los activos son secundarios al dinero —porque su valor se calcula en euros y céntimos— la fama y la riqueza material también son secundarias a la felicidad en nuestras vidas.

Las conclusiones de asumir que la felicidad es el bien más valioso son dramáticas. Tomemos un ejemplo extremo, si nos dejaran elegir entre un millón de euros y una conversación con un amigo, tendríamos que elegir la opción que nos hiciera más felices en general. Si la conversación nos proporcionara más gra-

tificación emocional y significado que el millón de euros, entonces tendríamos que elegir la conversación. Utilizando el bien más valioso como referencia, nos resultaría más beneficioso elegir la conversación.

Comparar el valor de una conversación con el del dinero puede parecer como comparar manzanas y naranjas. Pero si convertimos el dinero, las conversaciones o cualquier otra cosa en la moneda de la felicidad, evaluando lo felices que nos hace algo, tendremos una moneda común que nos permitirá comparar experiencias aparentemente no relacionadas.

No hace falta decir que elegir entre un millón de euros y una conversación no es tan simple. Para poder elegir bien, no basta con decir que nos gusta más hablar con nuestro amigo y que, por lo tanto, tenemos que pasar del dinero. Una gran suma de dinero puede proporcionar seguridad en el futuro, y eso puede prevenir ciertas emociones negativas a largo plazo. Además, un millón de euros pueden proporcionar la libertad y la oportunidad de hacer cosas significativas. Si, no obstante, después de tener en cuenta todo el contexto, creemos que la conversación nos aportará más placer y significado, entonces, en último término, tendrá más valor que un millón de euros para nosotros.

Como dijo el psicólogo Carl Jung, «en la vida, la más pequeña de las cosas con significado vale más que la más grande de las cosas sin él».

Imaginemos el siguiente escenario. Una alienígena de Venus entra en una tienda y dice que quiere comprar algo que valga mil euros. Le ofrece al propietario

pagarle con mil euros o con un billete que, en Venus, equivale a un millón de euros en la Tierra. El propietario de la tienda sabe que nunca irá a Venus y que el dinero Venusiano no tiene ningún valor en la Tierra. A menos que quiera conservar el billete por su valor sentimental, el propietario de la tienda tendrá que elegir los mil euros de la tierra. La moneda de Venus sólo tiene valor como la suma que puede generar en la moneda aceptada en la Tierra.

De forma parecida, un millón de euros sólo tiene valor como la suma que puede generar del bien más valioso. Del mismo modo que el dinero de la Tierra es el bien más valioso con el que se tiene que pagar una transacción, y por lo tanto es un bien importante, la felicidad es el bien más valioso con el que se puede pagar a un ser humano, y por lo tanto es el bien más importante. La felicidad tendría que condicionar todas nuestras acciones, tendría que ser el objetivo último hacia el que se dirigieran todos los demás objetivos.

Riqueza y felicidad

El dinero —aparte del mínimo necesario para satisfacer las necesidades básicas de alimentación y alojamiento (no estoy hablando de caviar ni de castillos)— no es más que un medio para conseguir un fin. No obstante, muchas veces confundimos los medios con los fines y sacrificamos la felicidad (fin) por el dinero (medio).

Es fácil hacerlo cuando la riqueza material se eleva

a la posición de fin último, cosa que es bastante frecuente en nuestra sociedad. Esto no quiere decir que la acumulación y la producción de riqueza material sea algo malo en sí mismo.

La prosperidad material puede ayudar a los individuos y a la sociedad a conseguir niveles de felicidad más elevados. La seguridad financiera puede liberarnos del trabajo que no tiene sentido para nosotros y de la preocupación por cobrar la próxima nómina. De todos modos, lo importante no es el dinero en sí mismo, sino el hecho de que potencialmente puede generar más experiencias positivas. La riqueza material en sí misma no necesariamente genera significado o conduce a la riqueza emocional.

Los estudios han demostrado que la relación entre riqueza y felicidad es muy diferente a lo que muchos de nosotros pensamos. En sus estudios interculturales y longitudinales de la felicidad, el psicólogo David Myers descubrió una correlación muy baja entre riqueza material y felicidad, excepto en casos de pobreza extrema en que las necesidades básicas no estaban satisfechas. Además, a pesar de que en los últimos cincuenta años la población de muchos países se ha enriquecido, los estudios no revelan ningún incremento en los niveles de felicidad, y a menudo se observa incluso un descenso de los mismos.

En los últimos años, el ganador del premio Nobel de economía Daniel Kahneman ha dedicado toda su atención al estudio de la felicidad. La investigación de Kahneman y sus colegas ha encontrado muy pocas

evidencias de correlación entre riqueza y emociones positivas:

Está muy difundida la idea de que un nivel de renta elevado se corresponde con un buen estado de ánimo, pero en realidad se trata de una idea básicamente ilusoria. Los que tienen un nivel de ingresos superior a la media suelen estar relativamente satisfechos con su vida, pero raramente son más felices que los demás en las experiencias del momento, suelen estar más tensos y no dedican más tiempo a actividades con las que disfrutaban particularmente. Además, parece que el efecto que produce el nivel de ingresos sobre el nivel de satisfacción es transitorio. Creemos que la gente exagera la contribución del dinero a la felicidad porque al evaluar su vida o la de los demás se fija, básicamente, en éxitos convencionales.

Sorprendentemente, algunas personas se sienten más deprimidas cuando alcanzan una cierta prosperidad material que cuando luchaban por conseguirla. A la persona competitiva le mantiene la esperanza de que sus acciones le reportarán un beneficio futuro, lo cual, al mismo tiempo, le ayuda a soportar mejor sus emociones negativas. No obstante, una vez que llega a su destino y que comprueba que la prosperidad material no le da la felicidad, no hay nada que le sostenga. Le invade una sensación de desesperanza e indefensión, porque ya no tiene nada por lo que luchar, nada que le permita anticipar un futuro en el que sería feliz.

Hay innumerables ejemplos de personas muy exitosas que han sufrido depresiones y que han caído en el alcohol y las drogas. Paradójicamente, al «conseguirlo» se sienten menos felices, mientras que cuando se esforzaban por conseguirlo, a pesar de ser menos felices, se sentían muy motivados ante la expectativa de que una vez que lo consiguieran, serían felices. Y entonces llegaron allí, y en realidad el «allí» que esperaban no se puede encontrar en ningún sitio. Desprovistos de la ilusión con la que vive mucha gente —la prosperidad material y el estatus pueden proporcionar una felicidad duradera— sufren el síndrome del «¿y ahora qué?» Conscientes de que todos sus esfuerzos y sacrificios no les han proporcionado el bien más valioso, se derrumban totalmente. Tienen sentimientos nihilistas y se resignan a la idea de que nada puede hacerles felices, normalmente optando por otros medios destructivos en un intento por escapar a su estado de infelicidad.

Por lo tanto, si la riqueza material no da la felicidad, ¿por qué obsesionarse con ella? ¿Por qué suele ser más importante tener dinero que encontrar un sentido a la vida? ¿Por qué nos sentimos mucho más cómodos tomando decisiones en base a criterios materiales que en base a criterios emocionales?

Adoptando una perspectiva evolucionista, podría ser que nuestro pasado lejano determinara nuestro comportamiento presente. Cuando éramos cazadores y pastores, la acumulación de riqueza —de alimentos, principalmente— era fundamental para asegurar nuestra supervivencia en el próximo frío invierno.

La acumulación se convirtió en uno de los objetivos más importantes de nuestra vida. Actualmente, incluso muchos de los que tenemos el futuro materialmente asegurado seguimos teniendo tendencia a acumular por encima de nuestras necesidades. La acumulación de riqueza ya no es un medio para garantizar la supervivencia sino un fin en sí mismo. Ya no acumulamos para vivir; vivimos para acumular.

Al tomar decisiones y emitir juicios, también tendemos a basarnos en lo material en lugar de prestar atención a lo emocional, porque las cosas cuantificables permiten hacer valoraciones y evaluaciones más fácilmente. Damos más valor a lo que se puede medir (riqueza material y prestigio) que a lo que no se puede medir (emociones y significado).

En nuestro mundo material, criamos niños y niñas materialistas. Veneramos a los ricos en virtud de sus posesiones materiales, como si la renta neta fuera una medida que se pudiera utilizar para valorar a una persona. Los Académicos tienen en cuenta el número de publicaciones como criterio de promoción. Calculamos el valor de un día o de una semana en función de nuestra productividad y del dinero que hemos ganado. Como dice Laurence G. Boldt en *Zen and the Art of Making a Living*: «La sociedad nos dice que lo único que vale es importar; lo único que cuenta es lo que se puede mensurar». El valor monetario de una casa se puede cuantificar; su valor sentimental no. *Hamlet*, de Shakespeare, puede costar 10 euros en la librería; sin embargo, no podemos cuantificar lo que significa para nosotros.

Reflexión

La búsqueda de riqueza y prestigio ¿perjudica su experiencia de felicidad global? ¿En qué sentido?

Quiebra emocional

Mientras vamos acumulando riqueza material, nos vamos aproximando a la quiebra en la moneda que realmente es importante.

Del mismo modo que una empresa puede quebrar, un ser humano también puede hacerlo. Para ser solvente, una empresa tiene que tener beneficios; es decir, su nivel de ingresos tiene que superar al de sus gastos.

Por lo que se refiere a la vida, puede ser útil pensar en las experiencias positivas como ingresos y en las negativas como gastos. Cuando nuestras experiencias positivas superan a nuestras experiencias negativas, obtenemos un beneficio en el bien más valioso. Una depresión, a la larga, puede acabar viéndose como una especie de quiebra emocional —la duración y la intensidad de las experiencias negativas (pérdidas) supera a las positivas (ingresos).

Puede que una sociedad entera tenga que hacer frente a una situación de quiebra —una gran depresión— si el porcentaje de quiebras individuales va aumentando continuamente. De forma parecida, a medida que los niveles de ansiedad y depresión aumentan, la sociedad se va acercando cada vez más a la quiebra emocional en el bien más valioso. Por lo tanto, si bien es

cierto que en el campo de la ciencia y la tecnología estamos progresando mucho —en nuestro bienestar material—, en el ámbito emocional cada vez estamos más atrasados.

Lamentablemente, no hay ninguna señal que indique que las cosas están mejorando. Aproximadamente una tercera parte de los adolescentes estadounidenses sufre depresión. Estudios realizados en Estados Unidos, Europa, Australia y Asia indican que actualmente los niños experimentan más ansiedad y depresión que los de generaciones anteriores. Esta tendencia se extiende más allá de las fronteras étnicas y socioeconómicas.

En su libro *Inteligencia emocional*, Daniel Goleman afirma: «Cada generación sucesiva desde principios del siglo veinte ha vivido con un riesgo más elevado que sus padres de sufrir una depresión grave —no simplemente tristeza, sino un nivel de autocompasión, apatía y abatimiento abrumador— a lo largo de su vida». Lo que Goleman está queriendo decir es que en la sociedad predomina la quiebra emocional. La «desesperanza abrumadora» —el nihilismo— que describe Goleman resulta de nuestra sensación de que somos incapaces de superar este estado emocional empobrecido, tanto a nivel individual como social.

De acuerdo con Goleman, la «era de la ansiedad» que caracterizó al siglo veinte está evolucionando hacia una «era de melancolía.» En *Man's search for meaning*, Victor Frankl decía que «el vacío existencial es un fenómeno muy extendido en el siglo veinte» y

lamentaba que el 25% de sus alumnos europeos y el 60% de sus alumnos estadounidenses sintieran que vivían en un «vacío existencial», en un estado de «vacío interior, de vacío dentro de sí mismos.»

Actualmente, la situación es peor que en 1950 cuando Frankl escribió su libro, y un estudio más reciente de alumnos de varias universidades estadounidenses puede ayudar a explicar por qué. En 1968, se preguntó a los alumnos de primer curso cuáles eran sus objetivos personales: el 41% respondió que quería ganar mucho dinero, el 83% quería desarrollar una filosofía significativa de la vida. La situación fue elocuentemente diferente en 1997, cuando el 75% de los estudiantes de primero dijo que su objetivo era alcanzar una buena posición financiera y el 41% quería desarrollar una filosofía significativa de la vida. A medida que va aumentando el número de personas que perciben la riqueza material como un fin en sí mismo y, por lo tanto, que más miembros individuales de la sociedad son infelices, la sociedad en general se va acercando a un estado de quiebra emocional.

Con la quiebra emocional aparecen algunos de nuestros problemas sociales más graves —incluido el abuso de drogas y alcohol y el fanatismo religioso. Es fácil ver por qué una persona infeliz podría consumir drogas si le dieran la oportunidad de evadirse momentáneamente de la realidad de su triste vida o por qué una persona podría convertirse en predicador carismático que ofreciera la eterna felicidad.

La felicidad no es un lujo, un objetivo que tendrían-

mos que perseguir una vez resueltos todos nuestros problemas personales y sociales. Un aumento en los niveles del bien más valioso puede mejorar la calidad de las vidas individuales y hacer que el mundo sea un lugar mejor y más seguro para vivir.

Ejercicios

Completar frases

La técnica de contemplar frases fue desarrollada por el psicoterapeuta Nathaniel Branden, considerado el padre del movimiento de la autoestima¹. Esta sencilla técnica —desarrollar varios finales posibles para una frase incompleta— es muy útil para ayudar a identificar cosas que pueden propiciar cambios significativos en la vida de las personas.

Para hacer este ejercicio, hay que respetar unas cuantas reglas básicas. Se trata de escribir rápidamente al menos seis finales posibles —o todos los que se nos ocurran— para la frase original. Se puede hacer de forma oral o escrita e, incluso, utilizando una grabadora. No hay respuestas correctas o incorrectas, y algunas de las respuestas pueden ser contradictorias entre sí. Hay que dejar a un lado la mente crítica; pensar después del ejercicio, no durante el mismo. Una vez desarrolladas las respuestas, revisarlas y ver si se ha descubierto algo importante; puede que haya que hacerlo varias veces para llegar a alguna conclusión.

Si se descubre algo nuevo, hay que hacer algo al res-

pecto. Si bien este ejercicio actúa a nivel consciente e inconsciente, será mucho más beneficioso si se realiza un seguimiento consciente de las conclusiones. Veamos un ejemplo de una frase incompleta, y de siete terminaciones posibles:

Si en mi vida fuera un 5% más consciente...

Descubriría el precio de decir sí con demasiada frecuencia.

Ya no sería capaz de evitar situaciones difíciles.

Apreciaría más a mi familia.

Apreciaría más mi vida.

Las cosas podrían complicarse.

Pasaría más tiempo con mi familia.

Sería más amable con mis empleados.

A continuación, hay una lista de varias frases incompletas tomadas directamente o bien parafraseadas del trabajo de Branden:

Si en mi vida fuera un 5% más consciente...

Las cosas que me hacen feliz son...

Para ser un 5% más feliz en mi vida...

Si me sintiera más responsable de satisfacer mis deseos...

Si tuviera un 5% más de integridad en mi vida...

Si estuviera dispuesto a decir sí cuando quiero decir sí y no cuando quiero decir no...

Si respiro profundamente y me permito experimentar la sensación de felicidad...

Me estoy dando cuenta...

Trabajar en estas frases incompletas varias veces se

puede hacer cada día durante un par de semanas o una vez a la semana durante seis meses. Se pueden hacer todas a la vez o una o dos cada vez. Si alguna de las frases incompletas le incumbe especialmente, repítala hasta que le sea de utilidad².

Elaborar un plan de felicidad

Observe el plan de vida que desarrolló en el ejercicio incluido al final del capítulo 3. A partir de los datos recogidos, imagine cómo sería su semana ideal. Cuando tiene una idea, una imagen, de cómo le gustaría que fuera su vida, es mucho más fácil y probable que se haga realidad.

Si quiere pasar más tiempo con su familia —por ejemplo, ocho horas a la semana— anótelo. Si quiere pasar menos tiempo viendo la televisión, escriba la cantidad de tiempo que considera ideal —teniendo en cuenta las demás cosas que quiere hacer. Hágalo de la forma más realista posible; por ejemplo, aunque idealmente le gustaría dedicar veinte horas a la semana a leer y a ver partidos por televisión, puede que, en realidad, no tenga sentido considerando el resto de sus obligaciones.

¿Hay algo que no está haciendo en estos momentos y que en realidad le proporcionaría muchos beneficios en el bien más valioso?

Ir al cine una vez por semana ¿contribuiría a su bienestar? ¿Le haría más feliz dedicar cuatro horas a la semana a su hobby y salir tres veces por semana? Si

tiene muchas limitaciones y no puede introducir un cambio significativo, trate de sacar el máximo partido a lo que tenga. Considere qué actividades breves que podrían proporcionarle un beneficio presente y futuro podría introducir en su vida. Si emplear una hora en desplazarse al trabajo no resulta muy inspirador pero es inevitable, trate de introducir algún significado y placer en ello. Por ejemplo, puede escuchar audiolibros o su música preferida durante parte del trayecto. Alternativamente, puede desplazarse en tren y aprovechar el tiempo para leer. De nuevo, es importante ritualizar los cambios que se quieran introducir.

Periódicamente —una vez al año aproximadamente— repetir este ejercicio, así como el de «planificarse la vida» del capítulo 3. Observe sus progresos y aquello en lo que le gustaría progresar más, así como el cambio que puede haber habido en su orden de prioridades desde el año anterior, que a su vez puede obligarle a revisar su plan de vida.

Definir objetivos

La felicidad no depende tanto de la experiencia pasiva de circunstancias deseables como de involucrarse activamente en actividades valiosas y de avanzar hacia un objetivo personal.

DAVID MYERS Y ED DIENER

Cuando, a los dieciséis años, inicié mi viaje deliberado hacia una vida más feliz, creía que para ser realmente feliz tenía que llegar a un estado en el que no tuviera ningún tipo de deseo —que para mí significaba no tener ningún tipo de deseo, aspiración, objetivo ni meta. Después de todo, los objetivos a los que aspiraba —como ganar el campeonato— no sólo no me habían proporcionado una buena recompensa por lo que al bien más valioso se refiere, sino que, además, me habían hecho un desgraciado, un miserable a nivel emocional. Tardé unos años en comprender que el problema no era que tuviera o no objetivos —tener deseos, necesidades y aspiraciones— el problema era el tipo de objetivos que tenía y el papel que jugaban en mi vida.

De hecho, ahora, creo que para ser feliz es imprescindible tener objetivos —para ser felices, tenemos que identificar y perseguir objetivos que sean significativos y gratos. Pero, antes de ver la relación que existe entre definir objetivos y sentirse bien, vamos a considerar la relación que existe entre definir objetivos e ir bien.

Objetivos y éxitos

Los que se marcan unos objetivos tienen más probabilidades de tener éxito que los que no lo hacen. Tener unos objetivos explícitos que sean desafiantes y específicos —con una línea de tiempo clara y criterios de rendimiento— lleva a un mejor provecho¹. Definir un objetivo es como comprometerse con palabras, y las palabras tienen el poder de crear un futuro mejor.

Por lo que se refiere a la conexión entre objetivos y éxito, la ciencia psicológica confirma, y lo hace a menudo, lo que nuestro lenguaje comunica, lo que dicen algunas religiones, y lo que mucha gente ha experimentado. La conexión etimológica entre los términos concepto y concebir no es accidental. A través de los conceptos, a través de las palabras, podemos concebir, crear una nueva realidad. En la Biblia Hebrea, por ejemplo, Dios creó el mundo con palabras: «Que se haga la luz: y hubo luz». El libro de San Juan empieza diciendo: «Al principio fue la palabra». Se declaró la existencia de Estados Unidos con una serie de metas, objetivos y valores.

Los objetivos comunican, a nosotros y a los demás, la idea de que somos capaces de superar obstáculos. Imagine su vida como un viaje. Está caminando, con una mochila a la espalda, avanzando bastante, hasta que de repente se encuentra con una pared de cemento que está en medio del camino que tiene que conducirlo hasta su destino. ¿Qué hace? ¿Da la vuelta, evitando el desafío que plantea la barrera? ¿O adopta

la postura contraria y lanza la mochila contra la pared, tratando de encontrar la forma de atravesarla, rodearla o saltarla?

En 1879 Thomas Edison anunció que el 31 de diciembre iba a hacer una presentación pública de la bombilla eléctrica que había inventado, a pesar de que todos sus experimentos, hasta ese momento, habían fracasado. Lanzó su mochila contra la pared de cemento —todos los desafíos a los que se enfrentaba— y el último día de ese año hubo luz. En 1962, cuando John F. Kennedy declaró ante el mundo que Estados Unidos iba a enviar un hombre a la Luna al final de la década, algunos de los metales necesarios para el viaje todavía no se habían inventado, y la tecnología requerida para completar el viaje no estaba disponible.

Pero él lanzó su mochila —y la de la NASA— contra la pared de cemento. El compromiso verbal, por muy audaz o inspirador que sea, no garantiza que lleguemos a nuestro destino, pero aumenta nuestras posibilidades de éxito.

William H. Murray, un montañero escocés, escribió en *La expedición escocesa al Himalaya* sobre los beneficios de tirar la mochila contra una pared de cemento:

Hasta que uno se compromete, tiene dudas, puede volverse atrás; siempre ineficiente. En todos los actos de iniciativa (y creación) hay una verdad elemental, la ignorancia que aniquila muchas ideas y planes espléndidos: en el momento en que uno se compromete definitivamente, la suerte se pone de su parte. Ocu-

rren toda una serie de cosas que no habrían ocurrido de no haberse comprometido. A partir de la decisión, se producen una serie de eventos, poniendo a su favor una serie de incidentes, reuniones y asistencia material imprevistos que nadie hubiera imaginado que se pudieran producir. He aprendido a respetar profundamente una de las máximas de Goethe: «Si crees que puedes hacer algo, o imaginas que puedes hacerlo, ¡adelante, empieza! La audacia es genial, mágica y poderosa».

Un objetivo, un compromiso específico, concentra nuestra atención en el fin y nos ayuda a encontrar la forma de llegar hasta allí. El objetivo puede ser tan simple como comprar un ordenador o tan complejo como subir al Everest. Lo que uno cree, nos dicen los psicólogos, son profecías que por su propia naturaleza tienden a cumplirse, y cuando nos comprometemos, cuando lanzamos nuestra mochila contra la pared, demostramos que tenemos fe en nosotros mismos, en nuestra capacidad para conseguir el futuro esperado².

Nosotros creamos nuestra realidad, en lugar de reaccionar a ella.

Reflexión

Piense en un par de experiencias en las que se haya comprometido. ¿Cuáles han sido las consecuencias de su compromiso? ¿Cuáles son sus compromisos en este momento?

Objetivos y bienestar

Si bien la investigación empírica y la evidencia anecdótica demuestran claramente la conexión entre tener objetivos y hacer las cosas bien, la relación entre los objetivos y el bienestar no está tan clara. La sabiduría convencional dice que la felicidad consiste en la satisfacción de nuestros objetivos. Décadas de investigación, sin embargo, ponen en duda nuestras creencias: si bien conseguir un objetivo muy anhelado puede darnos mucha satisfacción, y no conseguirlo puede producir desespero, estos sentimientos, en realidad, suelen durar poco tiempo.

El psicólogo Philip Brickman y sus colegas lo demostraron estudiando los niveles de felicidad que experimentaba la gente cuando le tocaba la lotería. Sólo un mes después, estas personas volvían a sus niveles habituales de bienestar —si no eran felices antes de ganar, tampoco lo eran ahora. De forma parecida, y tal vez más sorprendente aún, los que se quedan paraplégicos como consecuencia de un accidente suelen ser tan felices después del accidente como antes de este, tras un período de tiempo de un año.

El psicólogo Daniel Gilbert extendió estas conclusiones para demostrar lo mal que somos capaces de predecir nuestros estados emocionales futuros. Creemos que una casa nueva, una promoción o una publicación nos harán felices, cuando en realidad todos estos éxitos sólo llevan a un auge temporal en

nuestros niveles de bienestar. Lo mismo se aplica a las experiencias negativas.

El dolor emocional que sentimos al término de una relación sentimental, al perder nuestro trabajo o cuando pierde nuestro candidato político favorito, no dura demasiado —en poco tiempo, volvemos a sentirnos tan felices o infelices como antes de la experiencia.

La investigación anteriormente mencionada, al poner en entredicho algunas de nuestras creencias más arraigadas en relación con el papel que juega la satisfacción de los objetivos en el bienestar, ofrece conclusiones buenas y malas. La buena noticia es que no tenemos que tener tanto miedo al fracaso y, por lo tanto, tenemos que ser más atrevidos en nuestras búsquedas. La mala noticia es que parece ser que el éxito tampoco importa demasiado y, si esto es así, puede parecer que no tiene ningún sentido perseguir ningún objetivo o, lo que es lo mismo, perseguir la felicidad. De este modo, nuestra vida se parecería a la del personaje interpretado por Bill Murray en la película El día de la marmota (*Groundhog Day*) o a la de Sísifo que se pasó la vida subiendo una montaña y volviendo constantemente a su punto de partida.

¿Hay que elegir, por lo tanto, entre mantener una ilusión (que conseguir determinados objetivos nos hará felices) o hacer frente a la brutal realidad (que, hagamos lo que hagamos, no podemos ser más felices)? Afortunadamente, no. Hay otra posibilidad, pero requiere el conocimiento de la verdadera relación entre objetivo y proceso, entre destino y trayecto.

Cuando conozcamos bien esta relación, nuestros objetivos nos permitirán alcanzar niveles de bienestar más elevados.

El papel de los objetivos

Robert M. Pirsig, en *Zen and the Art of Motorcycle Maintenance* describe cómo se unió a un grupo de monjes Zen ancianos para subir al Himalaya. Aunque Pirsig era el miembro más joven de la expedición, fue el único que lo pasó mal; finalmente renunció, mientras que los monjes alcanzaron la cumbre sin esfuerzo.

Pirsig, concentrado en su objetivo de llegar a la cumbre de la montaña y agobiado por todo lo que todavía le quedaba hasta llegar allí, fue incapaz de disfrutar del ascenso; perdió su deseo —y su fuerza— para seguir luchando.

Los monjes también se concentraron en la cumbre de la montaña, pero sólo para comprobar que seguían bien la ruta, no porque llegar a la cima fuera más importante para ellos. Saber que iban en la dirección adecuada les permitió concentrar su atención y disfrutar de cada paso, en lugar de agobiarse por lo que todavía les quedaba por recorrer.

El papel que realmente tienen que cumplir los objetivos es el de liberarnos, para que podamos disfrutar del aquí y ahora. Si iniciamos un viaje sin tener un destino fijo, es poco probable que el viaje, en sí mismo, nos resulte divertido. Si no sabemos dónde vamos o ni siquiera adónde queremos ir, cada bifurca-

ción en el camino se convierte en un lugar de ambivalencia —ni girar a la izquierda ni girar a la derecha parece una buena elección, ya que no sabemos si queremos acabar en el lugar al que llevan estos caminos. Así que en lugar de fijarnos en el paisaje, en el escenario, en las flores que hay junto a la carretera, nos consume la duda y la incertidumbre. ¿Qué pasará si voy por aquí? ¿Adónde llegaré si giro por allá? Si tenemos un destino en mente, si más o menos sabemos adónde vamos, podemos concentrar toda nuestra atención en sacar el máximo partido del lugar en el que nos encontramos.

Lo que mi teoría quiere enfatizar es no tanto la importancia de conseguir los objetivos marcados sino de tener esos objetivos. En su artículo «Afectividad positiva», el psicólogo David Watson resalta la importancia y el valor del trayecto: «Los investigadores contemporáneos enfatizan que lo más importante para lograr la felicidad y la afectividad positiva es el proceso de lucha por conseguir los objetivos, y conseguirlos». La finalidad más importante de tener un objetivo —una meta futura— es disfrutar más del presente.

Los objetivos son medios, no fines. Para una felicidad sostenida hemos de cambiar nuestras expectativas por lo que a nuestros objetivos se refiere: en lugar de percibirlos como fines (esperando que conseguirlos nos haga felices), tenemos que considerarlos como medios (reconociendo que pueden realzar el placer que podamos sentir durante el viaje). Cuando los objetivos nos ayudan a disfrutar de nuestra experiencia

presente, de forma indirecta producen un incremento en nuestros niveles de bienestar en cada uno de los pasos del camino, y no únicamente en el momento álgido en el que conseguimos nuestro objetivo.

Un objetivo nos permite experimentar la sensación de estar vivos mientras nos esforzamos³.

Si bien mi argumento es que para una felicidad sostenida hay que tener objetivos, tenerlos tampoco es suficiente. Los objetivos tienen que ser significativos y el recorrido que hay que hacer para conseguirlos tiene que ser agradable.

Reflexión

¿Qué objetivos le han proporcionado más felicidad en el pasado, en el sentido de haberle facilitado un recorrido agradable y significativo? ¿Qué objetivos cree que harán lo mismo en el futuro?

¿Todos los objetivos, siempre y cuando proporcionen placer y significado, generan los mismos beneficios en el bien más valioso? ¿Qué ocurre si, por ejemplo, para mí ganar dinero es significativo y si el prestigio me proporciona placer? Después de todo, el deseo de tener posesiones materiales y la necesidad de agrandar forman parte de la naturaleza humana y, en diferente medida, son importantes para mucha gente. A partir de aquí, tratar de ganar mucho dinero y recibir muchos elogios, ¿no debería constituir una parte esencial de la búsqueda de la felicidad?

Resumiendo la investigación sobre los objetivos y la felicidad, Kennon Sheldon y sus colegas escriben: «Los que tratan de aumentar su bienestar harían bien en concentrarse en la búsqueda de: a) objetivos que proporcionen crecimiento, conexión y contribución en lugar de objetivos que proporcionen dinero, belleza y popularidad y b) objetivos que sean interesantes y personalmente importantes para ellos en lugar de objetivos que sientan la obligación de cumplir o perseguir». Si bien casi todo el mundo persigue la popularidad, la belleza y el dinero —y, en ocasiones, se siente obligado o presionado a hacer algo— Sheldon afirma que seríamos más felices si nos concentráramos más en objetivos autoconcordantes.

La investigación realizada en este área nos proporciona una información más concreta sobre el tipo de significado y placer que maximizará nuestras probabilidades de alcanzar la felicidad.

Objetivos autoconcordantes

Los objetivos autoconcordantes son aquellos que perseguimos por una profunda convicción personal y/o fuerte interés. Estos objetivos, en opinión de Kennon Sheldon y de Andrew Elliot, están «integrados en la persona» y emanan «directamente de la elección que ha hecho uno mismo.» Generalmente, para que los objetivos sean autoconcordantes, tiene que haberlos elegido uno mismo y no haber sido impuestos desde fuera; es decir, tienen que responder a un deseo de

expresar parte de uno mismo y no a una necesidad de impresionar a los demás. Perseguimos estos objetivos no porque los demás creen que deberíamos hacerlo, o porque nos sentimos obligados a hacerlo, sino porque realmente queremos hacerlo —porque nos parecen significativos y agradables.

La investigación en este área sugiere que hay una diferencia significativa entre la importancia que damos a los bienes extrínsecos, como el estatus social y el saldo de nuestra cuenta, y la importancia que damos a los bienes intrínsecos, como el crecimiento personal y la sensación de conexión con los demás. Normalmente, los objetivos financieros no son autoconcordantes —tienen su origen en una fuente más bien extrínseca que intrínseca. El deseo de estatus y de impresionar a los demás siempre, o casi siempre, está detrás de la búsqueda de la riqueza.

En su trabajo de investigación titulado «The Dark Side of the American Dream», «El lado oscuro del sueño americano», Tim Passer y Richard Ryan demuestran que considerar el éxito financiero como el objetivo más importante en la vida, como el principio conductor, tiene consecuencias negativas. Aquellos para los que ganar dinero es su objetivo primordial tienen menos probabilidades de reciclarse y de aprovechar al máximo todo su potencial.

Por lo general, suelen tener más problemas y son más susceptibles de sufrir ansiedad y depresión. Además, teniendo en cuenta la conexión cuerpo-álma, son menos sanos, menos vitales. Los mismos

resultados se encontraron fuera de Estados Unidos; estudiantes universitarios de Singapur «que habían interiorizado intensamente los valores materiales también manifestaron unos niveles inferiores de reciclaje, vitalidad y felicidad, así como unos niveles superiores de ansiedad, sintomatología física e infelicidad.»

Los psicólogos que han investigado los objetivos autoconcordantes no nos dicen que tendríamos que dejar de perseguir posesiones materiales y elogios; hacerlo sería luchar contra nuestra propia naturaleza. Tampoco nos dicen que perseguir la seguridad financiera no sea importante. Tener dinero suficiente para tener cubiertas las necesidades básicas de comida, vivienda, educación y otras es fundamental para nuestro bienestar. No obstante, a pesar de satisfacer estas necesidades básicas, el dinero o el prestigio —y si la felicidad se acepta como el bien más valioso— no tienen que ser nuestros objetivos prioritarios.

El dinero, a pesar de que gran parte de la investigación sobre la autoconcordancia lo ha tratado como un objetivo extrínseco, también puede funcionar como un objetivo intrínseco —en cuyo caso el dinero como meta principal contribuiría, en lugar de perjudicar, a nuestra felicidad. Muchos de los que se esfuerzan por ganar más dinero se interesan muy poco por el aspecto material de la riqueza y mucho más por lo que representa para ellos: recompensa al esfuerzo, señal de competencia, etc. En su caso, asocian ganar dinero con factores intrínsecos, como el crecimiento personal, en lugar de con factores extrínsecos, como el estatus social.

Además, la búsqueda de la riqueza se puede transformar en un objetivo autoconcordante si el dinero se percibe y utiliza como un medio con un significado. Por ejemplo, tener dinero nos puede dejar tiempo libre para hacer cosas que son importantes para nosotros, o puede darnos la oportunidad de defender una causa en la que creemos.

Si bien identificar y perseguir los objetivos autoconcordantes es claramente beneficioso, lo cierto es que no es nada fácil. Sheldon y Linda Houser-Marko afirman que seleccionar objetivos autoconcordantes «es una tarea difícil, que requiere tanto habilidades perceptivas como capacidad para resistir presiones sociales que algunas veces nos empujan en direcciones inadecuadas.» Antes que nada, hemos de saber qué queremos hacer con nuestras vidas y, después, tener el valor de ser sinceros y de mantenernos fieles a nuestros deseos.

Reflexión

¿Cuáles son algunos de sus objetivos autoconcordantes? ¿Hay alguna barrera externa o interna que le impida perseguir estos objetivos?

«Querer» versus «tener que»

Tener la sensación de que se han elegido los objetivos libremente es fundamental para la autoconcordancia, lo cual explica por qué los que viven en países libres

suelen ser más felices que los que viven sometidos a regímenes opresivos. Y aun así muchos de los que viven en países democráticos, en ocasiones, se sienten esclavizados —no por el régimen, sino por factores extrínsecos autoimpuestos, como el prestigio, el deseo de complacer, la obligación o el miedo. Consideran la vida como una serie de tareas que tienen que desempeñar en lugar de como una serie de actividades a las que se pueden dedicar. Los «tengo que», al no ser objetivos autoconcordantes, no suelen aportarnos ni placer ni significado; por lo general, están desprovistos de ambos.

Una forma de ser felices, incrementando nuestro nivel de bienestar de base, es reduciendo las obligaciones («tener que»), tanto las que correspondan a objetivos que estemos persiguiendo, en general, como a nuestras actividades cotidianas.

¿Soy médico porque considero que es un trabajo muy importante (factor intrínseco) o lo que me mueve es el estatus social asociado a la profesión (factor extrínseco)? ¿Elijo invertir en Bolsa ante todo por la excitación que me produce seguir el mercado (factor intrínseco) o porque se puede ganar mucho dinero (factor extrínseco)?

Las decisiones anteriores no son mutuamente excluyentes. Muchas de nuestras decisiones están condicionadas por muchos factores, algunos intrínsecos, otros extrínsecos. Un joven que decida estudiar derecho para complacer a su familia probablemente experimentará cierta sensación de logro cuando con su tra-

bajo ayude a que se haga justicia. De forma parecida, un joven que estudie derecho porque le apasiona no puede permanecer indiferente al estatus que le puede proporcionar el éxito. Hay que ver qué es más importante para la decisión: lo intrínseco o lo extrínseco. Si la fuerza más importante es intrínseca —en otras palabras, si el objetivo es autoconcordante—, entonces la persona lo experimentará como algo que quiere hacer; si la fuerza más importante es extrínseca, la experiencia será más del tipo «tener que».

El mismo análisis que se aplica a los objetivos que perseguimos en la vida también se puede aplicar a nuestros objetivos diarios. ¿Qué porcentaje de tiempo diario dedico a actividades que quiero hacer y qué cantidad a las que tengo que hacer? Algunas de las obligaciones son inevitables. Personalmente, me encanta enseñar, pero para hacerlo también tengo que pasarme muchas horas corrigiendo trabajos y exámenes. Lo difícil no es eliminar totalmente las obligaciones sino reducirlas y, en la medida de lo posible, reemplazarlas por cosas que queramos hacer. La felicidad depende en gran parte de la proporción entre las cosas que se tienen que hacer (por obligación) y las que se quieren hacer (por gusto). Esta proporción influye sobremanera en que nos levantemos animados o cansados por las mañanas, solo de pensar en todo lo que tenemos; en que experimentemos una sensación del deber cumplido y de satisfacción o, más bien, de alivio y descanso cuando el día, o la semana, se termina.

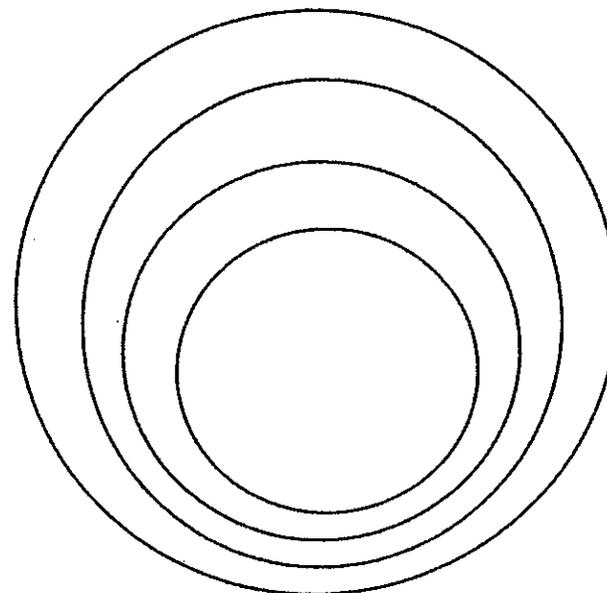
Reflexión

Piense en un día típico. ¿Hay más cosas que tiene que hacer (obligaciones) o más cosas que quiere hacer (gustos)? Por lo general, ¿está deseando que empiece el día o la semana?

Normalmente, no basta con que nos preguntemos qué queremos hacer o qué nos proporcionaría significado y placer. Tenemos que profundizar un poco más. Mi profesor de filosofía, Ohad Kamin, me dio algunos consejos cuando me gradué en la universidad y no estaba muy seguro de lo que quería hacer: «La vida es corta. Antes de elegir un camino, primero tienes que identificar lo que puedes hacer. De esas cosas, elige las que quieres hacer. Después, reduce un poco más el campo concentrándote en lo que realmente quieres hacer. Finalmente, elige aquellas cosas que quieres hacer de verdad, realmente, y entonces hazlas». Lo que hizo Ohad fue ayudarme a dibujar cuatro círculos concéntricos, de los que el central contenía aquellas actividades que me iban a hacer más feliz.

El más externo recogía las posibilidades que tenía a mi alcance. En cuanto al segundo más interno, recogía mis deseos y necesidades más profundas. Tratar de satisfacerlos me hace sentir más real y auténtico, haciendo mis sueños realidad como autor de mi vida. No siempre nos podemos permitir el lujo de seguir la prescripción del círculo más interno, a menudo hay limitaciones que se escapan a nuestro control. No obs-

tante, las respuestas realmente sinceras y significativas a estas preguntas nos pueden ayudar a iniciar un viaje hacia la satisfacción de nuestros sueños. Las palabras, después de todo, pueden crear mundos.



Reflexión

¿Qué es lo que quiere hacer realmente, de verdad?

Muchas veces mi mujer, Tami, y yo nos ayudamos mutuamente a definir nuestros objetivos —tanto a nivel personal como en conjunto. Hace unos años, mientras hablábamos de poner una fecha límite para uno de los objetivos, me dijo que puesto que los objetivos autocon-

cordantes son inspiradores —literalmente, nos pueden llenar de espíritu— sería más apropiado hablar de una fecha vital. De la misma forma que cuando perseguimos objetivos que son significativos y agradables, que generan un beneficio presente y futuro, estamos ganando tiempo, en lugar de matándolo⁴.

Según Abraham Maslow, «concentrarse en una tarea hace que nos organicemos para ser eficientes tanto para nosotros mismos como con el entorno.» Esto es especialmente cierto cuando la tarea a la que nos dedicamos es autoconcordante y está alineada con nuestros intereses y necesidades más profundos. En su última entrevista, Bill Moyers le preguntó a Joseph Campbell, el estudioso de la mitología del siglo veintiuno, si alguna vez había tenido la sensación de «que le ayudaban unas manos ocultas»:

Constantemente, es milagroso. Incluso tengo una superstición que ha surgido como consecuencia de las manos invisibles que siempre acuden en mi ayuda —que si sigues tus instintos, inicias una especie de camino que siempre ha estado ahí, esperándote, y que la vida que tendrías que vivir es la que estás viviendo. Cuando puedes ver esto, empiezas a conocer a gente que piensa como tú, y te abre las puertas. Yo digo: sigue tu instinto y no tengas miedo, y las puertas se abrirán allí donde no sabías que ibas a ir.

Como ilustra la investigación sobre los objetivos autoconcordantes, la teoría de Campbell es mucho

más que una superstición. Cuando seguimos nuestro instinto, no solo disfrutamos del trayecto, sino que además tenemos más éxito. Si no tenemos una sensación clara y personalmente atractiva de dirección, es muy probable que naveguemos sin rumbo fijo y que perdamos nuestra auténtica personalidad. Cuando sabemos adónde vamos —y sabemos que queremos ir allí de verdad, realmente— nos resulta mucho más fácil no salirnos de la ruta, mantenernos fieles a nosotros mismos. Somos más capaces de decir «no» a obligaciones impuestas externamente, a exigencias que no están alineadas con nuestros intereses, a la llamada del estatus, y a decir «sí» a nuestra vocación, a la voz que proviene de nuestro interior.

El tiempo es un juego de balance de ganancias y pérdidas, un recurso limitado. La vida es demasiado corta para hacer solo lo que tenemos que hacer; casi nunca es lo suficientemente larga para hacer lo que queremos hacer.

Ejercicios

Definir objetivos autoconcordantes

Los que articulan y persiguen objetivos autoconcordantes suelen ser más felices y más exitosos. Escriba lo que realmente quiere hacer en cada una de las áreas más importantes de su vida, desde la relacional hasta la profesional. Para cada una de ellas, considere lo siguiente⁵:

Objetivos a largo plazo. Se trata de objetivos concretos, con un marco de tiempo claro y definido, comprendido entre uno y treinta años. Tienen que ser objetivos estimulantes; tienen que motivar. Recuerde que lo importante para una felicidad duradera no es conseguir o no los objetivos; lo importante es liberarse de estos objetivos para poder disfrutar del aquí y el ahora, del viaje. Uno de mis objetivos a largo plazo, por ejemplo, es que al 1 de junio de 2013 tenga un currículum de felicidad que incluya varios libros, vídeos de conferencias y seminarios (en el dossier correspondiente a mis objetivos, incluiré los libros, las conferencias y los seminarios que realmente crearé).

Objetivos a corto plazo. En esta etapa hay que dividir y conquistar los objetivos a largo plazo. ¿Qué tiene que hacer, mañana, el mes o el año que viene para conseguir sus objetivos a largo plazo? Uno de mis objetivos a corto plazo, derivado directamente de mi objetivo a largo plazo, es terminar el primer borrador de este libro a finales del próximo mes de septiembre.

Plan de acción. ¿Qué tiene que hacer, mañana, el mes o el año que viene, para conseguir sus objetivos a corto y a largo plazo? En su agenda, escriba lo que tiene que hacer, ya sea diaria o semanalmente (su rutina) o en forma puntual. Lo que estoy haciendo en este preciso instante forma parte de mi plan de acción: un ritual diario al que dedico tres horas a la escritura de este libro.

Cuando no fijamos objetivos explícitos para nosotros mismos, estamos a expensas de las fuerzas externas

—que raramente conducen a actividades autoconcordantes. Tenemos que decidir si vamos a reaccionar de forma pasiva a las demandas externas o si vamos a crear activamente nuestra propia vida.

Consejo de felicidad

Crear un consejo de felicidad personal —un grupo de personas que se preocupen por usted y de su bienestar y que le hagan responsable del bien más valioso. Pida a los miembros del consejo que hagan un seguimiento de sus compromisos y que se aseguren de su cumplimiento.

Es importante reunirse regularmente para hablar de los progresos, de las mejoras significativas, de los puntos en los que hay que esforzarse más o de lo que habría que cambiar.

No es nada fácil hacer un seguimiento de nuestros compromisos y objetivos. Hace falta tiempo para que una práctica se convierta en un hábito, en un ritual, y por lo tanto muchos esfuerzos acaban fracasando. Un cambio de cualquier tipo —ya sea empezar una rutina de ejercicio, tomar una decisión importante, o pasar más tiempo con la familia— será más duradero si contamos con la ayuda de los demás.

Aparte de crear su propio consejo de felicidad, es conveniente que forme parte del consejo de otras personas (puedes tener un grupo pequeño, en el que participe en el consejo de los demás). De este modo, les ayudará a ellos y también se ayudará a usted: haciendo

que los demás se hagan responsables del bien más valioso y recordándoles que se dediquen a actividades significativas y agradables estará, indirectamente, reforzando su compromiso con su propia felicidad⁶.

Segunda parte

La felicidad aplicada

La felicidad en la educación

*Nuestra mejor oportunidad de ser felices
está en la educación.*

MARK VAN DOREN

Mi hermano estudió psicología en Harvard. Antes de ir a la universidad, le encantaba dedicar su tiempo libre a leer, hablar, escribir y pensar en la psicología. Cuando empezó a estudiar, sin embargo, no le gustó.

No era el único: a muchos estudiantes no les gusta estudiar. ¿Qué les motiva, entonces, para dedicar tanto tiempo a sus estudios? El hablar con mi hermano de su infelicidad en la universidad me ayudó a desarrollar dos modelos que ilustran la motivación de los estudiantes: el modelo del ahogamiento y el modelo del galanteo.

El modelo del ahogamiento demuestra dos cosas: que el deseo de liberarnos del dolor puede ser un gran motivador y que, una vez liberados de este dolor, es muy fácil confundir el alivio que sentimos con la felicidad. Si a una persona le hunden la cabeza en el agua, se sentirá muy mal y hará todo lo posible por liberarse. Si, en el último momento, consigue liberarse de la presión, sacará la cabeza del agua, cogerá aire y experimentará una sensación de alivio embriagador.

La situación puede ser menos dramática en el caso de los estudiantes que no son felices en la escuela, pero